



KRAV MAGA EXPERTS

PRATIQUANT

NIVEAU 2

CONNAISSANCES DE BASE

- Notions des principaux points sensibles

- Principes de distances (très longue, longue, moyenne, courte, saisie)

- Connaissances des rythmes

- > 1 - sans connection
- > 2 - naturel
- > 3 - cassé
- > 4 - rafale
- > 5 - simultané

- Combinaisons et feintes tactiques

- > combinaisons de techniques de poings, coudes, pieds, genoux
- > feintes de hauteurs et d'angles
- > notions du timing



FRAPPES PIEDS

COUP DE PIED DIRECT (PARTIES GÉNITALES)

(offensif)

- de la position passive
- Pied droit ou gauche devant

(défensif)

- de la position passive
- Pied droit ou gauche devant

FRONT KICK

(offensif)

- de la position passive
- Pied droit ou gauche devant

(défensif)

- de la position passive
- Pied droit ou gauche devant

CIRCULAIRES (DIFFÉRENTS NIVEAUX)

- Pied droit ou gauche devant

LATÉRAUX (DIFFÉRENTS NIVEAUX)

(offensif)

- de la position passive à gauche et à droite
- Pied droit ou gauche devant

(défensif)

- de la position passive à gauche et à droite
- Pied droit ou gauche devant

COUP DE PIED DE MULE

- Pied droit ou gauche devant

REPOUSSER UN ADVERSAIRE AVEC SES JAMBES AU SOL

- en mouvement, sur le dos ou sur la tranche



KRAV MAGA EXPERTS

FRAPPES GENOUX

VERS L'AVANT (PARTIES GÉNITALES, BAS VENTRE, TÊTE)

- de la position passive
- Pied droit ou gauche devant

CIRCULAIRES (COTES)

- Pied droit ou gauche devant

BALAYAGES & AMENÉES AU SOL

BALAYAGE AVANT (DE FACE)

- jambes gauche et droite

BALAYAGE ARRIÈRE (DE DOS)

- jambes gauche et droite

AU MOINS UNE AMENÉE AU SOL PARMIS :

TAMAC

- sur le côté

FAUCHAGE DES JAMBES AVEC POUSSÉE D'ÉPAULE

- dans le dos

AMENÉES AU SOL AVEC TIRÉE D'ÉPAULES ET FRAPPE JAMBE AU CREUX DU GENOU

- dans le dos

AMENÉES AU SOL EN TORSION DE CERVICALE (ADVERSAIRE DE FACE, PENCHÉ)

- en position de combat, bras dessus ou dessous



KRAV MAGA EXPERTS

POSITIONS DE CONTRÔLE AU SOL

LA MONTÉE (À CHEVAL)

- avec et sans contrôle d'un bras

GENOU SUR L'ABDOMEN

- jambe gauche et droite

LA CROIX

- gauche et droite

DANS LE DOS

- avec les crochets (ne pas croiser les pieds!)

EXIGENCES POUR LE TEST

Connaître toutes les techniques sur le niveau étudié et grade précédent

Frappes sur les paos :

- 45 secondes de différents coups debout
- 45 secondes de différents coups assis sur une chaise
- 45 secondes de différents coups assis au sol
- 45 secondes de différents coups couché sur le dos

Physique :

- 40 abdos
- 25 pompes
- 30 squats
- 10 burpees
- 1 minute de gainage droit

Combats :

- 1 combat lent (2 minutes)
- 1 combat avec les pieds «mains liées» (1 minute)
- 1 randori au sol sans frappe (2 minutes)