

COMANDO KRAV MAGA

pré requis pour examen de ceintures noires (niveau 1 et 2)

NIVEAU 1

Sur étranglement :

<i>de face :</i>	à 2 mains, griffer le visage à 1 main, shoteï uchi et griffé le visage à 1 main, frappe dans les parties à 1 bras, lever et tourner
<i>de côté :</i>	à 1 bras, lever et tourner (vers la gauche) à 1 bras, lever et tourner (vers la droite)
<i>de dos :</i>	frapper les parties, lever les 2 bras, avancé et tourner (180 degrés)

Sur attaque d'un coup de poing :

esquive et pousse
esquive, agrippe le visage et amène au sol

Sur attaque avec couteau :

<i>par en dessous :</i>	Bras croisés et frappe 3 fois
<i>en piquant :</i>	bouclier (bras), esquive et pousse
<i>en piquant :</i>	bouclier (bras), esquive et contrôle le bras
<i>en piquant :</i>	bouclier (bras), esquive et contrôle le bras en tombant

Sur attaque avec pistolet :

<i>de face :</i>	Relache rapide de face assistance avec le corps de face
------------------	--

Au sol :

à 2 mains, griffer le visage

COMANDO KRAV MAGA

NIVEAU 2

Sur prise de tête :

à 1 main, shoteï uchi et griffé le visage
à 1 main, frappe aux parties
le doigt ou shuto sous le nez

Sur étranglement arrière (sanguin) :

sokuinagé en tombant avec coup de coude

Sur attaque d'un coup de poing :

esquive, agrippe le collet et amène au sol
1- étranglement avec molet au coup
2- variante
esquive, 360 degrés avec kensui uchi (derrière tête)

Sur attaque avec couteau :

en descendant :

bras croisés, esquive avec main au tricep et pousse
bras croisés, esquive avec main au tricep et contrôle
le bras
bras croisés, esquive et contrôle le bras
en tombant

Sur attaque avec pistolet :

de côté :

Relache rapide
assistance avec le corps

de dos :

Relache rapide
assistance avec le corps

Au sol :

késá gatamé :

point de pression et jambe par-dessus le visage

par-dessus :

ouvre les jambes de l'adversaire avec tes jambes
et agrippe la tête à deux mains (1 main = tire yeux et nez)