

CEINTURE NOIRE 1^{er} DAN

La détermination

ÉTAT D'ESPRIT

Vous êtes en possession de votre ceinture marron et votre objectif est de perfectionner vos acquis, ces derniers temps vous avez vos efforts essentiellement sur le combat ce qui vous permet de travailler vos techniques de self, vos techniques de combat et votre cardio. Vous vous rapprochez du but suivant : la ceinture noire...

BUT À ATTEINDRE

Enfin la ceinture noire 1er dan, elle représente la quintessence du Krav Maga. Quel pratiquant n'y a pas rêvé en recevant sa ceinture jaune ? Elle symbolise l'accomplissement de la maîtrise totale d'une discipline. Bien souvent, les élèves n'ont pas d'ambition au-delà de ce grade, car cela est déjà pour eux une épreuve de taille.

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes

2) Tai Sabaki

- a) Tai Sabaki avant
- b) Tai Sabaki arrière

Se déplacer en Tai Sabaki, cela consiste à avoir les deux pieds alignés dans la largeur des épaules. Pour un Tai Sabaki avant, on se déplacera dans le sens des doigts de pied et pour le Tai Sabaki arrière, on se déplacera dans le sens du talon.

3) Défenses avec Tai Sabaki

- a) Défense avec Tai Sabaki contre un coup de poing gauche
- b) Défense avec Tai Sabaki contre une attaque piquée avec couteau
- c) Défense avec Tai Sabaki vers l'extérieur contre une attaque de haut en bas au bâton
- d) Défense avec Tai Sabaki contre coup de pied direct de face

On doit effectuer un déplacement d'au moins 180 degrés pour une réelle efficacité de notre Tai Sabaki. Dans certains cas, on fera juste un Tai Sabaki en déplacement de 90 degrés enchaîné à un autre Tai Sabaki fulgurant de 180 degrés.

4) Défense contre saisie des deux poignets de dos

a) On se tourne vers la droite ou la gauche de manière à se décaler de côté et ainsi défaire les pressions des bras tendus vers l'arrière, puis on enchaîne avec une clé de bras.

b) On se tourne vers la droite ou la gauche de manière à se décaler de côté et ainsi défaire les pressions des bras tendus vers l'arrière, puis on enchaîne en écrasant le pied de l'adversaire de manière à le bloquer, puis on le pousse vers l'arrière avec notre épaule.

5) Défense contre saisie de chemise à une main

a) Clef de pouce

b) Clef en Z

Pour bien réussir une clé en Z, il s'agit en priorité de plaquer et enfoncer la main de votre adversaire très fort sur votre torse de manière à ce que sa main et votre corps ne fasse qu'un, de manière à ce que, si votre corps tourne, sa main tourne en même temps et cela malgré une très forte résistance de sa part.

6) Défense contre saisie à deux mains

Même principe que pour la clé en Z. Vous devez bloquer une main de l'adversaire sur votre torse en frappant de votre autre main le visage de l'adversaire, puis de la main qui a frappé, vous raclez le bras de l'adversaire de manière à casser sa force puis votre main vient rejoindre la première qui saisit et avec vos deux mains vous effectuez une clé de poignet + une clé de coude (ceinture marron) ou une clé en Z (ceinture marron).

7) Bref exposé sur le trajet des 14 méridiens d'acupuncture

Le corps humain est comme une machine électrique, le cerveau est le générateur de cette machine. On comprend ainsi que le corps possède un flux d'énergies parcourant le corps. L'énergie est soit négative soit positive. Donc lorsque vos deux pieds touchent le sol, l'énergie qui vous parcourt est positive, si vous levez un de vos pieds du sol l'énergie devient négative. Si une personne vous touche, son positif devient négatif ; si à votre tour aussi vous le touchez, cela redevient positif. Le fait de jouer avec ces flux permettra dans certaines techniques de sentir intensément ou pas du tout de la douleur lors d'une pression, friction ou une simple touche exercée sur un endroit du corps.

8) Menace pistolet à la tempe de dos

La première étape consiste à dégager l'arme rapidement de sa tempe. Ce mouvement est compliqué, il faut donc vraiment bien faire attention à rapprocher au maximum ses mains de la menace pour raccourcir le chemin à faire pour dégager l'arme. Puis il s'agit de diriger l'arme vers l'avant tout en poussant l'agresseur vers l'arrière.

9) Menace pistolet à la nuque, départ allongé sur le ventre

Même principe que précédemment, sauf qu'ici, on viendra plaquer l'arme au sol en gardant le bras de l'adversaire que l'on fera glisser en dessous de soi pour le faire rouler vers l'avant.

10) Clés de Police

a) En rentrant le bras en piqué avec finition en torsion cervicale

b) En amenant son poignet en charnière

c) Défense clé police

11) Défenses de boxe anglaise

Huit défenses de base de boxe anglaise, avec enchaînement de six coups minimum. Bien faire attention à ne pas rechercher la facilité ou à réagir avec un réflexe de crainte en voulant se défendre seulement en reculant le buste vers l'arrière. Il faut croire en vos capacités de défense offensive et aller de l'avant dans les techniques de défense ne serait-ce que pour gagner du temps vis-à-vis de votre adversaire.

12) Tokef Maguen Tokef

Trois exercices différents de six étapes chacun en tout.

13) Combat contre plusieurs adversaires

a) Combat 1 contre 2 à mains nues

Le but est de vous défendre et de maintenir votre premier agresseur pour qu'il vous serve de bouclier face au second. En effet, quand les deux se trouvent face à vous, ils peuvent tous deux vous attaquer. En revanche, si vous vous positionnez de telle sorte que les deux se retrouvent sur la même ligne l'un gênera l'autre pour attaquer, et vous n'aurez donc que le souci de vous défendre contre l'un, puis de le contrôler et de vous en servir comme bouclier. Ensuite, lorsque vos idées seront claires, à cet instant seulement,

vous le pousserez ou le mettrez à terre et entamerez l'attaque du second. Cela s'appelle « créer la ligne ».

b) Combat 1 contre 2 (un attaquant avec couteau, l'autre attaquant avec bâton)

Les règles du combat à plusieurs : si vous avez un adversaire armé d'un bâton et un autre muni d'un couteau se trouvant tous les deux à égale distance, vous devez commencer par vous soucier du bâton, car même s'il n'est pas l'arme la plus dangereuse des deux, par la distance, il est le danger le plus imminent apte à vous toucher.

c) Combat 1 contre 3

Vous ne devez pas attendre les attaques, vous devez constamment vous déplacer en Tai Sabaki (de manière à toujours être en garde face à l'adversaire sous n'importe quel angle) et essayer d'aller vers les attaquants de façon à ce qu'ils vous cherchent et ne puissent pas vous saisir. Il convient d'utiliser des déplacements continus ainsi que des frappes sèches et courtes. À ce stade, vous devez comprendre que toutes les techniques apprises ne pourront être appliquées que partiellement seulement, car le temps vous fait défaut et vous devez vous adapter à chaque situation. Le but n'est pas d'accomplir les techniques parfaitement et entièrement, mais juste de survivre... Cela peut paraître évident, mais pour certaines personnes qui sont perfectionnistes, il vaut mieux ne pas essayer de finir à tout prix ce qu'elle ont commencé et s'adapter à la réalité du cas par cas afin d'éviter de se mettre en danger.

14) Pistolet

a) Dégainage instinctif

Adopter une position forte et stable

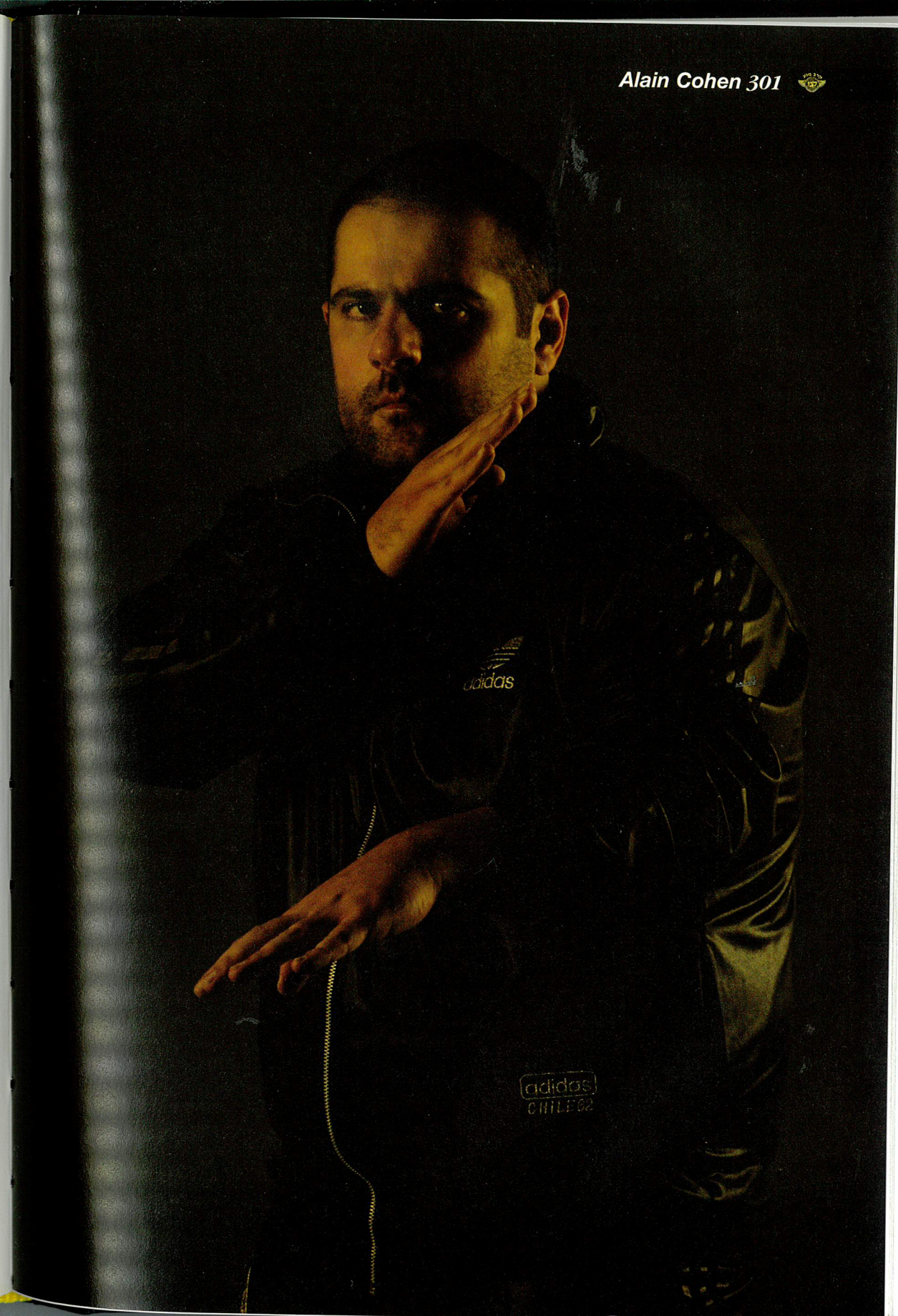
b) Course avec pistolet

Bien penser à ramener le pistolet à sa ceinture lors de la course et le couvrir de votre main.

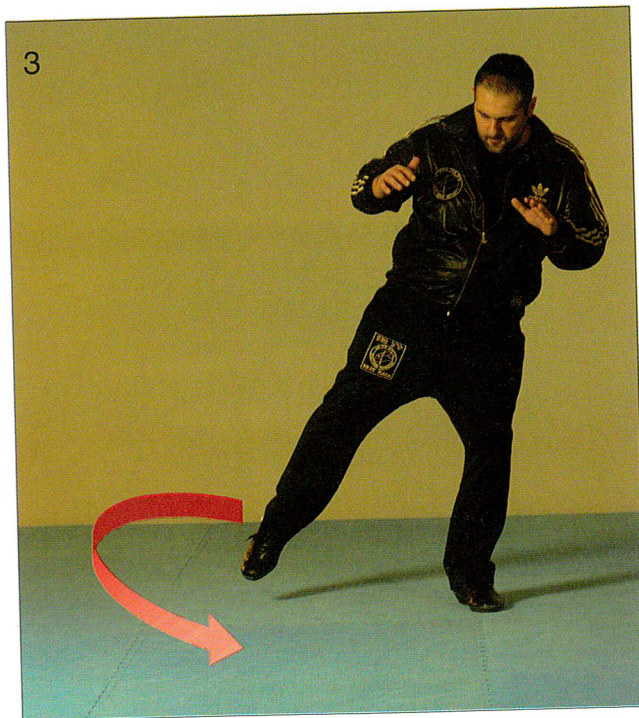
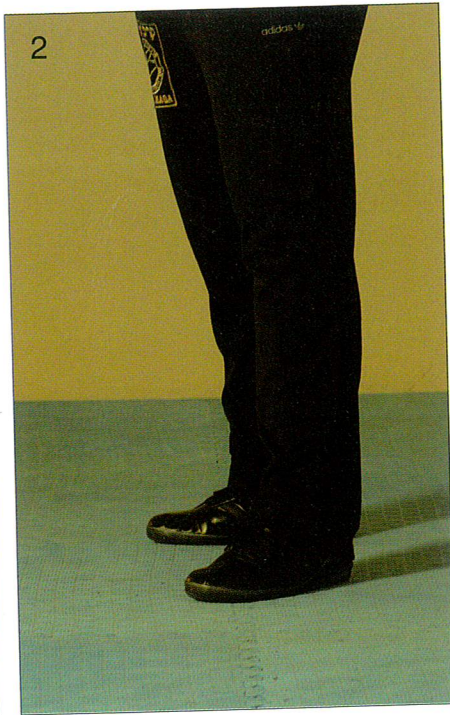
c) Déplacement avec pistolet

On se déplace toujours dans le sens des orteils, car on va toujours vers l'avant, dans la direction où on voit ce qu'il y a devant nous.

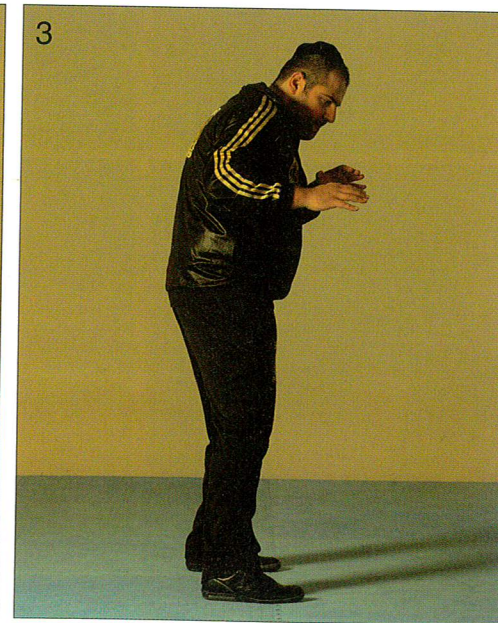
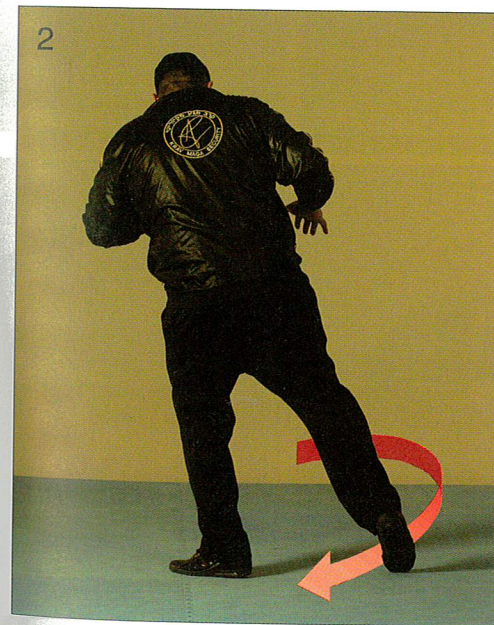
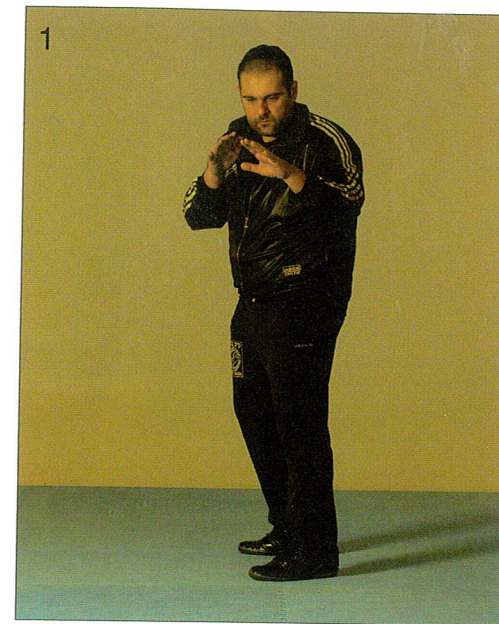
15) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts.



2a

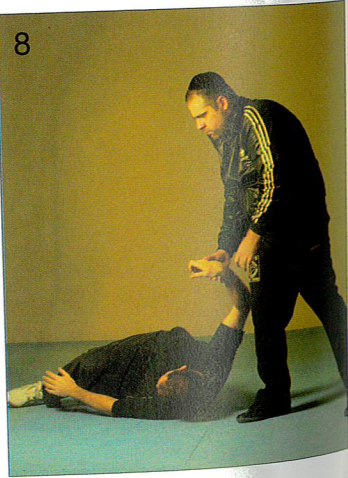
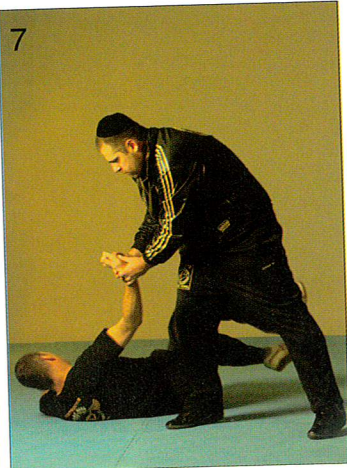
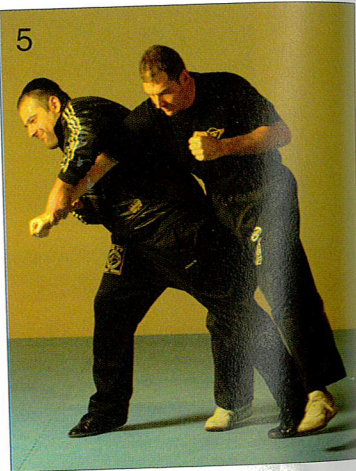
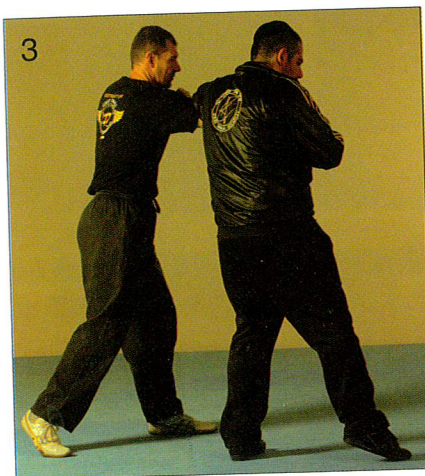
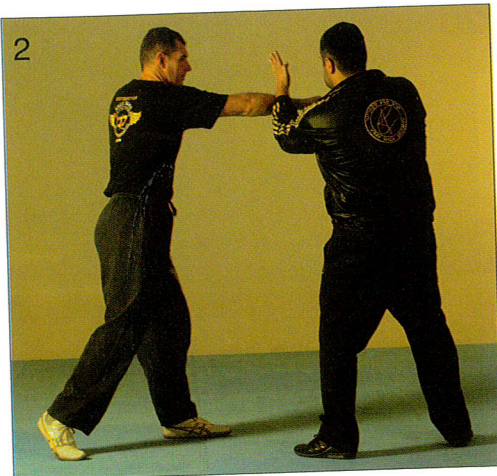
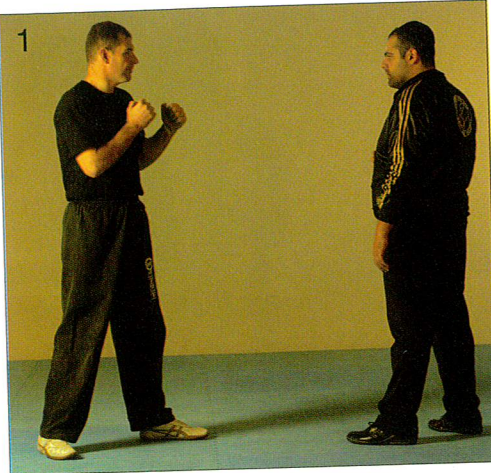


2b

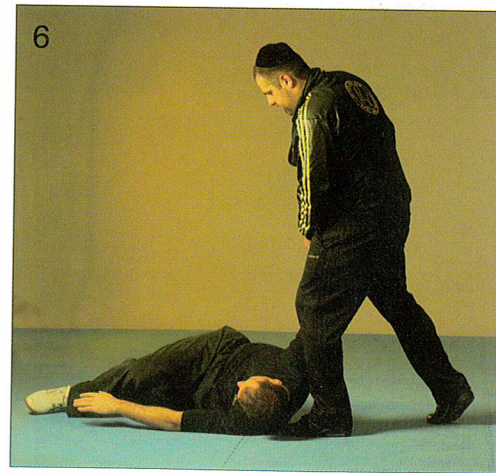
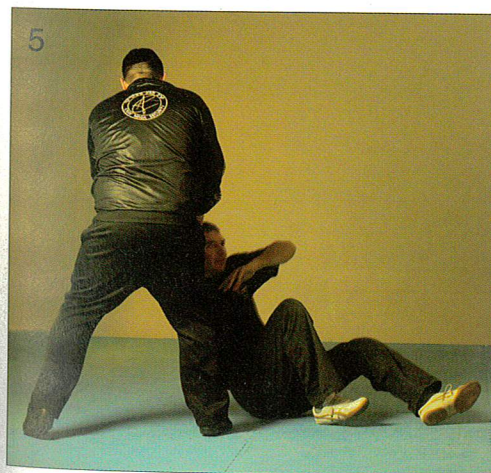
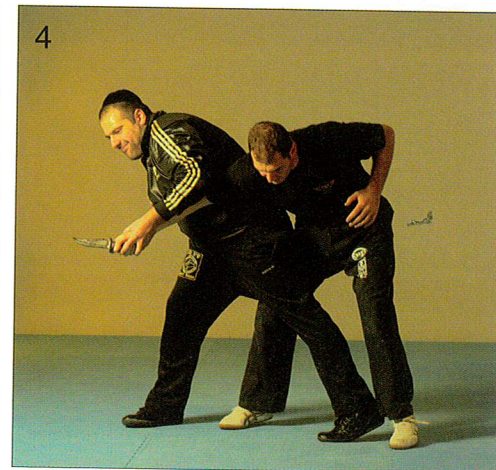
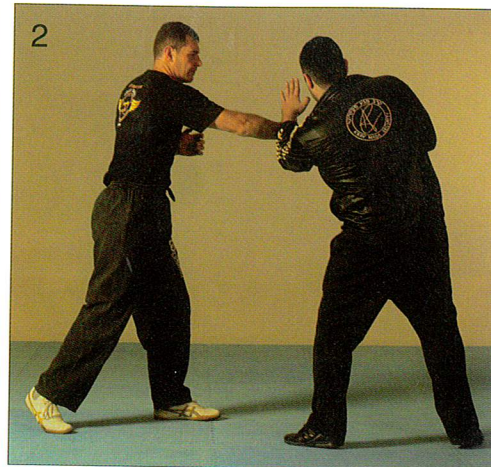
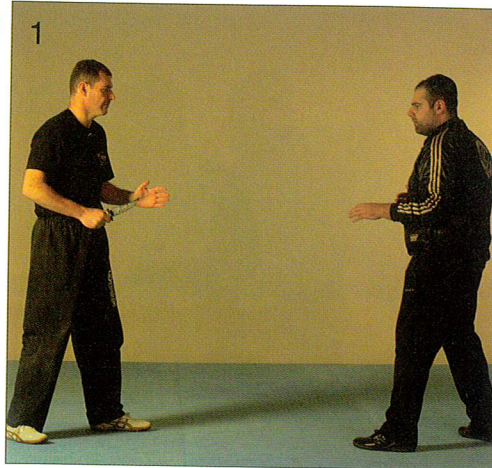




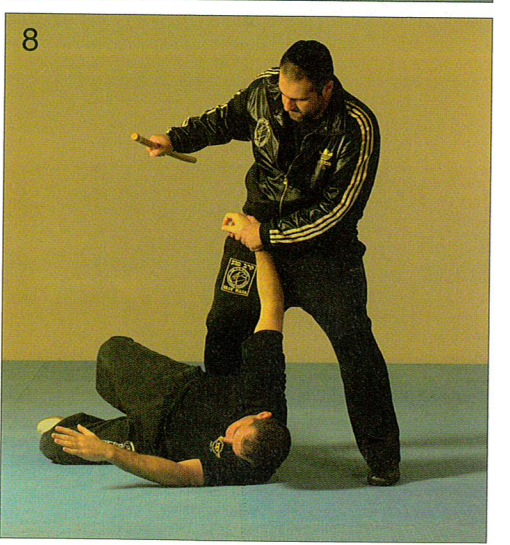
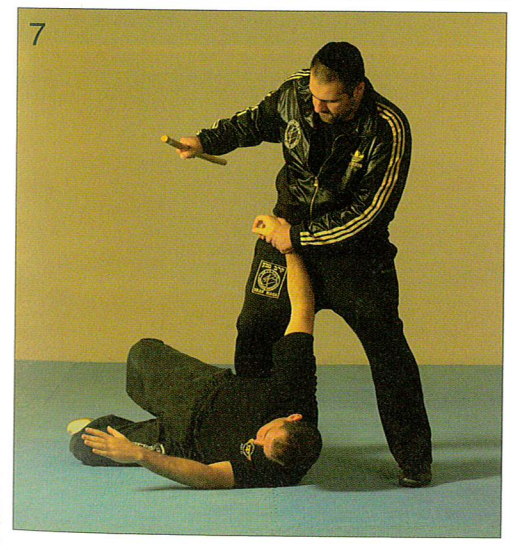
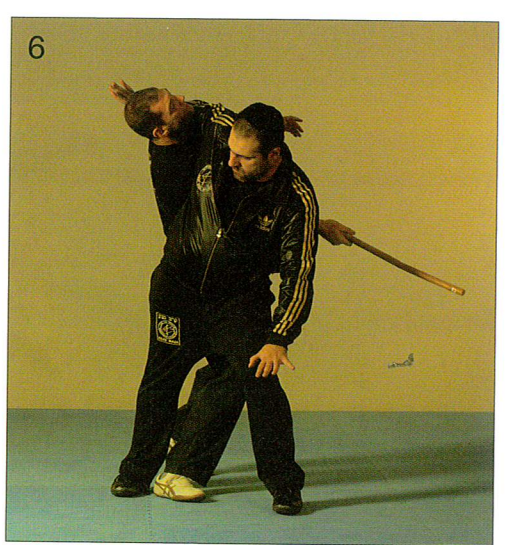
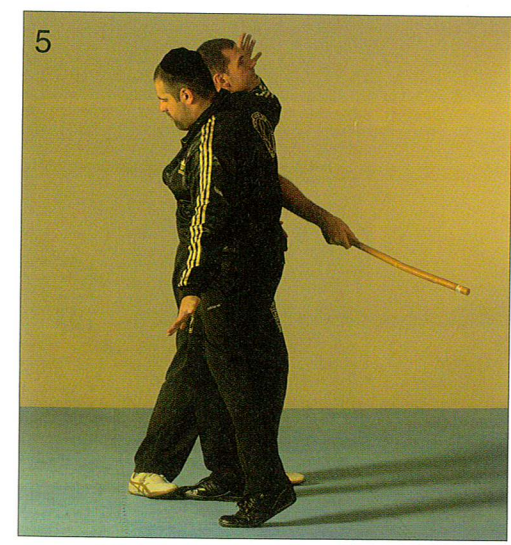
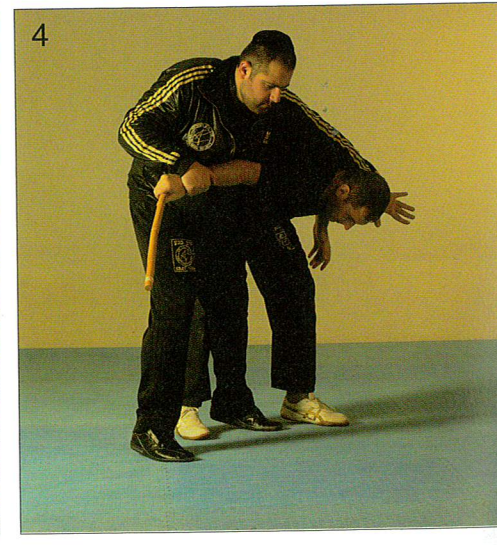
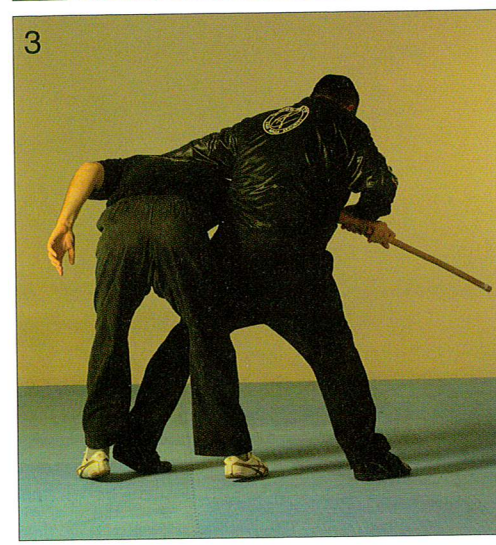
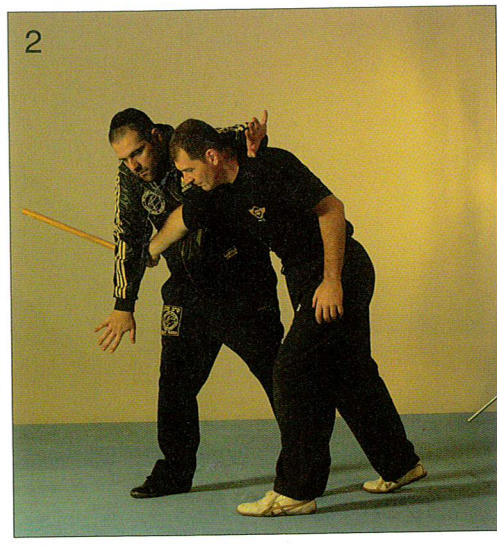
3a



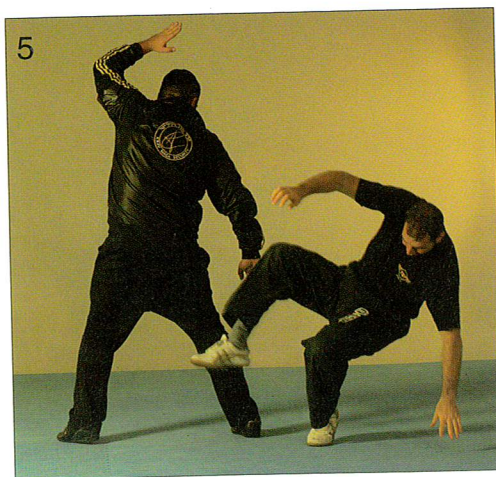
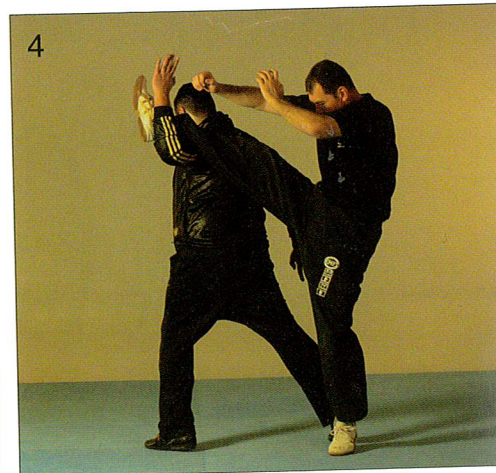
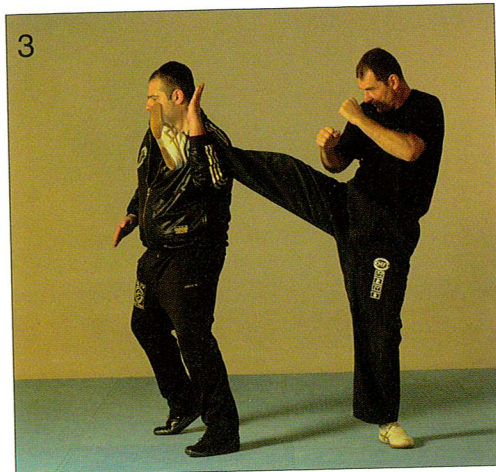
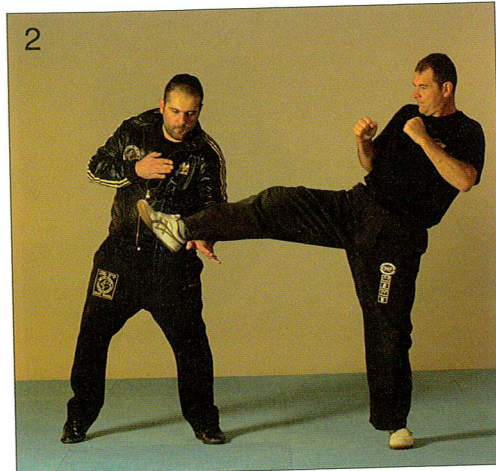
3b



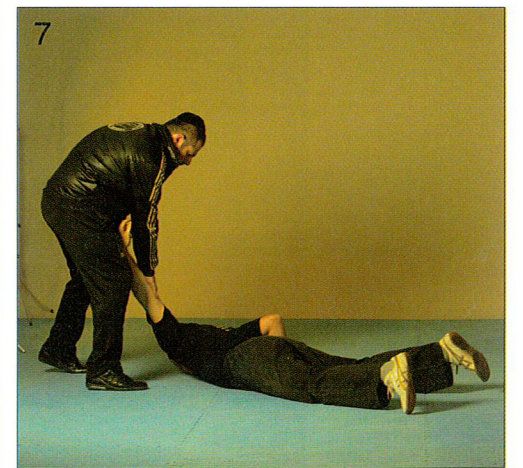
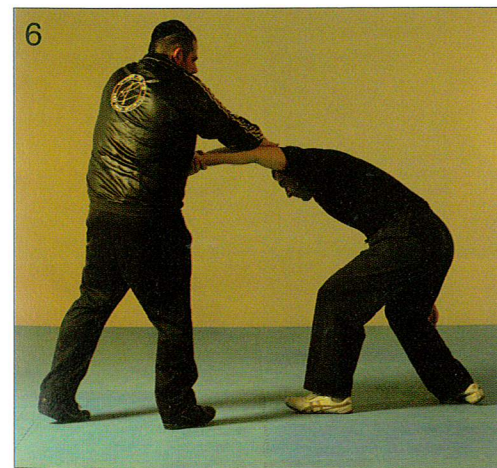
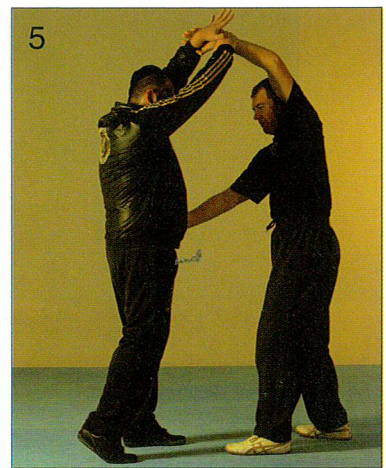
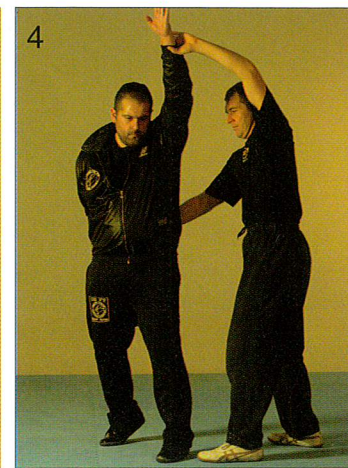
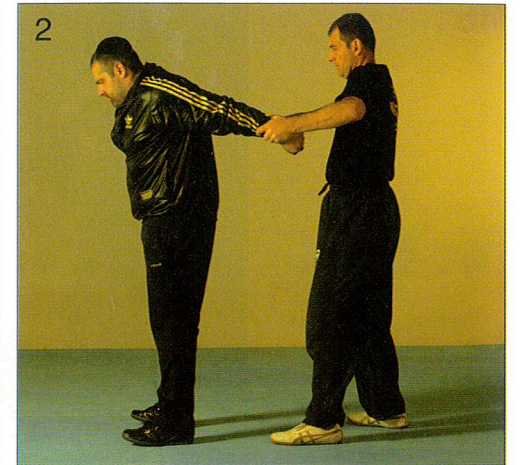
3c



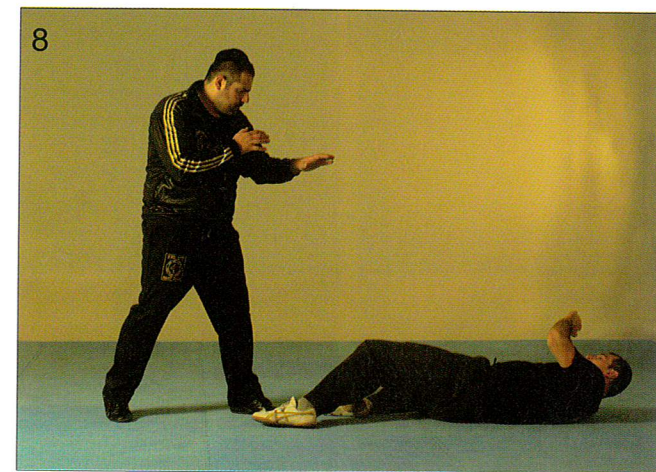
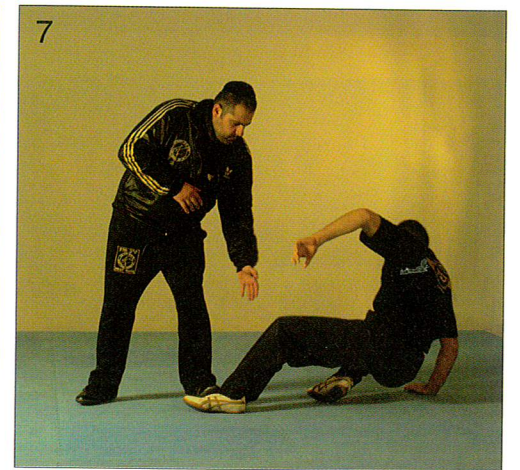
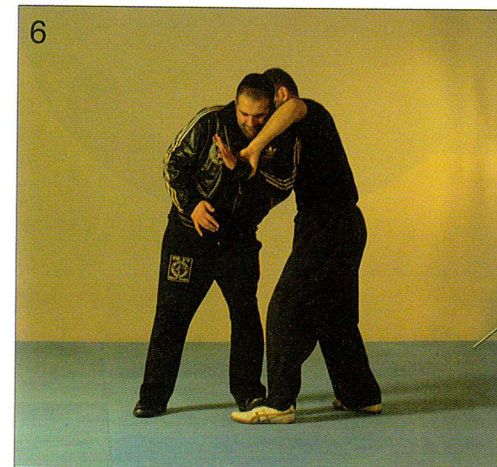
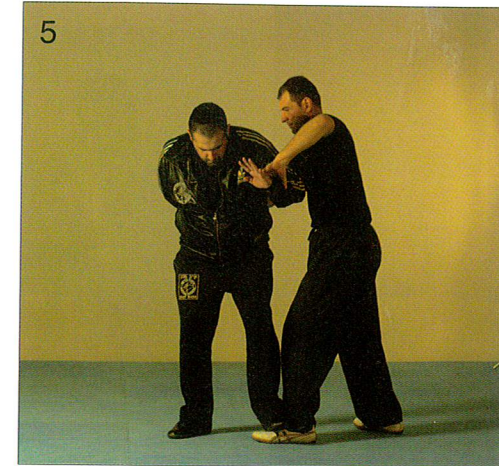
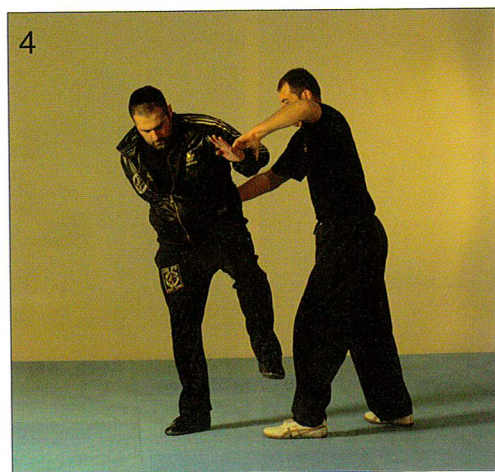
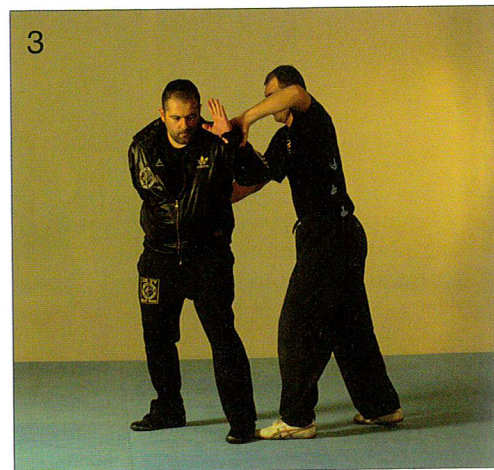
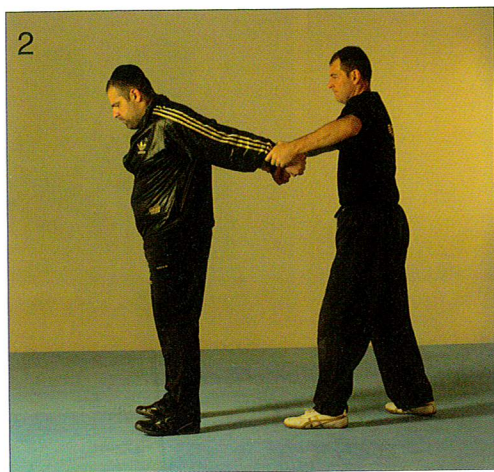
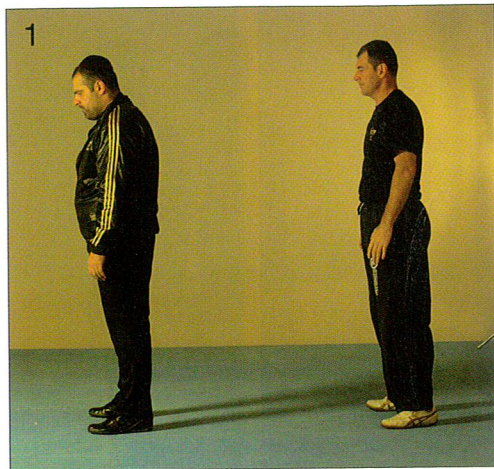
3d



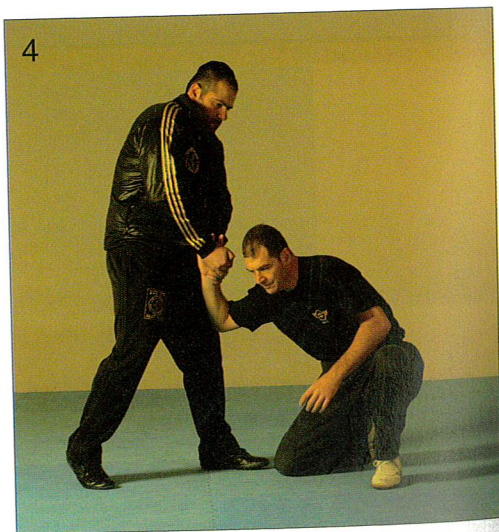
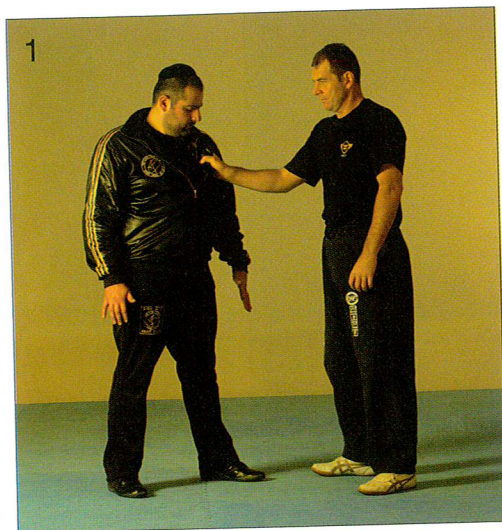
4a



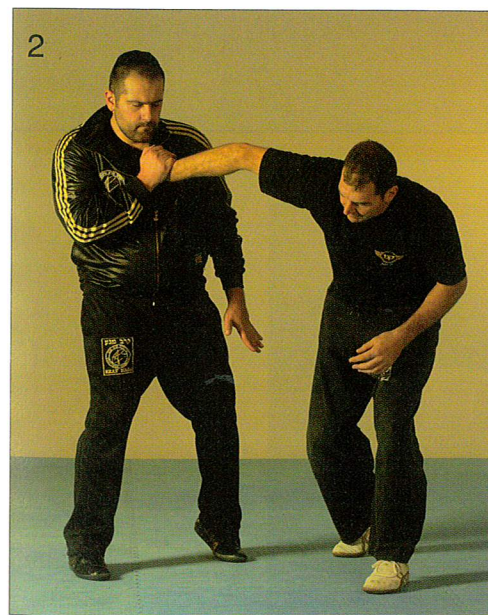
4b



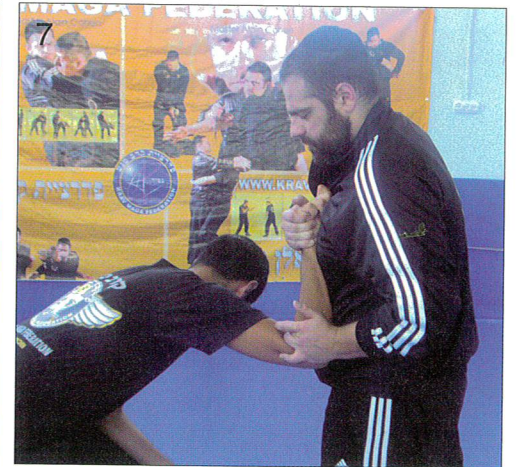
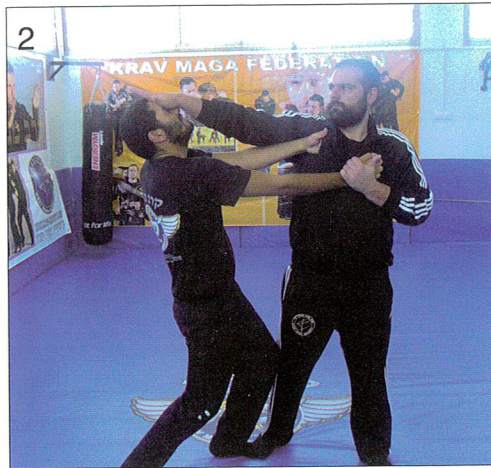
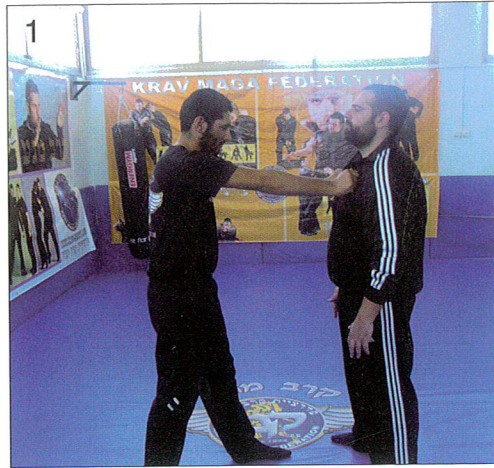
5a



5b

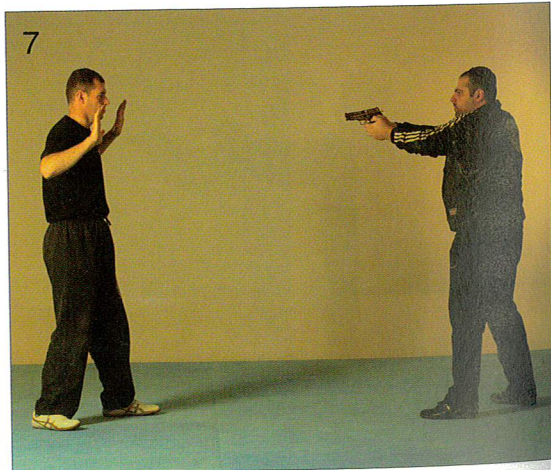
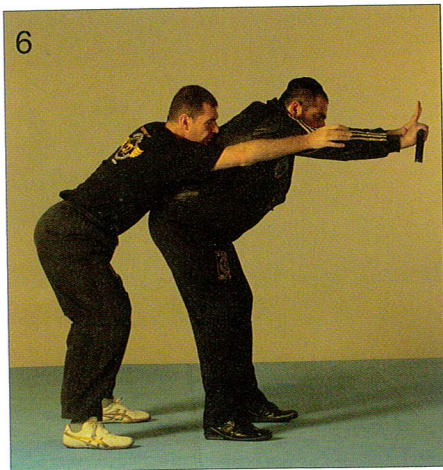
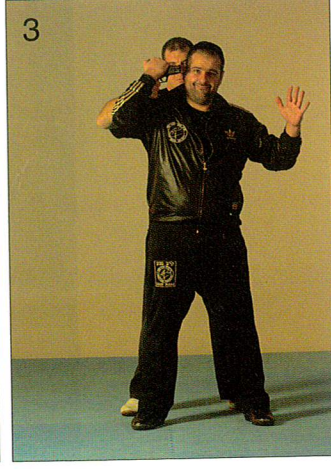
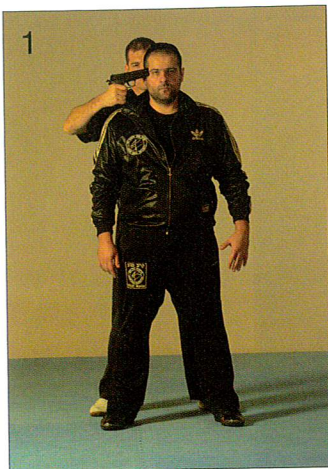


6

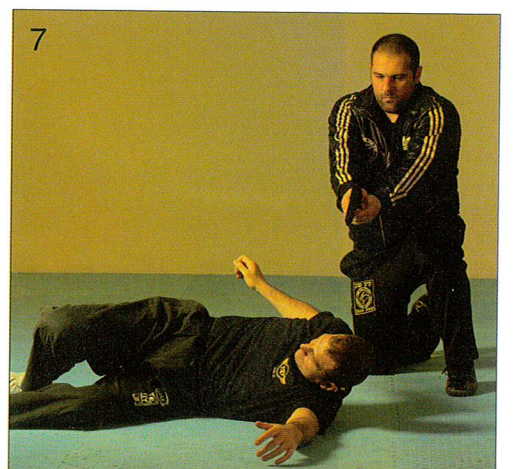
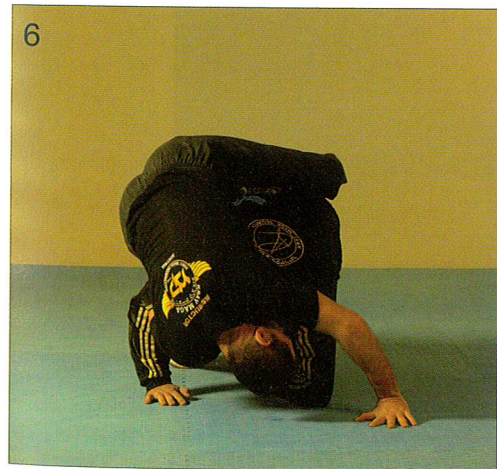
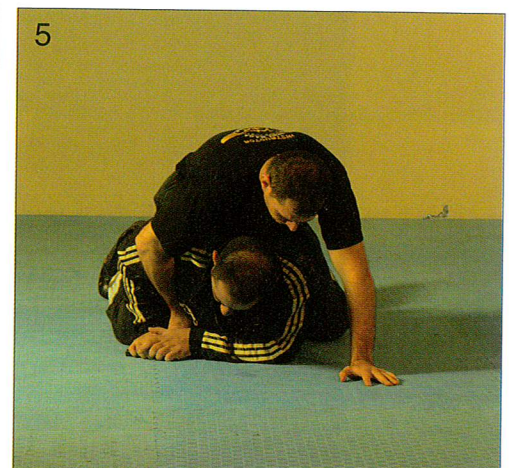
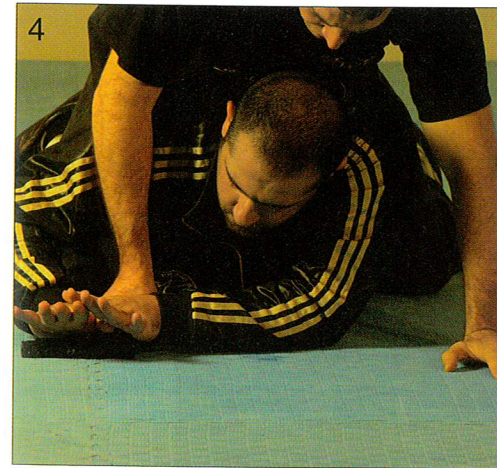
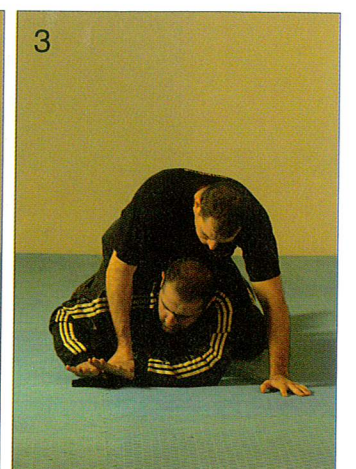
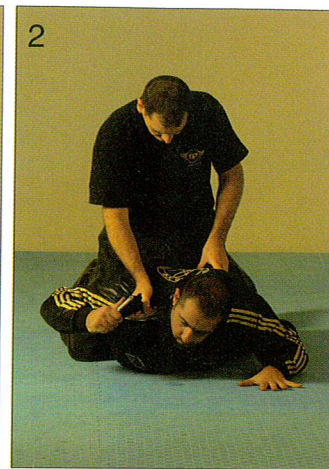




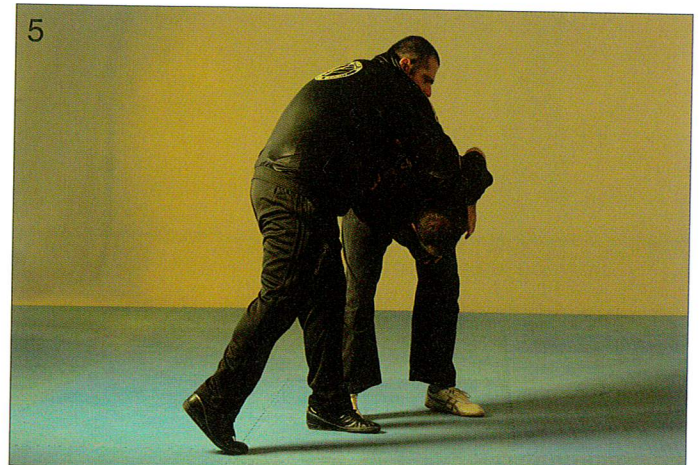
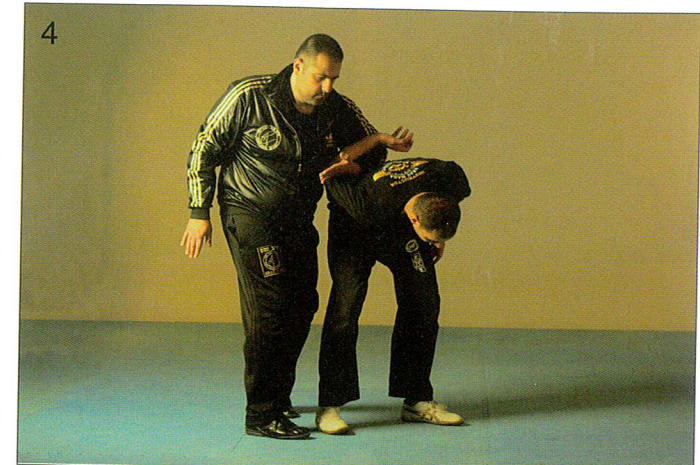
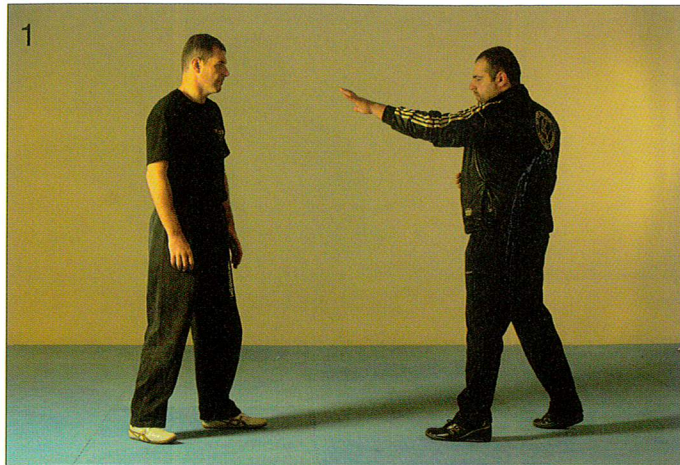
8



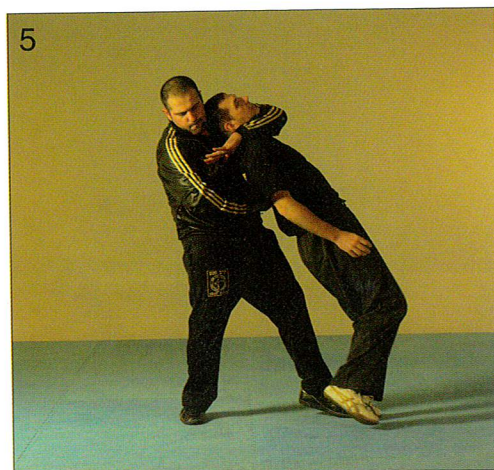
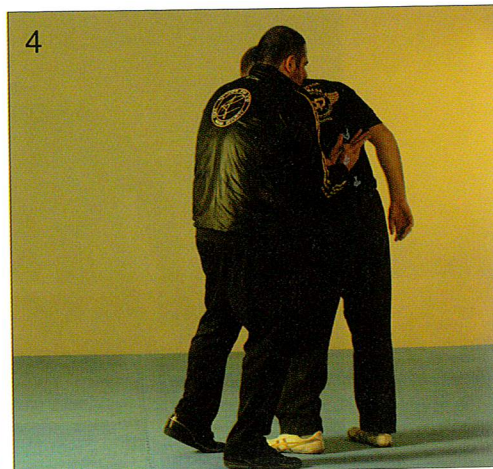
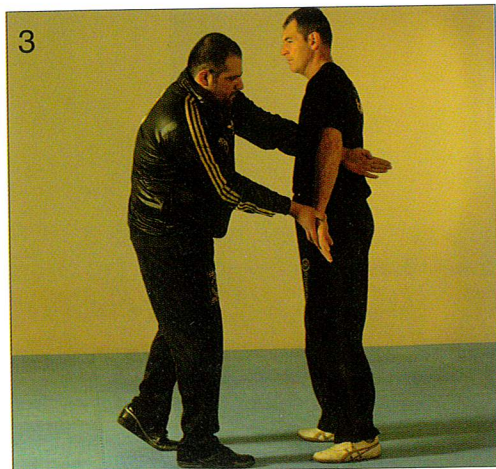
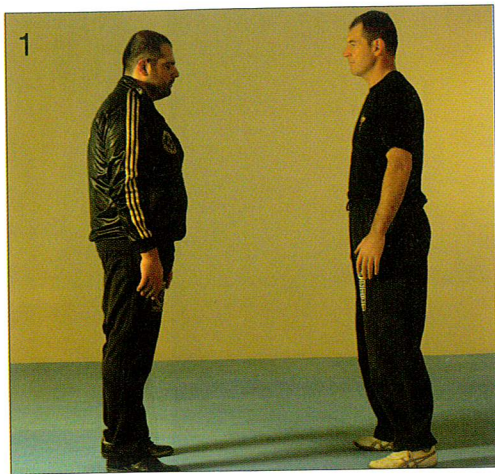
9



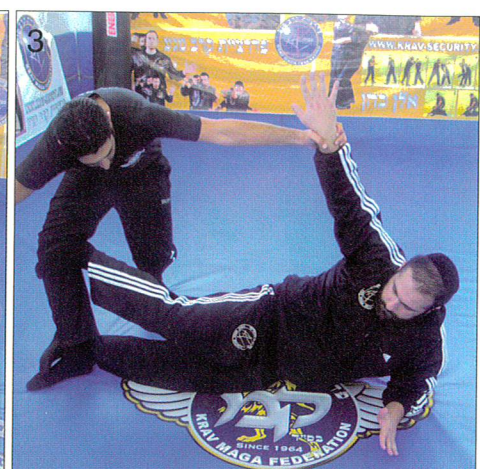
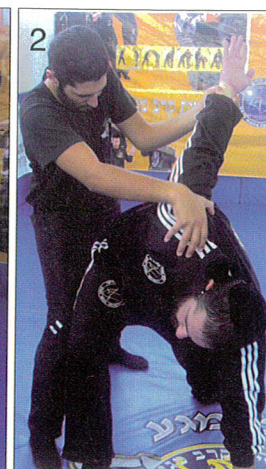
10a



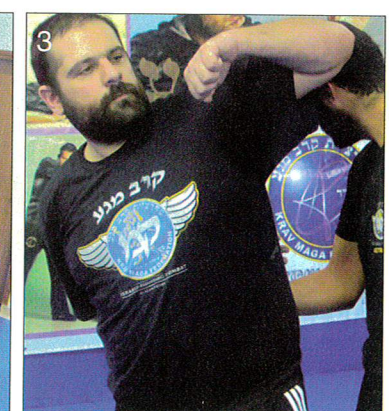
10b



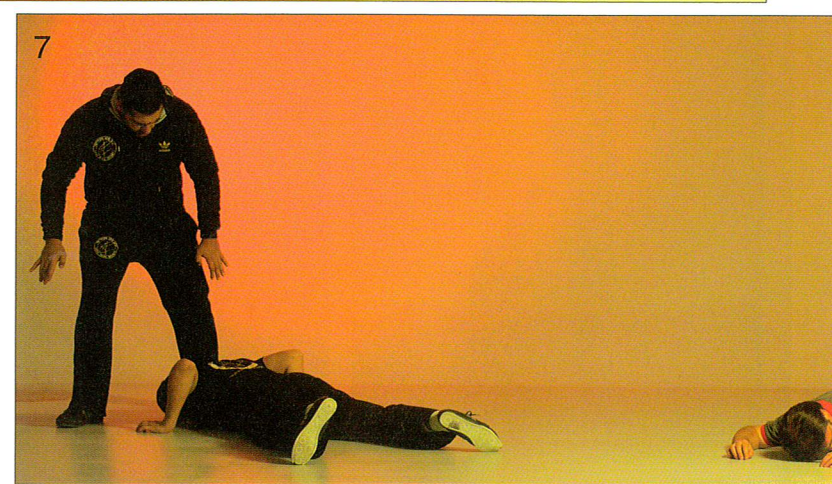
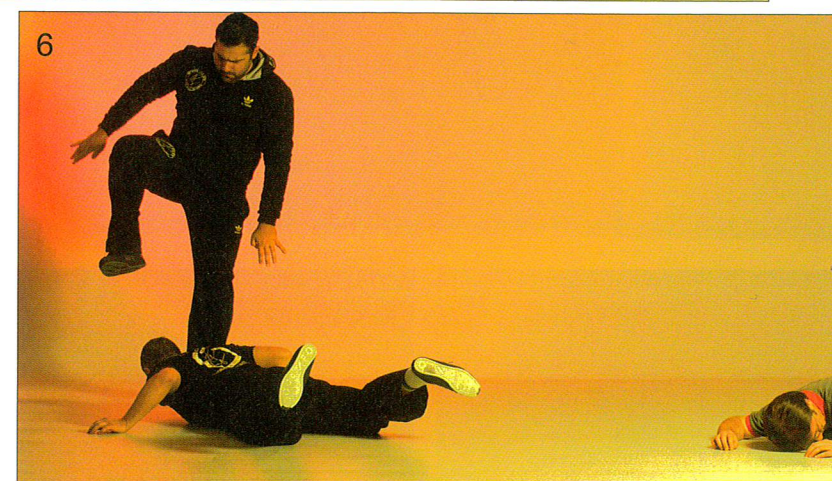
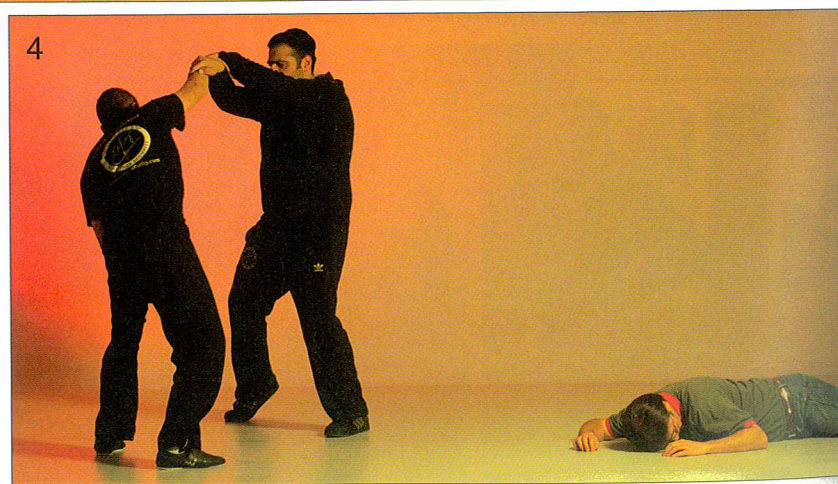
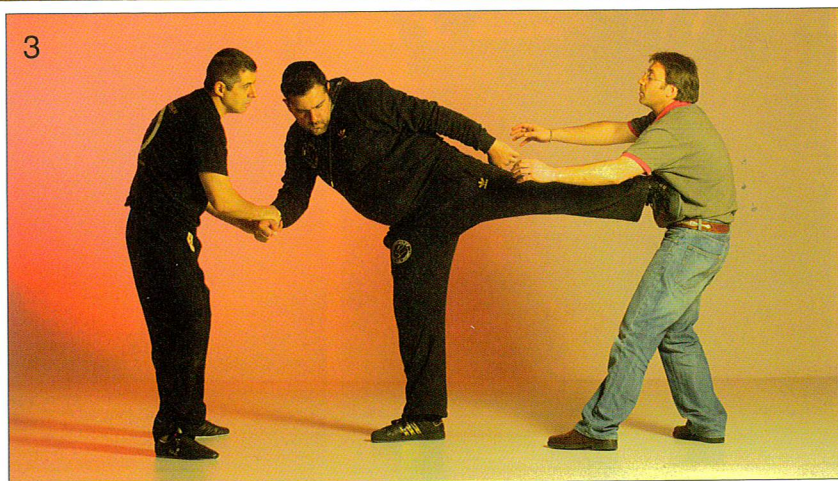
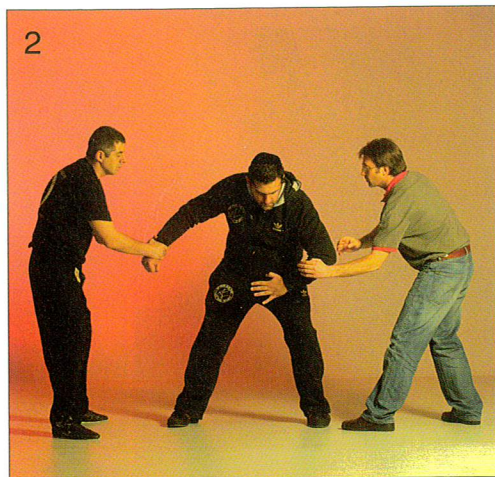
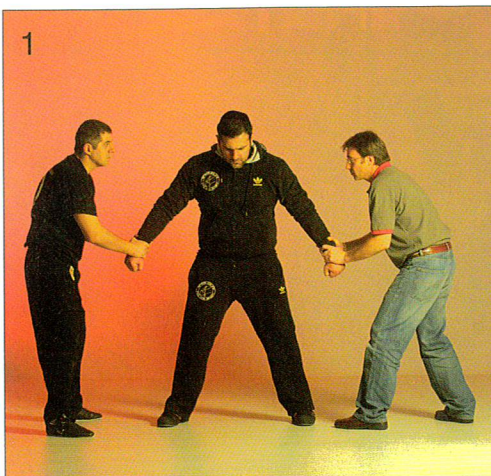
10c



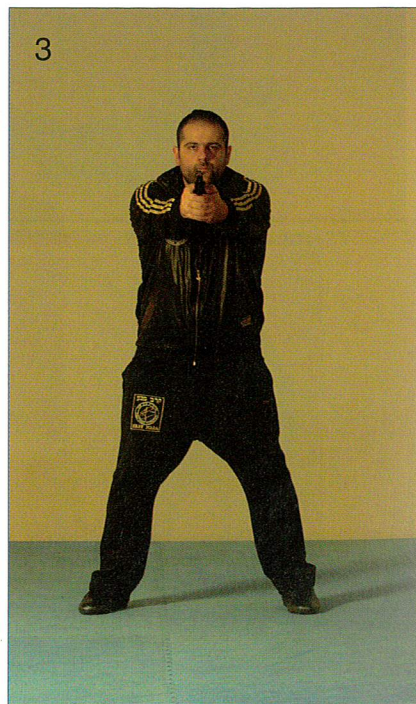
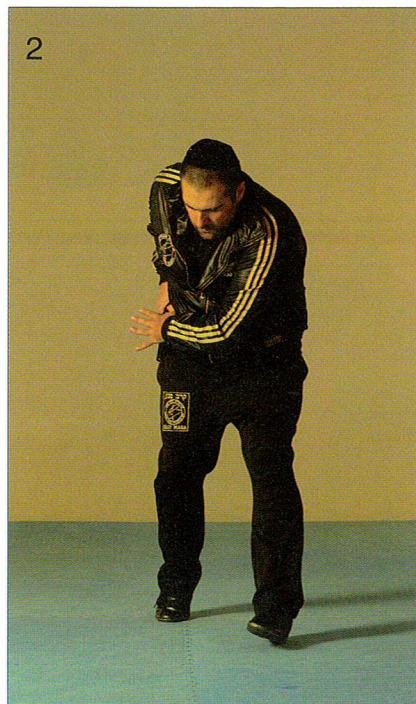
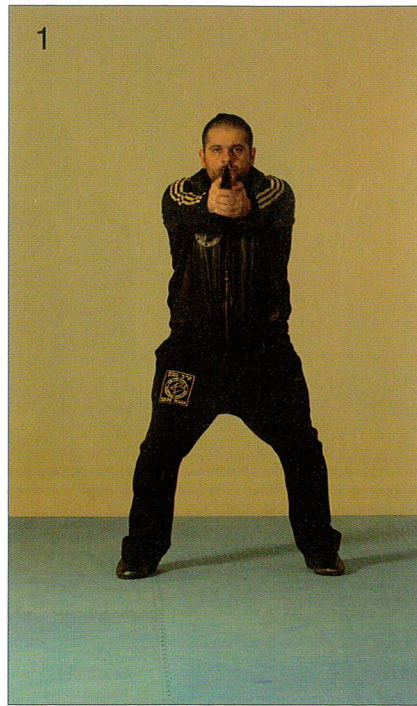
10c2



13



14b



14c

