



CEINTURE BLEUE

Le chemin le plus court

Instructeur level 1

ÉTAT D'ESPRIT

Vous faites partie maintenant des élèves confirmés, vous visez la ceinture bleue qui représente la première grande étape dans votre carrière de Krav Maga, à partir de là, vous pouvez accéder au premier niveau d'instructeur. Si jusqu'à présent, vous vous êtes vraiment investi dans l'apprentissage de chaque nouvelle technique en tant que débutant avide de tout assimiler, votre concentration doit redoubler d'intensité pour l'acquisition des techniques de la ceinture bleue qui traitent essentiellement des défenses aux attaques à l'arme blanche et qui représentent une des parties les plus complexes du programme.

N'oubliez pas ce principe de base : dans la rue, une mauvaise défense à une attaque coup de poing peut vous valoir un bon hématome, un K.O., ou juste blesser votre ego, tandis qu'une mauvaise défense à une attaque à l'arme blanche peut vous laisser mort sur place...

BUT À ATTEINDRE

Maîtriser parfaitement le « 1 » (défense et contre simultanément explosif) de chaque technique de défense, le reste étant important, mais parfois inutile contre plusieurs assaillants lorsqu'il faudra seulement enchaîner les « 1 ».

NIVEAUX PAR LEVELS

- Level 1 : instructeur
- Level 2 : instructeur police
- Level 3 : instructeur armée
- Level 4 : instructeur protection rapprochée
- Level 5 : instructeur international
- Level 6 : expert instructeur

NIVEAUX DE CEINTURES

- Jaune - orange - verte - bleue - marron - noire
- 1e dan - 2e dan - 3e dan - 4e dan - 5e dan

1) Interrogation sur le programme des ceintures précédentes**2) Défenses 360° avec contre-attaque simultanée contre un couteau**

Exercice à travailler des deux côtés et à répétition afin de littéralement conditionner les mouvements de défense simple en défenses instinctives et salvatrices. Pour bien ressentir l'exercice, l'attaquant est muni d'un couteau.

3) Défense contre une attaque de couteau

- a) De haut en bas
- b) De bas en haut
- c) En piqué
- d) Croisée
- e) En revers

Sur toutes les défenses couteaux, il y aura un schéma type à reproduire toujours selon les directives suivantes :

A. Faire le « 1 » de manière explosive pour sauver sa vie.

B. Ensuite, tout faire afin d'empêcher votre adversaire de continuer à attaquer, qu'il ne puisse à nouveau s'en prendre à vous, car en effet la plupart des agressions au couteau ne se borne pas à une attaque franche, mais plutôt à une rafale de coups meurtriers en plusieurs endroits. Ce qu'il faudra donc faire suite au « 1 », ce sera pousser (et surtout pas chercher à attraper) le bras armé jusqu'à que celui-ci se trouve dans une situation où il n'est plus assez souple pour partir vers l'arrière et amorcer une nouvelle attaque.

C. Une fois que vous êtes sûr que le bras ne va plus engager une nouvelle attaque, vous devez le saisir fermement pour vous focaliser sur le désarmement du couteau.

4) Menaces couteau

- a) De face par l'intérieur
- b) De face par l'extérieur

Pour ces deux menaces, le point fort (comme sur les menaces revolver) sera déjà d'adopter une position de capitulation en levant les mains en l'air dans le seul but de rapprocher au maximum les mains de la menace. On ne cherchera pas ensuite à attraper la main armée, car en état de stress, vouloir attraper quoi que ce soit sera

audacieux voire risqué et prendra plus de temps que de frapper la main armée, tout simplement.

- c) De côté
- d) De dos
- e) Sur l'extérieur du cou
- f) Derrière l'oreille
- g) Sur l'autre côté du cou
- h) En travers sous la mâchoire

Pour ces types de menaces, il faudra toujours respecter la règle suivante : « Je vais dans le sens de la lame », c'est-à-dire repérer, sentir où se trouve le tranchant de la lame et surtout ne pas chercher à se dégager en se retrouvant au contact de la lame qui pourrait vous blesser.

**5) Défense contre coup de poing direct au ventre
Bien travailler en ligne.****6) Misra Krav : combat léger**

- a) Un contre un debout
- b) Un contre un au sol
- c) Un contre un debout, finissant obligatoirement au sol

Le but du Misra Krav, comme son nom l'indique, est de faire un combat en s'amusant, car ce n'est que lorsque l'on se divertit qu'on se débarrasse du stress inhérent au combat et que l'on peut alors se focaliser sur les techniques à utiliser. L'objectif est de travailler dans un climat de respect et de confiance totale avec son partenaire.

7) Low Kick paralysant sur la face antérieure de la cuisse

Doigts de pied relevés de manière à rendre l'os du tibia saillant, le coup arrive d'en haut, le tibia arrive à être perpendiculaire à la cuisse de votre adversaire.

8) Menace au revolver sur une tierce personne

- a) Hauteur du buste
- b) Hauteur tête

Bien faire attention à ne pas être trahi par la réaction d'étonnement de la victime. Donc première consigne : faire signe à la victime de se taire et de ne pas vous regarder.

9) Défense sur menace revolver dans l'avion

Attention, dans un avion, avant de tenter quoi que ce soit, il faut avoir (si possible) pris le temps d'analyser tout les paramètres de la situation : Combien sont-ils ? Quel type d'armes est employé ? Où orienter le tir en cas de nécessité ?

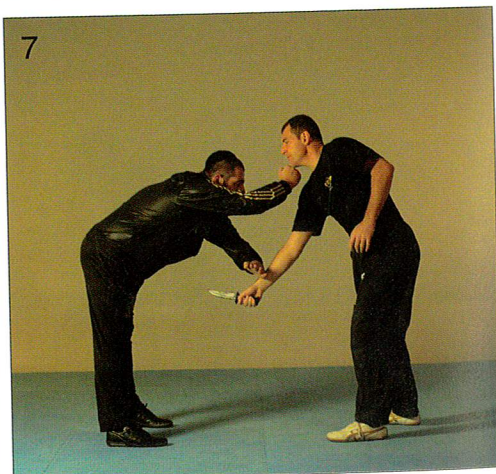
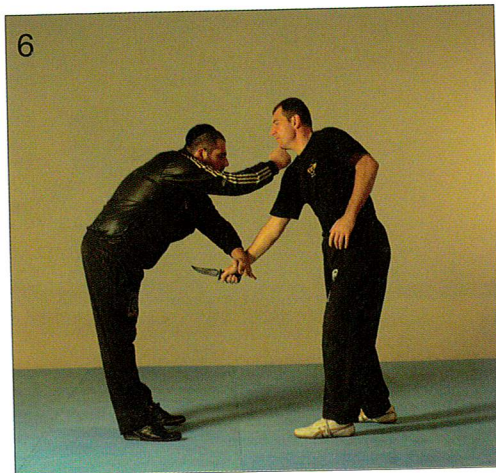
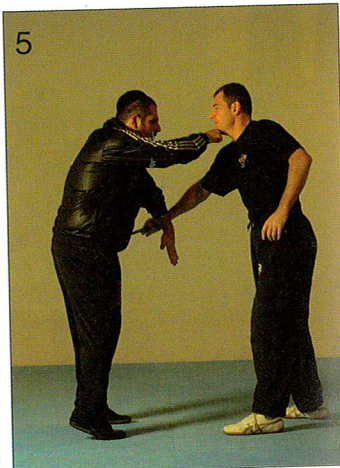
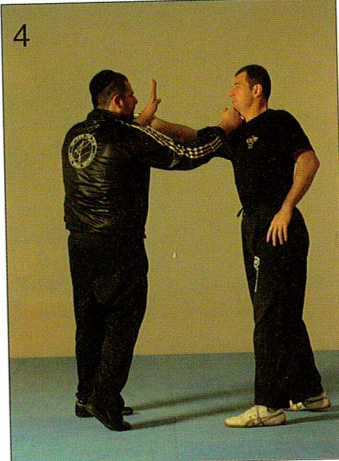
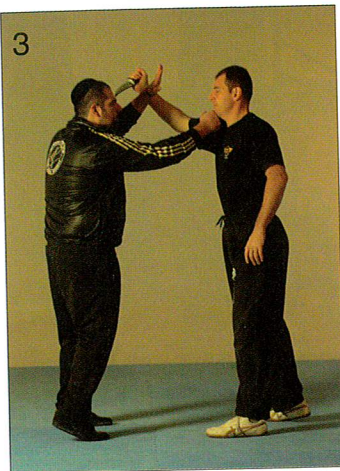
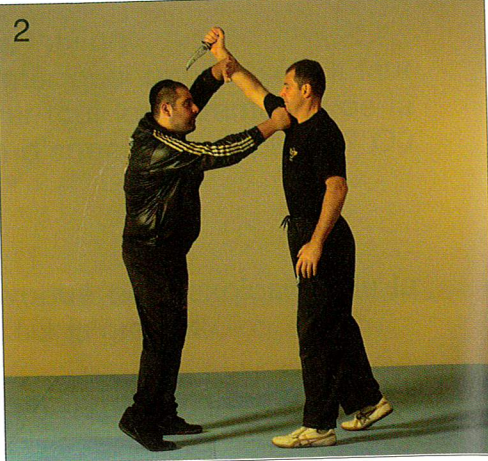
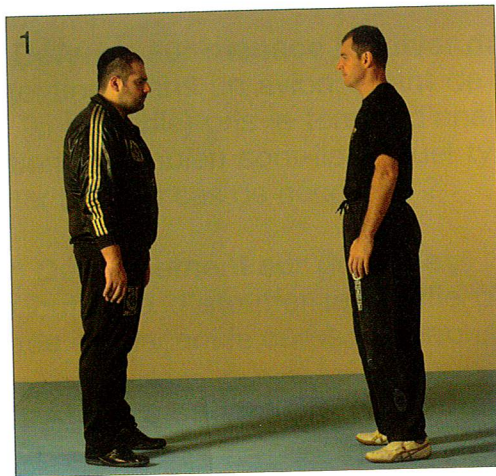
10) Désarmement sur grenade

Le but sera d'étouffer le souffle provoqué par l'explosion de la grenade en plaçant le corps du terroriste sur la grenade.

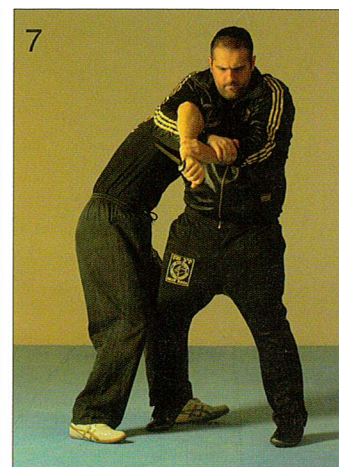
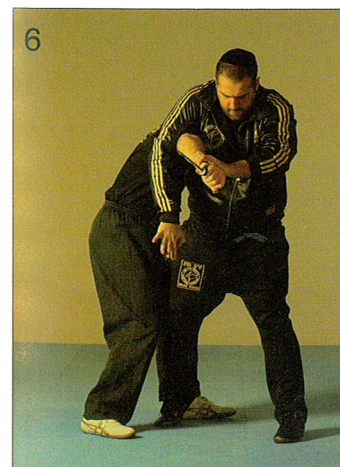
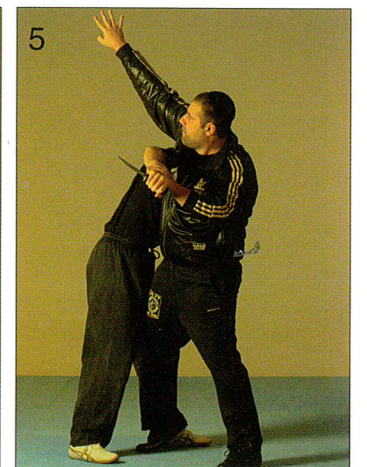
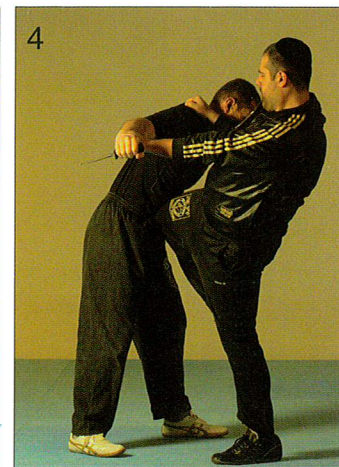
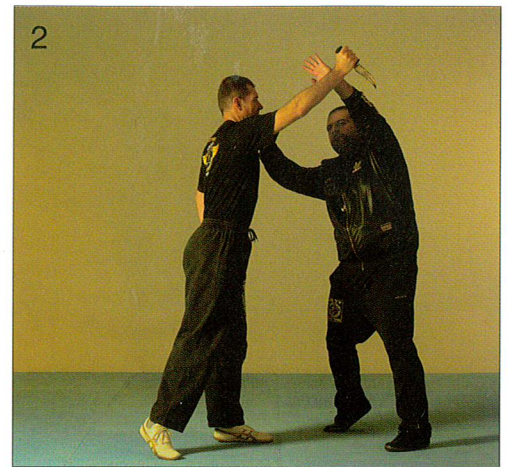
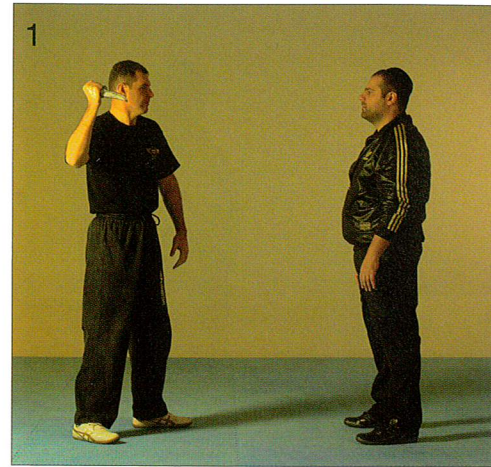
11) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts



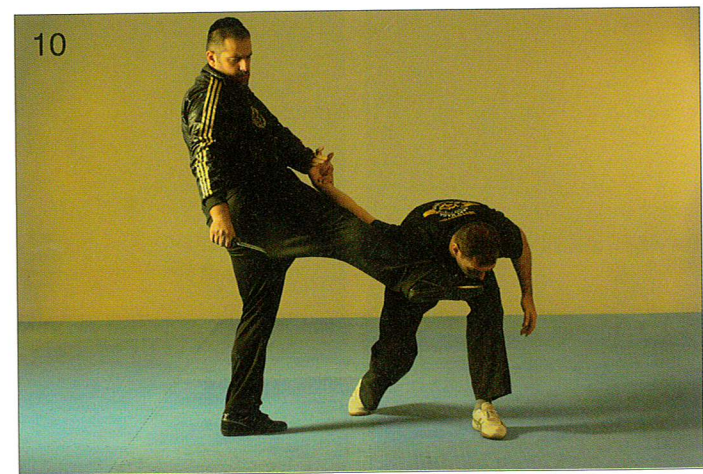
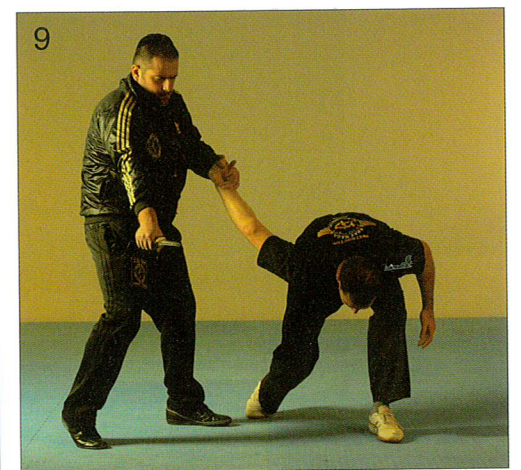
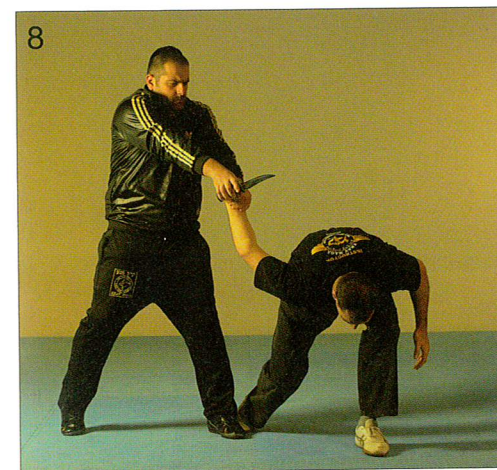
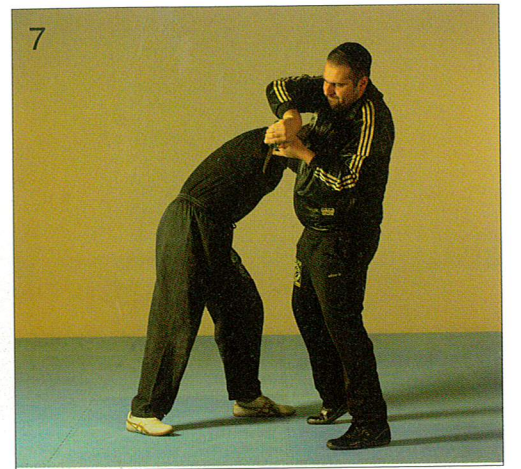
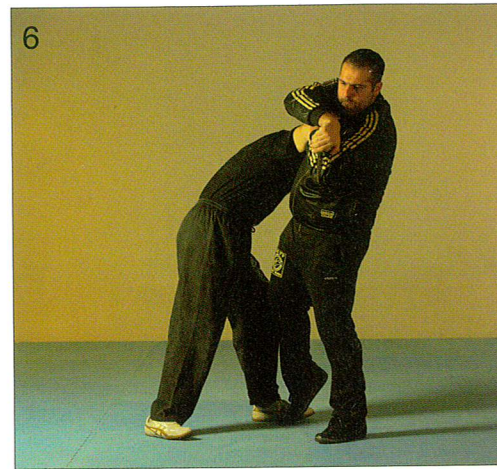
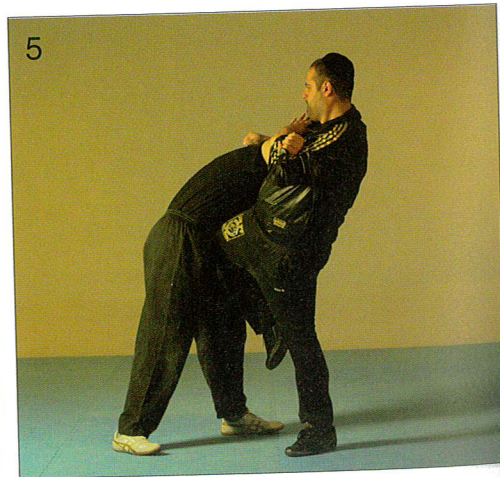
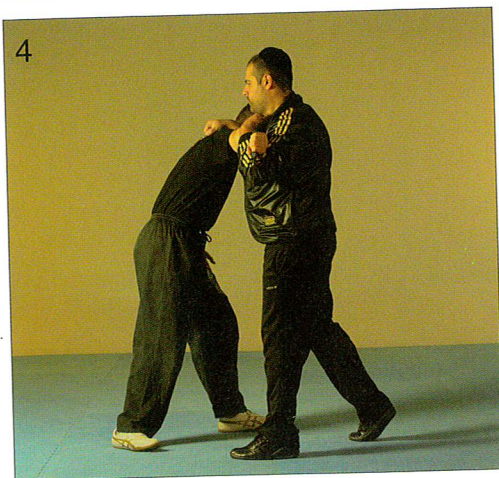
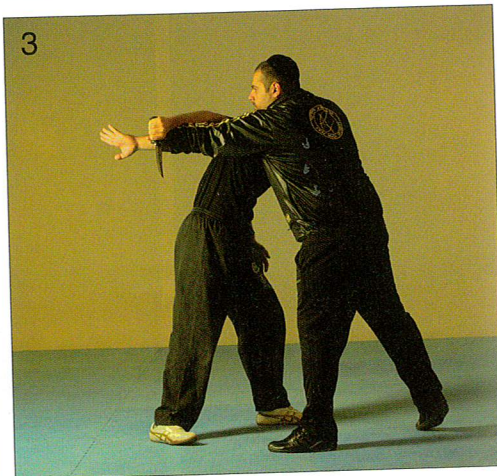
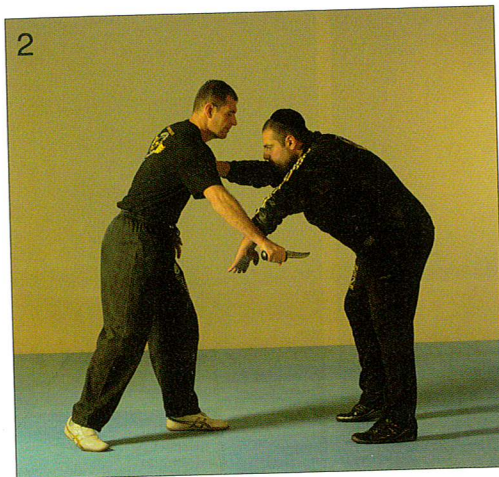
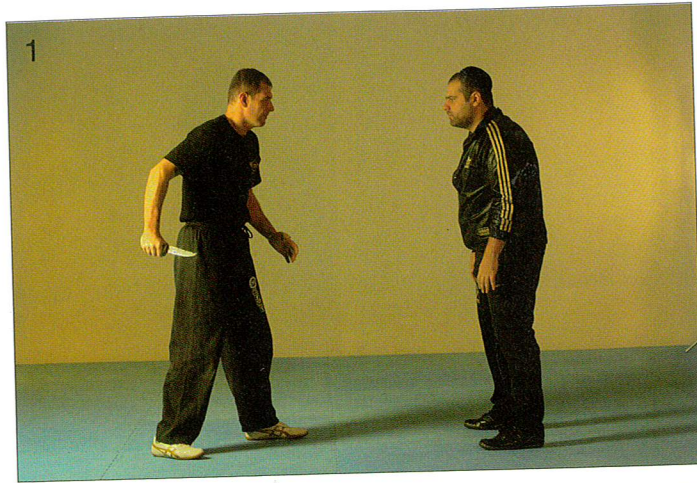
2



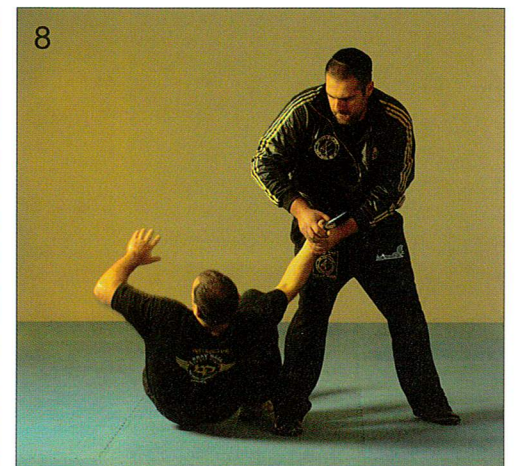
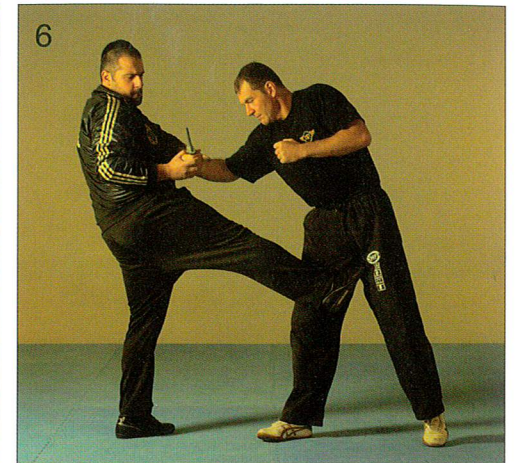
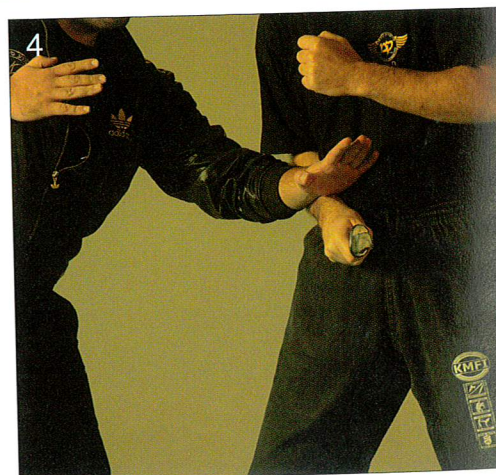
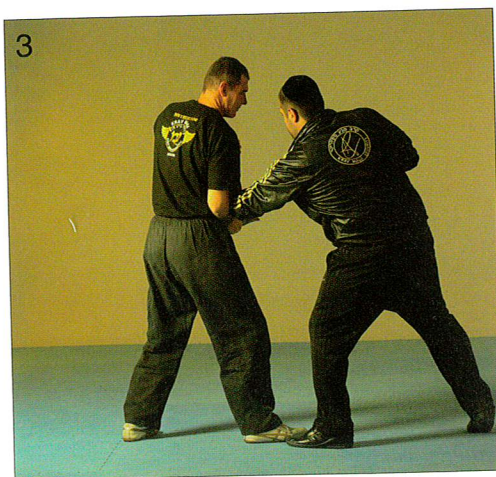
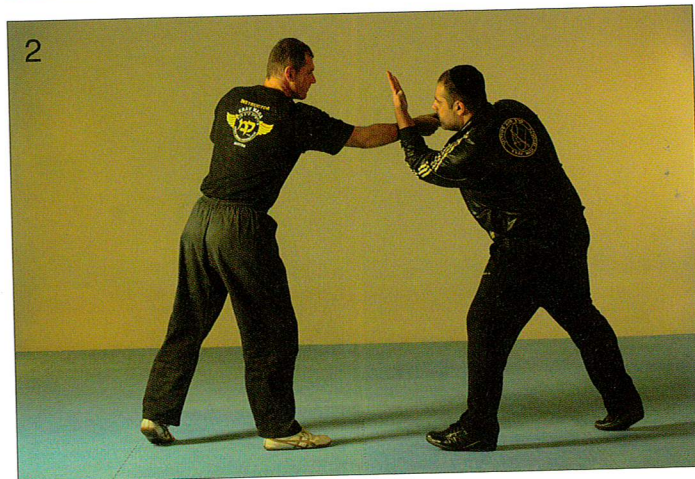
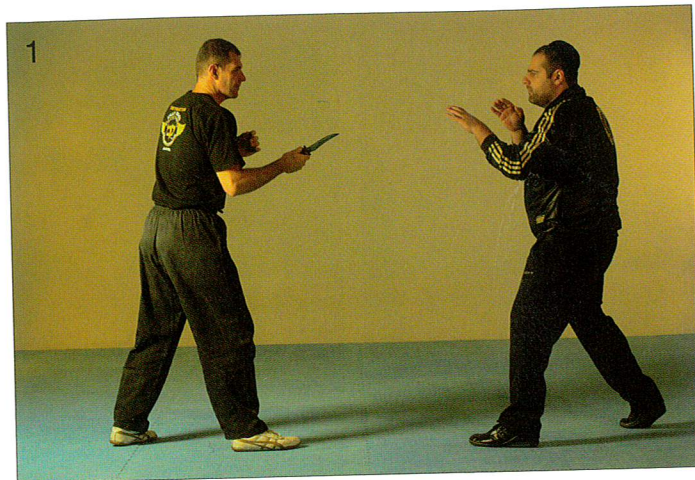
3a



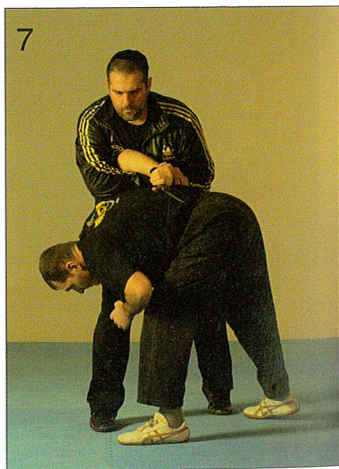
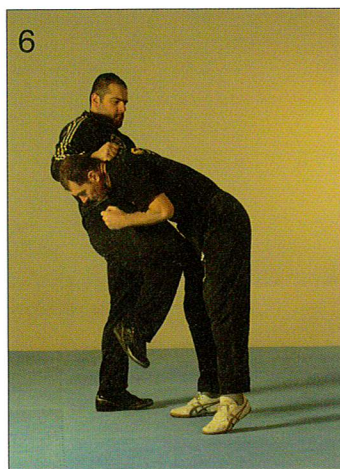
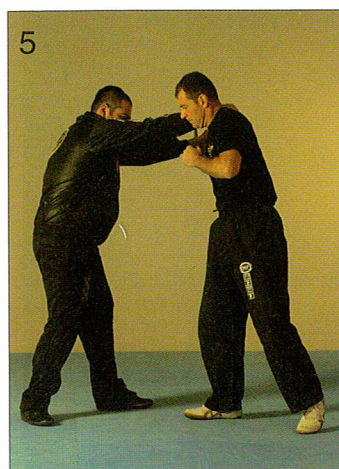
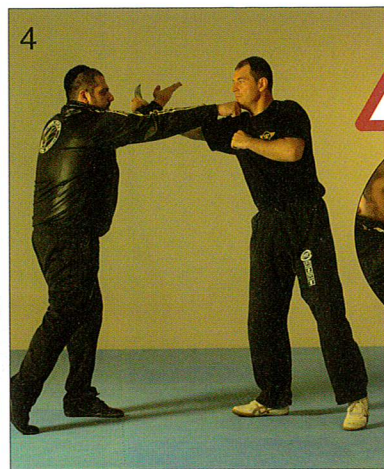
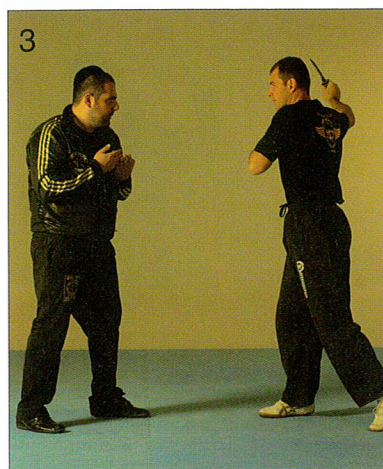
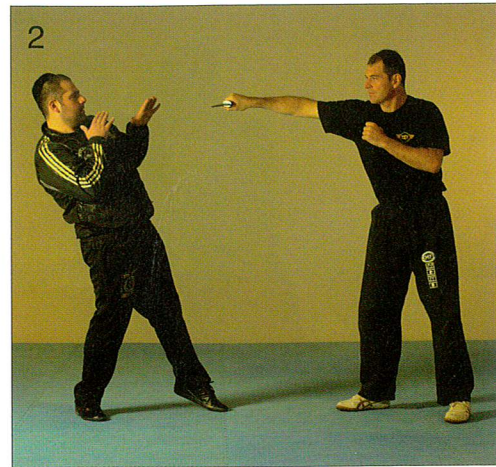
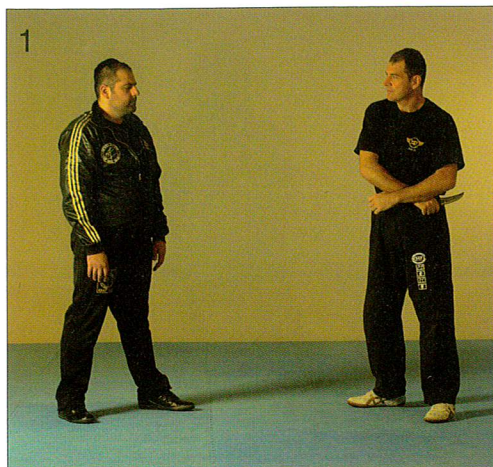
3b



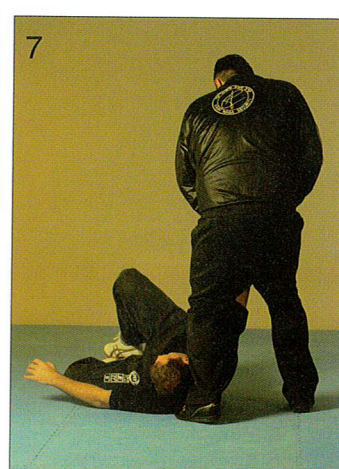
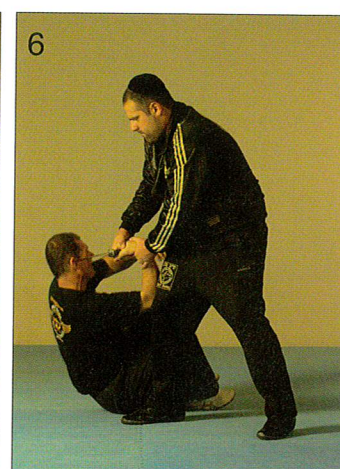
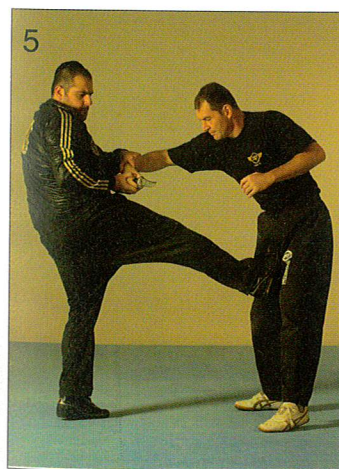
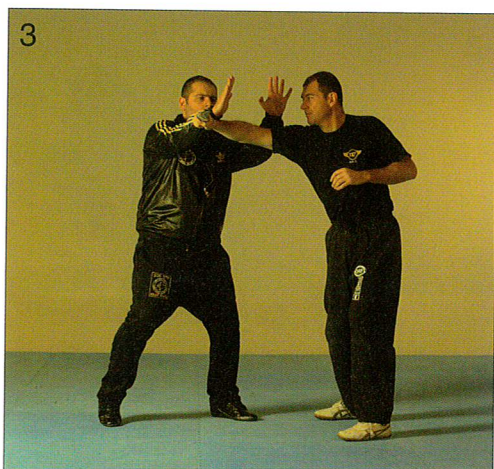
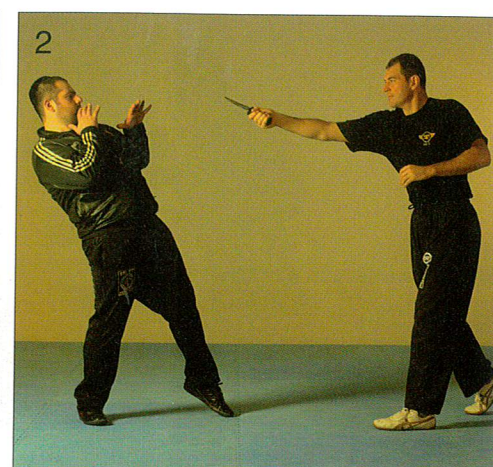
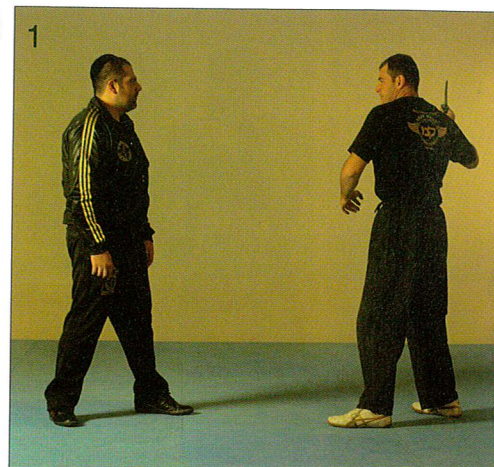
3c



3d



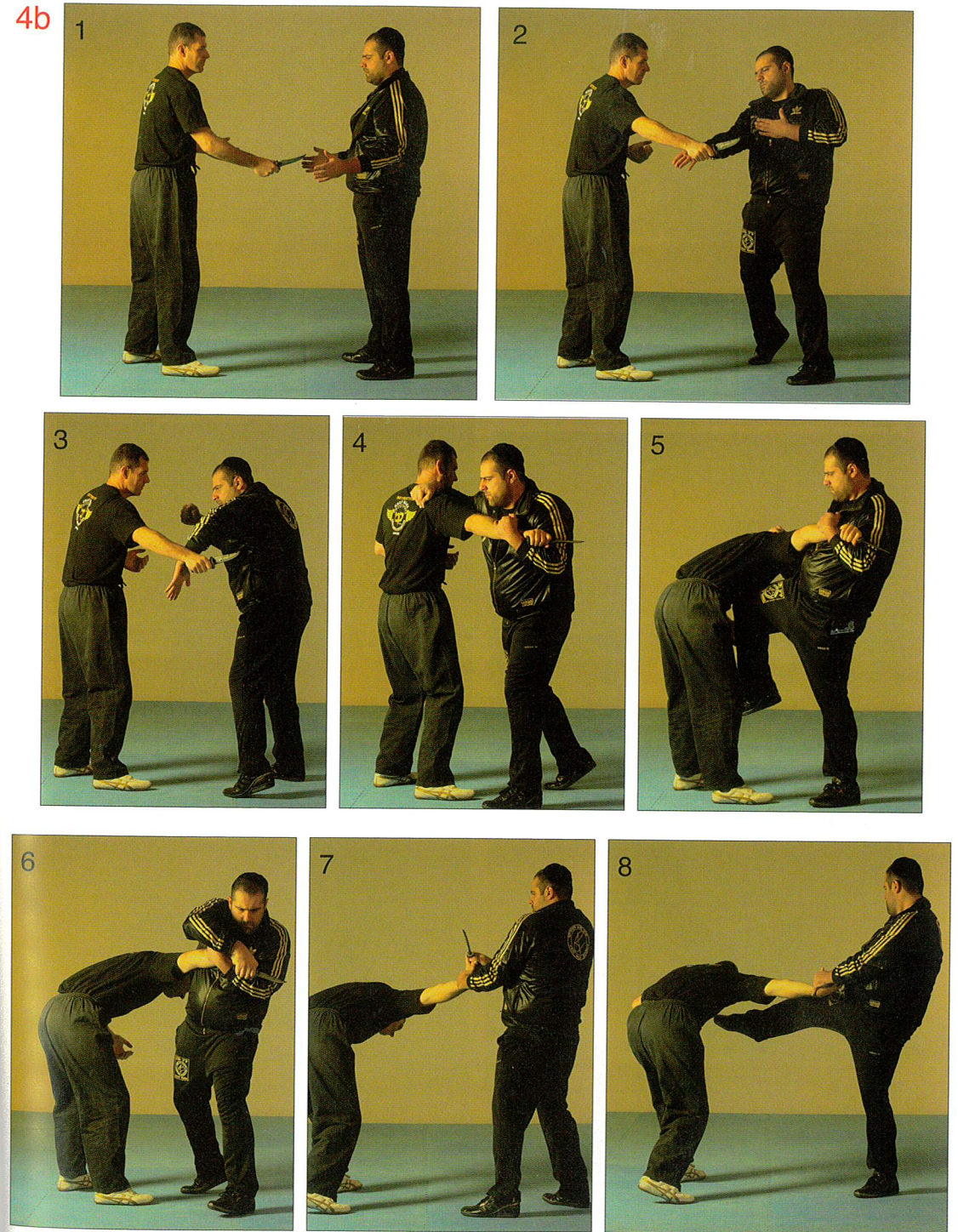
3e



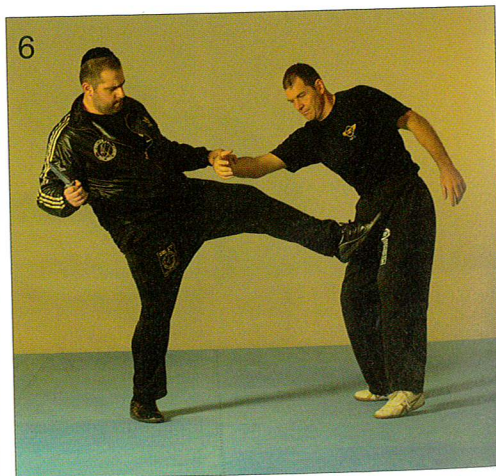
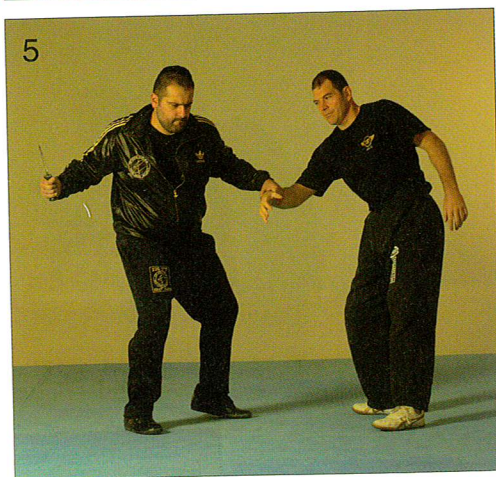
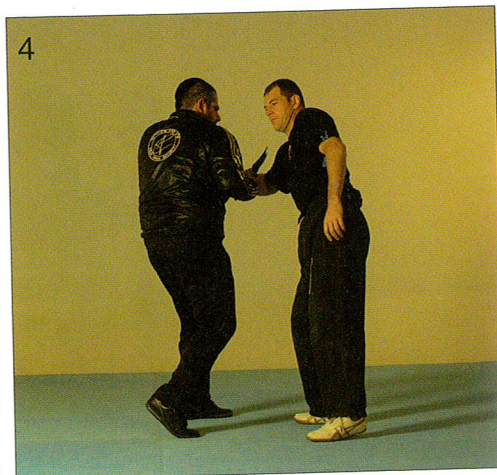
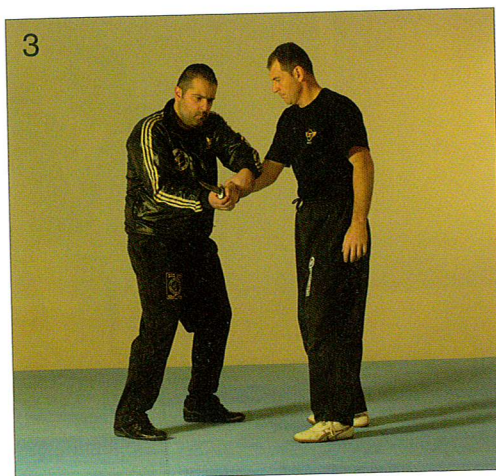
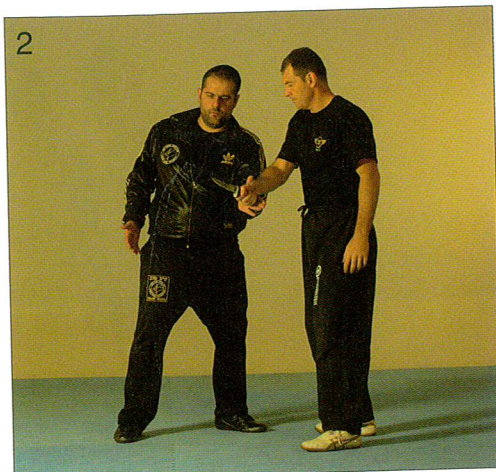
4a



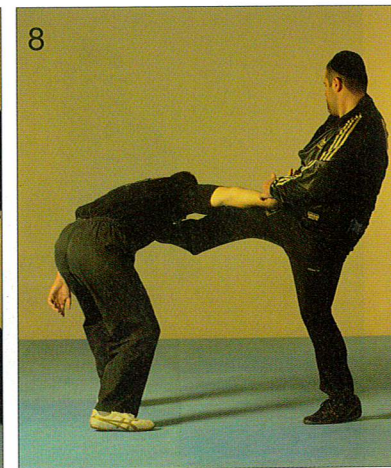
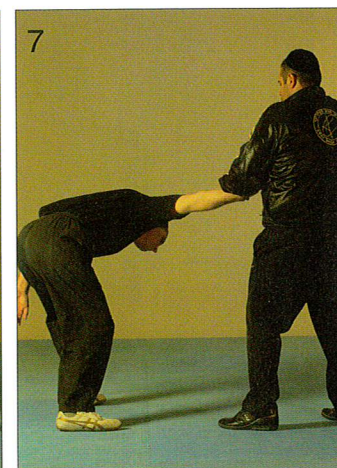
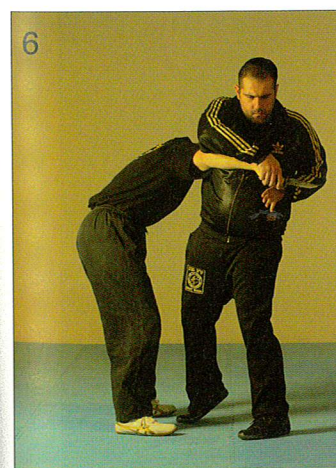
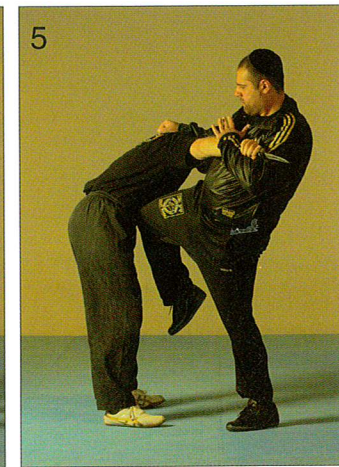
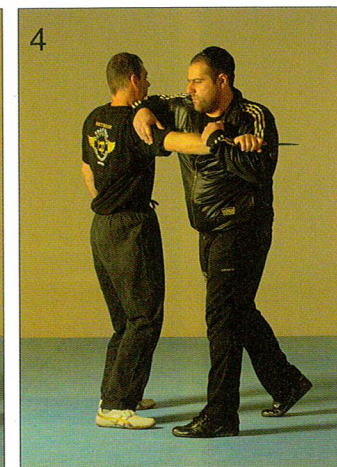
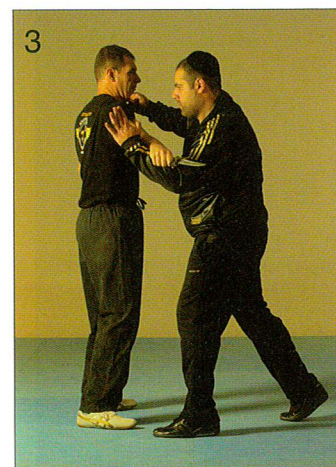
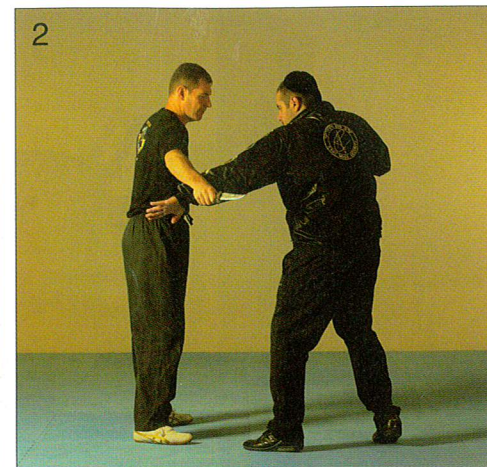
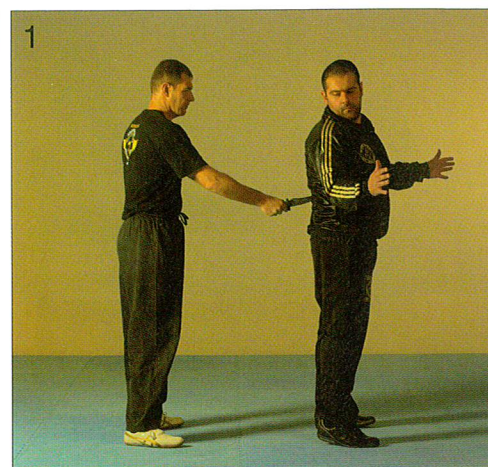
4b



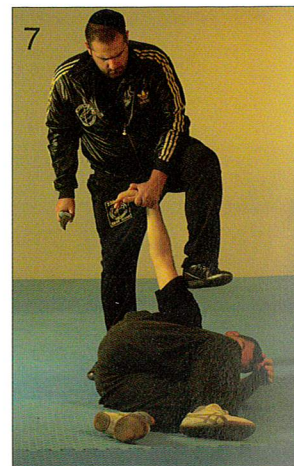
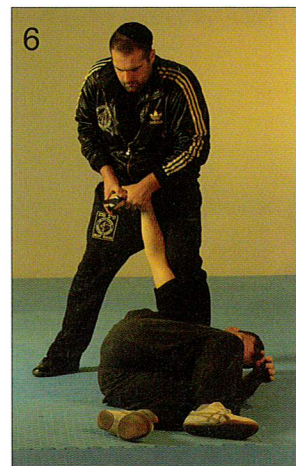
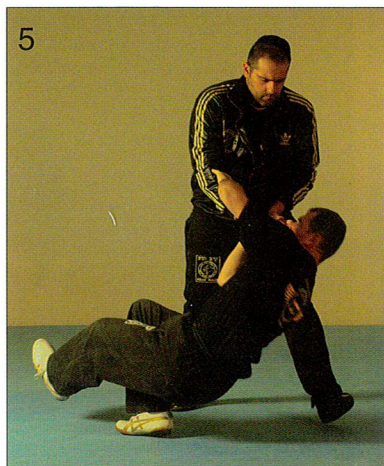
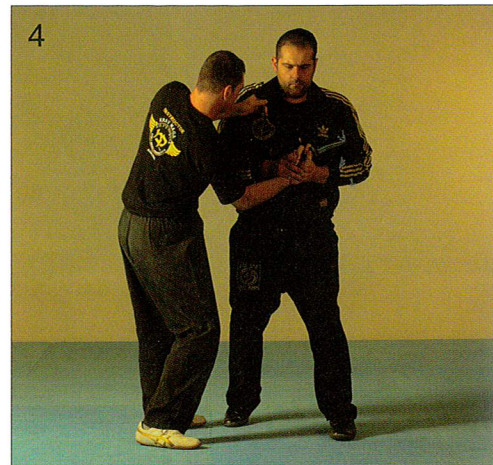
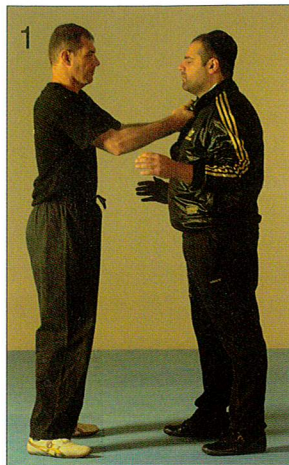
4c



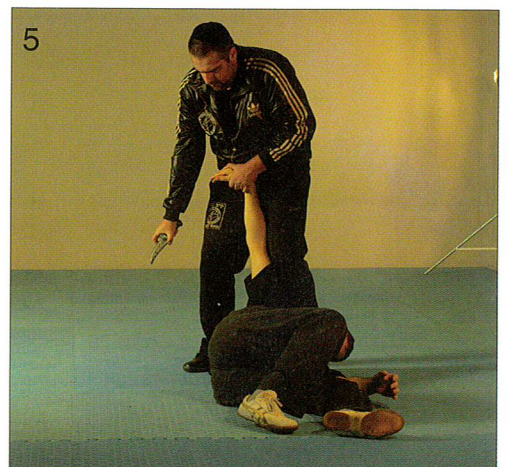
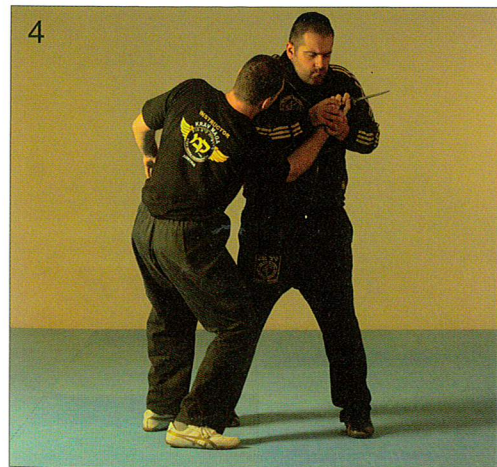
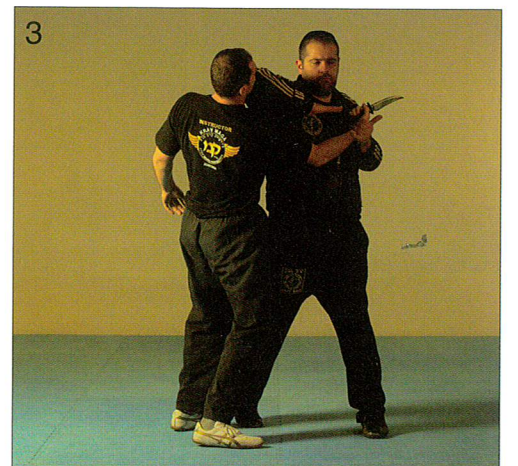
4d



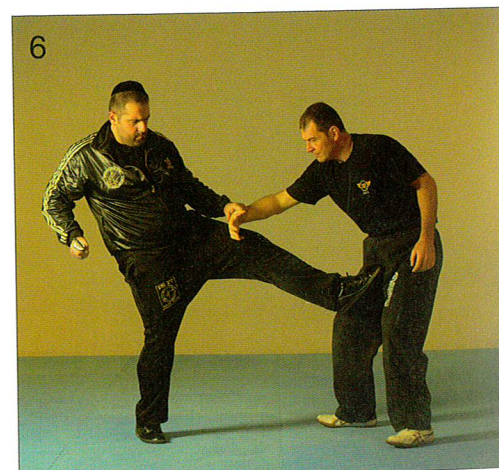
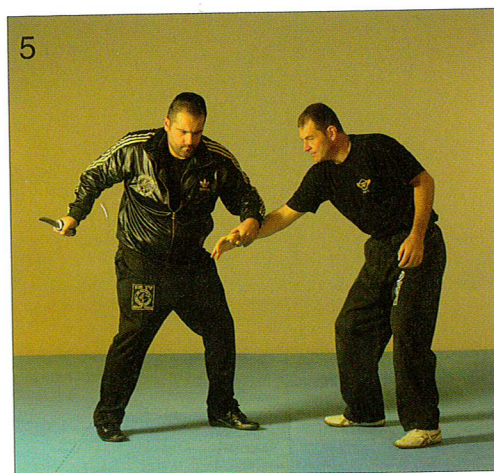
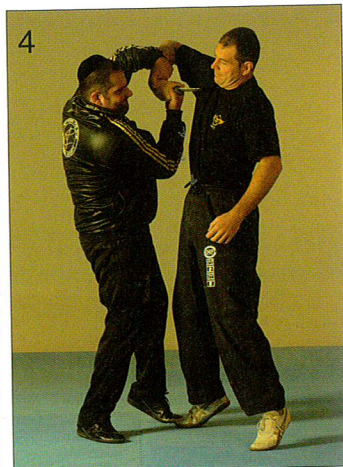
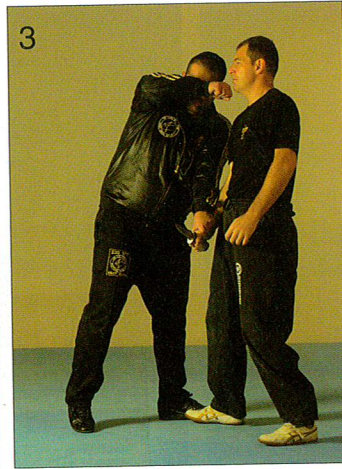
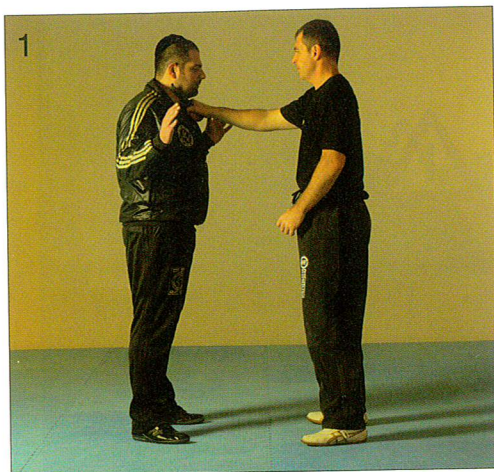
4e



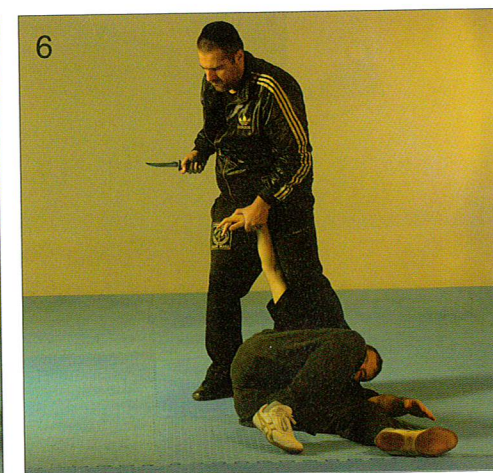
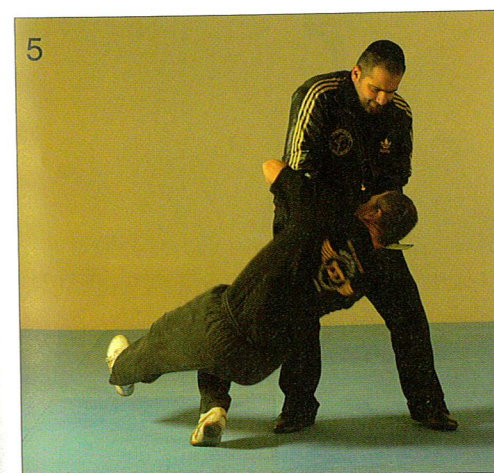
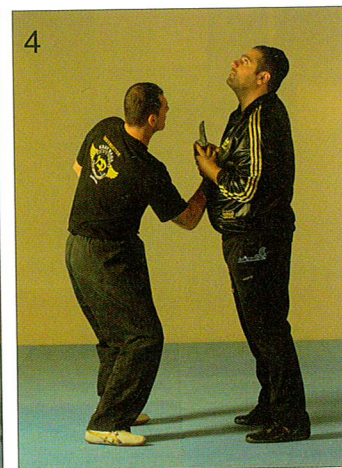
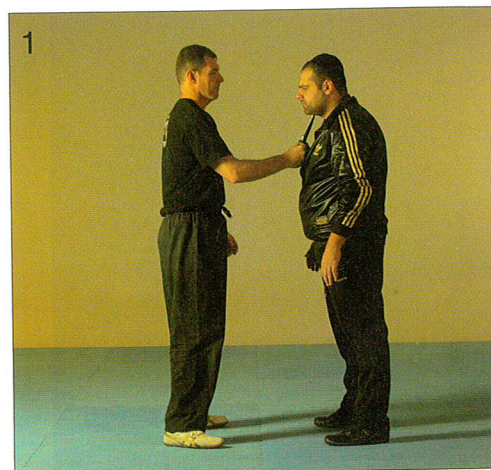
4f



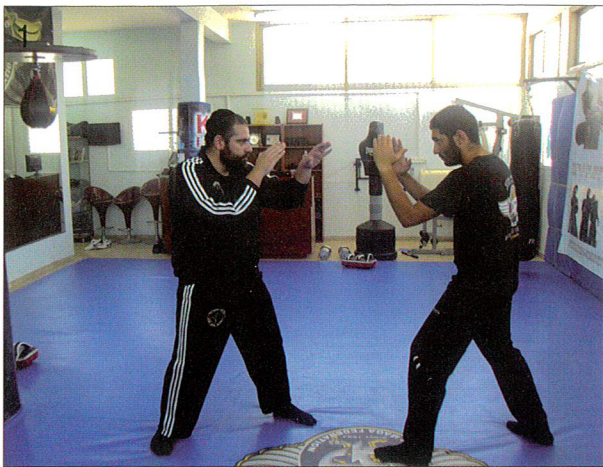
4g



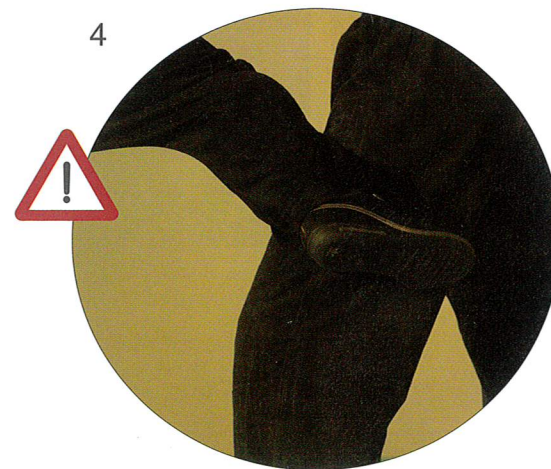
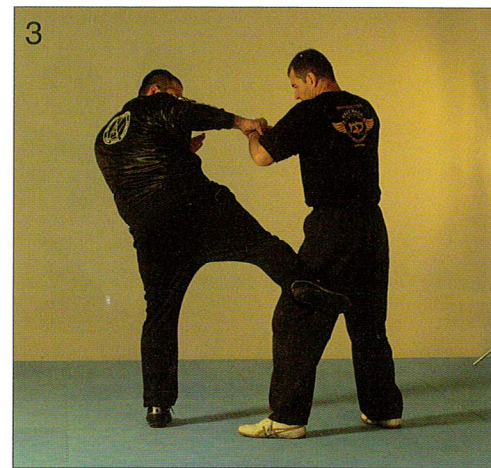
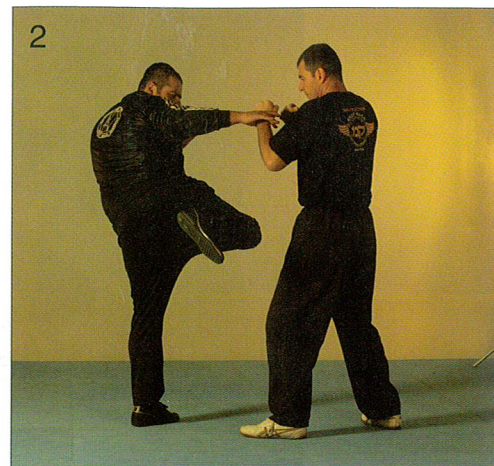
4h



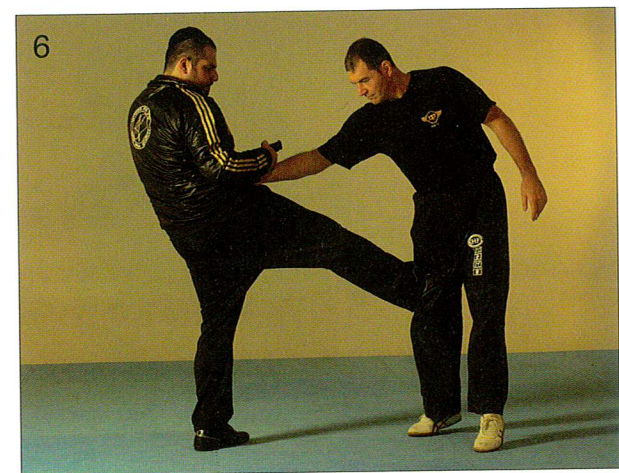
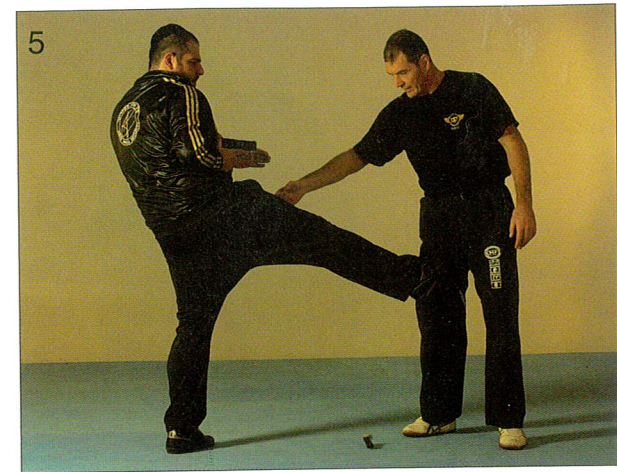
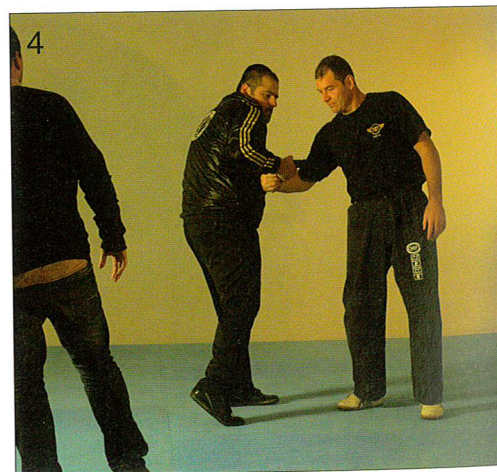
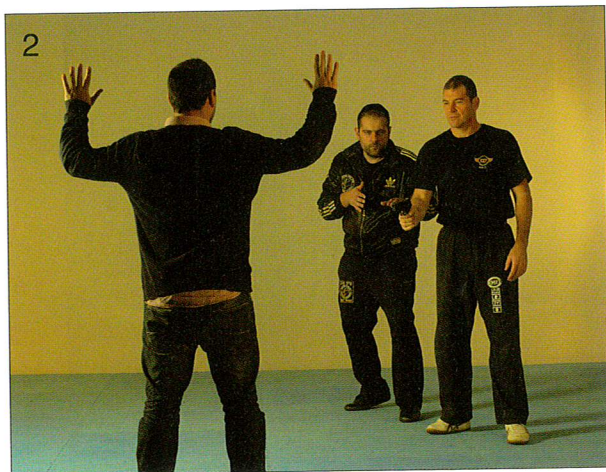
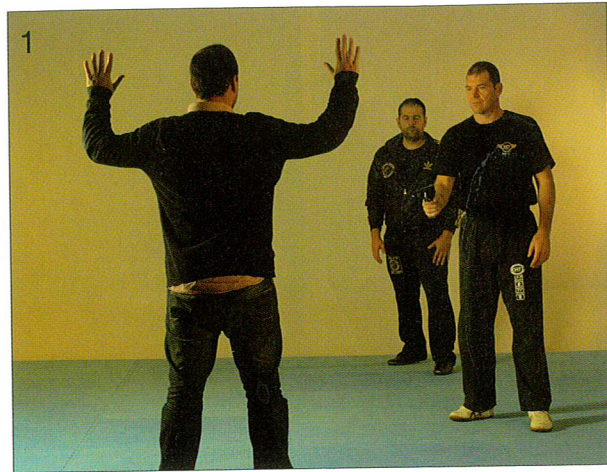
5



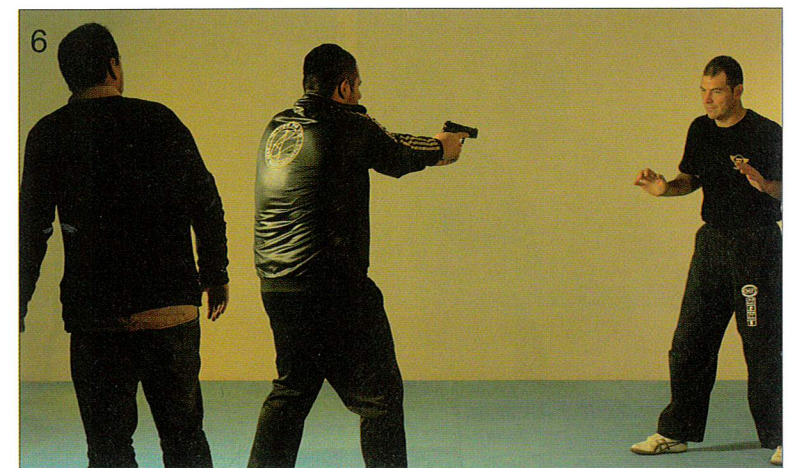
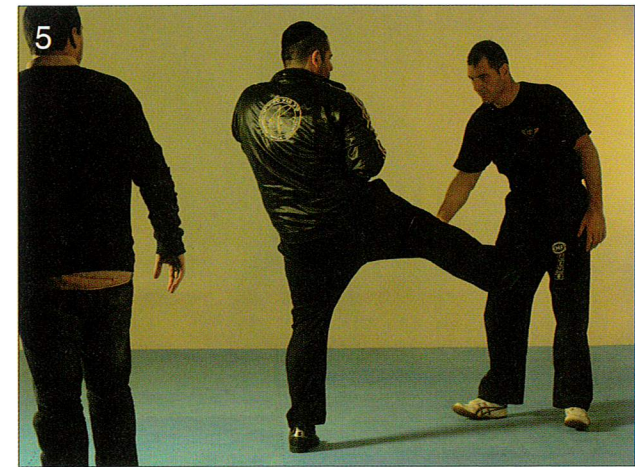
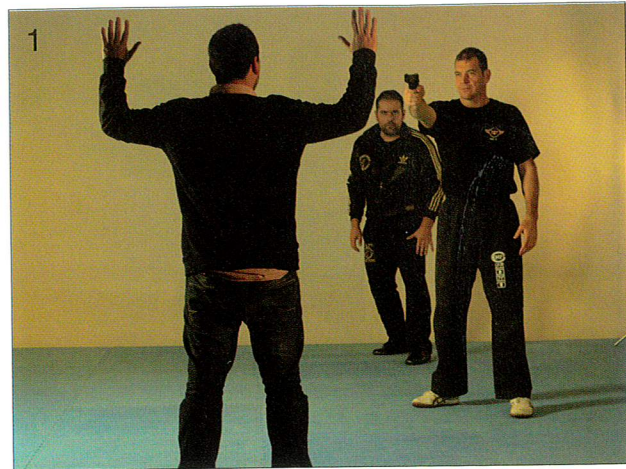
7



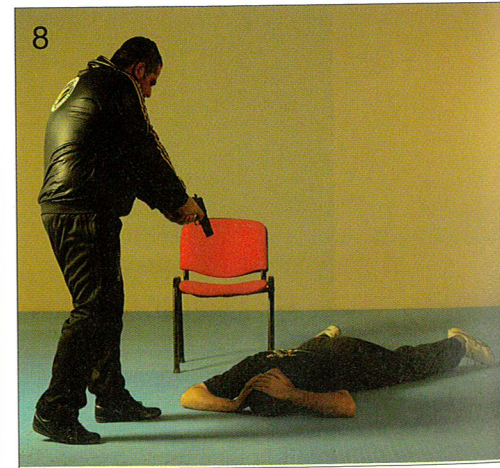
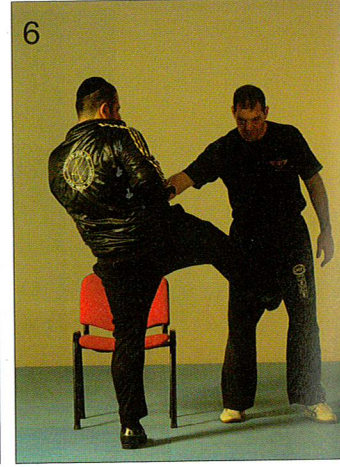
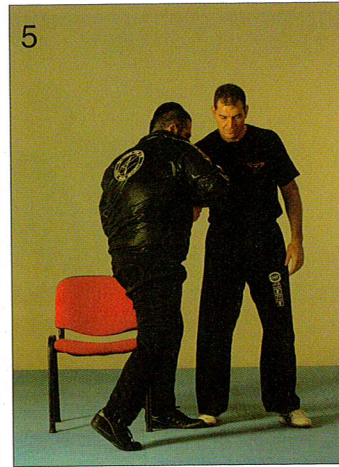
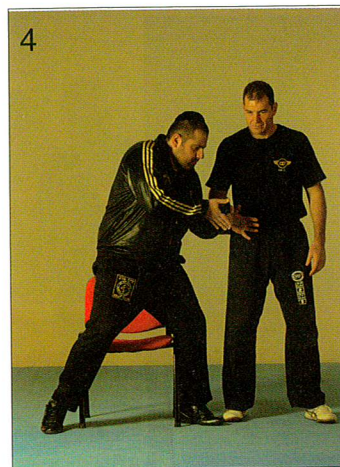
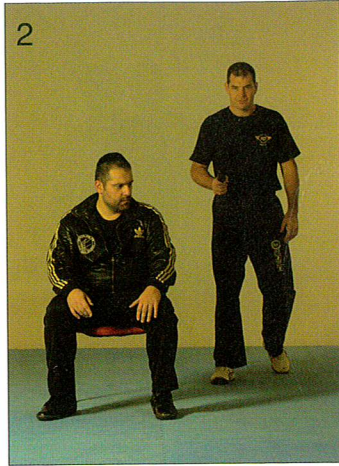
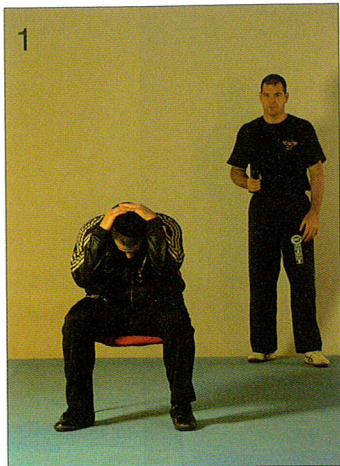
8a



8b



9



10

