



## Gabi Noah – International Krav Maga

### **Pratiquant Niveau 3**

#### **Défense extérieure contre attaques – hautes**

1. Position passive – Défense avec main gauche.
2. Position passive – Défense avec main droite.
3. Jambe gauche en avant - Défense avec main gauche.
4. Jambe droite en avant - Défense avec main droite.
5. Jambe droite en avant - Défense avec main gauche.
6. Jambe gauche en avant - Défense avec main droite.

=> Après la défense se déplacer dans différentes directions notamment en avant , en arrière, vers la gauche et vers la droite.

#### **Défense extérieure contre attaques – hautes en partant de la position assise sur chaise**

1. Défense main gauche.
2. Défense main droite.

#### **Défense extérieure contre attaques – hautes en partant de la position couché dorsale**

1. Attaquant se tenant debout au-dessus du défenseur – défense gauche.
2. Attaquant se tenant debout au-dessus du défenseur – défense droite.
3. Attaquant se tenant assis à califourchon sur le défenseur – défense gauche.
4. Attaquant se tenant assis à califourchon sur le défenseur – défense droite.

## **Défense extérieure contre attaques – hautes en partant de la position debout de côté**

1. Position passive – Défense avec main gauche.
2. Position passive – Défense avec main droite.
3. Jambe gauche en avant - Défense avec main gauche.
4. Jambe droite en avant - Défense avec main droite.
5. Jambe droite en avant - Défense avec main gauche.
6. Jambe gauche en avant - Défense avec main droite.

## **Défense extérieure contre attaques – hautes en partant de la position assise sur chaise de côté**

1. Défense main gauche.
2. Défense main droite.

## **Défense extérieure contre coups de poings directs hauts en partant de la position debout de côté**

1. Position passive – Défense avec main gauche.
2. Position passive – Défense avec main droite.
3. Jambe gauche en avant - Défense avec main gauche.
4. Jambe droite en avant - Défense avec main droite.
5. Jambe droite en avant - Défense avec main gauche.
6. Jambe gauche en avant - Défense avec main droite.

## **Défense extérieure contre coups de poings directs hauts en partant de la position debout de côté derrière le bras**

1. Position passive – Défense avec main gauche.
2. Position passive – Défense avec main droite.
3. Jambe gauche en avant - Défense avec main gauche.
4. Jambe droite en avant - Défense avec main droite.
5. Jambe droite en avant - Défense avec main gauche.
6. Jambe gauche en avant - Défense avec main droite.

## **Défense extérieure contre coups de poings directs en partant de la position assise sur chaise**

1. Défense main gauche.
2. Défense main droite.

## **Défense 360° - attaques de coté en partant de la position couché et assise au sol**

1. Défense main gauche.
2. Défense main droite.

## **Défense 360° de côté sur gifle**

1. Position passive – Défense avec main gauche.
2. Position passive – Défense avec main droite.
3. Jambe gauche en avant - Défense avec main gauche.
4. Jambe droite en avant - Défense avec main droite.
5. Jambe droite en avant - Défense avec main gauche.
6. Jambe gauche en avant - Défense avec main droite.

## **Défense 360° de côté sur gifle position assise**

1. Défense main gauche.
2. Défense main droite.

## **Défense 360° de côté sur gifle position couché**

1. Défense main gauche.
2. Défense main droite.

## **Défense intérieure – coups de poings direct**

1. Position passive – parade paume de main gauche, pendant l'esquive un pas en arrière et coups de pieds.
2. Position passive – parade paume main gauche, pendant l'esquive un pas vers l'avant avec un rythme 1.5.
3. Jambe gauche en avant – parade main gauche, pendant l'esquive un pas en arrière et coups de pieds.
4. Jambe gauche en avant – parade main gauche, pendant l'esquive un pas vers l'avant avec un rythme 1.5.
5. Jambe gauche en avant – parade avec l'avant-bras, déplacement vers l'avant.
6. Jambe gauche en avant – défense en glissement de gauche, déplacement vers l'avant.

7. Jambe gauche en avant – défense en glissement sous le bras de l'attaquant.
8. Jambe droite en avant – parade paume de main gauche, l'esquive en arrière.
9. Jambe droite en avant – parade paume de main gauche, avancer.
10. Jambe droite en avant – parade avec l'avant-bras, déplacement vers l'avant.
11. Jambe droite en avant – parade gauche , défense simultanée.

### **Défense intérieure – coups de poings direct**

1. Position passive – parade paume de main droite, pendant l'esquive un pas en arrière et coups de pieds.
2. Position passive – parade paume main droite, pendant l'esquive un pas vers l'avant avec un rythme 1.5.
3. Jambe droite en avant – parade main gauche, pendant l'esquive un pas en arrière et coups de pieds.
4. Jambe droite en avant – parade main gauche, pendant l'esquive un pas vers l'avant avec un rythme 1.5.
5. Jambe droite en avant – parade avec l'avant-bras, déplacement vers l'avant.
6. Jambe droite en avant – défense en glissement de gauche, déplacement vers l'avant.
7. Jambe droite en avant – défense en glissement sous le bras de l'attaquant.
8. Jambe gauche en avant – parade paume de main gauche, l'esquive en arrière.
9. Jambe gauche en avant – parade paume de main gauche, avancer.
10. Jambe gauche en avant – parade avec l'avant-bras, déplacement vers l'avant.
11. Jambe gauche en avant – parade gauche, défense simultanée.

### **Défense intérieure coups de poings directs en partant de la position assise sur chaise**

1. Défense parade main gauche.
2. Défense parade main droite.

### **Défense intérieure coups de poings directs en partant de la position assise au sol**

1. Défense parade main gauche.
2. Défense parade main droite.

### **Défense intérieure coups de poings directs en partant de la position couché dorsal. L'attaquant se trouvant au-dessus du défenseur.**

1. Défense parade main gauche.
2. Défense parade main droite.

## **Défense intérieur – coups de poing direct au corps**

1. Position passive mains basses –défense avec parade main gauche (paume de main).
2. Jambe gauche en avant mains basses – Défense parade main gauche (paume de main).
3. Jambes droite en avant mains basses – Défense parade main droite (paume de main)
4. Position passive mains basses - Défense avec l'intérieur avant-bras gauche, coude en hauteur.
5. Jambe gauche en avant mains basses - Défense avec l'intérieur avant-bras gauche, coude en hauteur.
6. Jambe droite en avant mains basses - Parade avec l'intérieur avant-bras droite, coude en hauteur.
7. Jambe gauche en avant mains basses - Parade avec l'intérieur avant-bras gauche, coude en hauteur.
8. Jambe droite en avant mains basses - Parade avec l'intérieur avant-bras gauche, coude en hauteur.
9. Jambe gauche en avant mains hautes – Parade avec l'intérieur avant-bras gauche, coude bas.
10. Jambe droite en avant mains hautes - Parade avec l'intérieur avant-bras gauche, coude en bas.

## **Défense intérieur – coups de poing direct au corps**

1. Position passive mains basses –défense avec parade main droite (paume de main).
2. Jambe droite en avant mains basses – Défense parade main droite (paume de main).
3. Jambes gauche en avant mains basses – Défense parade main gauche (paume de main)
4. Position passive mains basses - Défense avec l'intérieur avant-bras droite, coude en hauteur.
5. Jambe droite en avant mains basses - Défense avec l'intérieur avant-bras droite, coude en hauteur.
6. Jambe gauche en avant mains basses - Parade avec l'intérieur avant-bras droite, coude en hauteur.
7. Jambe droite en avant mains basses - Parade avec l'intérieur avant-bras droite, coude en hauteur.
8. Jambe gauche en avant mains basses - Parade avec l'intérieur avant-bras droite, coude en hauteur.
9. Jambe droite en avant mains hautes – Parade avec l'intérieur avant-bras droite, coude bas.
10. Jambe gauche en avant mains hautes - Parade avec l'intérieur avant-bras gauche, coude en bas.

## **Défense contre uppercut**

1. Position passive – défense gauche contre uppercut droit.
2. Position passive – défense droite contre uppercut gauche.
3. Jambes gauche en avant – défense avec la gauche.
4. Jambes droit en avant – défense avec la droite.

## **Défense contre crochet**

1. Position passive – défense gauche contre uppercut droit.
2. Position passive – défense droite contre uppercut gauche.
3. Jambes gauche en avant – défense avec la gauche.
4. Jambes gauche en avant – défense avec la droite.
5. Jambes droite en avant – défense avec la gauche.
6. Jambes droite en avant – défense avec la droite.

## **Défense contre crochet – en partant position assise sur la chaise**

1. Défense gauche contre crochet droit.
2. Défense droite contre crochet gauche.

## **Défense contre crochet – attaquant à assis sur le défenseur**

1. Défense gauche contre crochet droit.
2. Défense droite contre crochet gauche.

## **Défense contre coups de coude horizontal de face**

1. Position passive – défense gauche contre coups de coude droit.
2. Position passive – défense droite contre coups de coude gauche.
3. Jambes gauche en avant – défense avec coude gauche.
4. Jambes gauche en avant – défense avec coude droit.
5. Jambes droite en avant – défense avec coude gauche.
6. Jambes droite en avant – défense avec coude droit.

## **Défense contre coups de coude vertical de face**

1. Position passive – défense gauche contre coups de coude gauche.
2. Position passive – défense droite contre coups de coude droit.
3. Jambes gauche en avant – défense avec coude gauche.
4. Jambes droite en avant – défense avec coude droit.

## **Test d'examen**

1. Connaître toute les techniques de niveau P3
2. 1 Min de coups pieds, poings sur paos
3. 1 Min de coups pieds, poing de la position assise.
4. 1Min de coups pieds, poing de la position couché
5. 40 abdominaux
6. 25 pompes
7. 40 squats
8. 6 mois d'entraînement minimum , 2 h par semaine.