

Livret
Niveau 2
Krav-Attitude-Fédération

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Préambule	3
PARTIE TECHNIQUE	4
MODULE NIVEAU 2	5
Frapper : avec et/ou sans garde :	5
Dégagement de saisie :	5
Dégagement d'étranglement :	5
Parade contre poing :	5
Parade contre pied :	6
Parade contre couteau :	6
Autre :	6
Travail annexe :	6
DEROULE DE L'EXAMEN	7
EXAMEN NIVEAU 2	8
EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe	8
EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1'30 minimum	8
EPREUVE N° 3 / Parade/contre	9
EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements	10
EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes	11
EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes	11
ANNEXES	12
Shadow Boxing :	13
Critères d'évaluation :	14
Fiche de notation	15

Préambule

- 1) Se présenter à l'examen n'est pas une obligation,
- 2) Se présenter à l'examen ne garantit pas la réussite de celui-ci,
- 3) Le jury a les compétences pour évaluer le niveau des candidats. N'en doutez pas,
- 4) Le nombre de cours suivies au club où à l'extérieur n'est pas représentatif du niveau du candidat le jour de l'examen. Le jury n'en tiendra pas compte,
- 5) Le nombre de stages effectués au club où à l'extérieur ne rentre pas en compte lors de l'évaluation du candidat. Le jury n'en tiendra pas compte,
- 6) L'examen valide votre niveau le jour J, il n'est pas représentatif de votre niveau le reste du temps,
- 7) Be yourself, Be Krav-Attitude

PARTIE TECHNIQUE

Les différents niveaux de Krav-Attitude Fédération forment un ensemble dans la progression des connaissances en Krav-Maga. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et situationnelle sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des niveaux valide cette progression.

MODULE NIVEAU 2

Frapper : avec et/ou sans garde :

- Coup direct avec le poing retourné.
- Coup de poing crochet.
- Coup de poing uppercut.
- Coup de pied en gifle.
- Enchaînements de coups de poings avec crochets et uppercut.
- Enchaînements en commençant par les pieds, puis les poings, puis en raccourcissant vers les coudes et les genoux.
- Enchaînement en pied et poing sur partenaire dans les gants (protection et frappe).

Dégagement de saisie :

- Dégagement des saisies de dos mains prises.
- Dégagement des saisies de dos mains libres.
- Dégagement de tentative de saisie (plaquage de rugby).
- Dégagement de saisie de mains en riposte avec frappe.
- Dégagement des saisies de veste à deux mains.

Dégagement d'étranglement :

- Dégagements des étranglements de dos statiques.
- Dégagement des étranglements de dos tirés (tentative d'enlèvement).
- Dégagements d'étranglements de dos poussés.
- Dégagements des étranglements de cotés.

Parade contre poing :

- Défenses intérieures sur coup de poing (baisser le bras, en claquer, en parade de l'avant bras avant...).
- Parade contre enchaînement de directs : Deux défenses intérieures et contre attaque du poing ou du pied.

Parade contre pied :

- Défenses intérieures sur coup de pied direct (avec l'avant bras vertical, avec l'intérieur de la jambe).
- Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, de la position de face en avançant et en attaquant en contre. De la position en garde seulement.
- Rotation du buste et défense des deux avant bras en avançant en diagonale.

Parade contre couteau :

- Menace de face au couteau à bout non touchant (premier temps de travail).
- 360 sans chercher à récupérer l'arme.

Autre :

- Roulade avant et arrière sur les deux épaules avec relevé de sol.
- Shadow poings, déplacements esquives.
- Réaction face à une poussé à une main, ou à deux mains.
- Travail de relâchement au sol avec introduction des points sensibles, recherche des étranglements.
- Déplacements au sol.
- Utilisation d'objets sur place.
- Combat souple.
- Shadow

Travail annexe :

Enchaînement avec crochet et uppercut sur tous les angles avant.

Enchaînement en commençant par les pieds sur tous les angles.

Enchaînement en commençant par les pieds depuis une position assise.

Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.

Parades sur les coups de poing directs depuis une position debout agresseur assis.

Parades sur les coups de poing directs depuis une position assise agresseur debout.

Dégagement des saisies de main en étant assis ou contre un mur.

Dégagement des saisies ouvertes et fermées de face et de dos en soulevant.

DEROULE DE L'EXAMEN

Le candidat se présentera avec les 2 fiches de notation disponible en annexe sous peine de non présentation à l'examen.

Le candidat pourra également être évalué sur ses connaissances du niveau 1.

.

L'examen est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de Frappe
- 2/ Shadow Boxing
- 3/ Parades/Contres
- 4/ Défense sur Saisies et Etranglements
- 5/ Epreuve technique avec armes
- 6/ Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne à chaque Épreuve.

EXAMEN NIVEAU 2

Echauffement libre avec à la fin un contrôle des chutes et roulades connues par le candidat.

EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe

Avec et/ou sans garde, le candidat effectuera toutes les frappes qu'il connaît. En avant, en diagonale, sur les côtés.

- 1) Sur partenaire afin de voir un travail de contrôle et de justesse de la frappe.
- 2) Sur cible afin de pouvoir engager le poids de corps.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1'30 minimum

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement des chutes ou des roulades. **Le candidat devra effectuer au moins 8 coups de pied variés** (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

EPREUVE N° 3 / Parade/contre

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde.

Le partenaire attaque de face.

Les attaques sont :

Coup de poing avant direct tête ;

Coup de poing arrière direct tête ;

Crochet du bras avant tête ;

Crochet du bras arrière tête ;

Coup de poing avant direct corps ;

Coup de poing arrière direct corps ;

Crochet du bras avant corps ;

Crochet du bras arrière corps ;

Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;

Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;

Coup de pied avant circulaire niveau bas ;

Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;

Coup de pied avant de face (corps),

Coup de pied arrière de face (corps) ;

Coup de pied avant circulaire niveau corps ;

Coup de pied arrière circulaire niveau corps ;

Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;

Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

Parade et riposte d'au moins 3 coups.

EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Dégagement et riposte d'au moins 3 coups.

Dégagement de saisie :

- Saisies de dos mains prises.
- Saisies de dos mains libres.
- Tentative de saisie (plaquage de rugby).
- Saisie de mains en riposte avec frappe.
- Saisies de veste à deux mains.

Dégagement d'étranglement debout :

- Etranglements de dos statiques.
- Etranglements de dos tirés (tentative d'enlèvement).
- Etranglements de dos poussés.
- Etranglements de cotés.

Dégagement d'étranglement au sol :

- Travail de relâchement au sol avec introduction des points sensibles, recherche des étranglements.

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Toutes les attaques seront exécutées main droite et main gauche.

- Menace de face au couteau à bout non touchant (premier temps de travail).
- 360 sans chercher à récupérer l'arme.

EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes

Assaut sans armes d'une durée de 2*2 minutes avec une coupure de 30s.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Les consignes de sécurité à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

ANNEXES

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Shadow Boxing :

Shadow-boxing ou enchaînement improvisé.

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité des enchaînements, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance, l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées.

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et ne seront pas imposées dans un ordre précis.

Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

De plus, la condition physique nécessaire pour cette épreuve sera prise en compte. La respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques.

Critères d'évaluation :

- **Connaissance et réalisation technique ;**
- **Attitude et comportement lors de l'examen ;**
- **Puissance et vitesse d'exécution ;**
- **Aisance des déplacements ;**
- **Équilibre et stabilité ;**
- **Bonne attitude corporelle ;**
- **Transfert de poids du corps ;**
- **Détermination ;**
- **Contrôle de la distance ;**
- **Maîtrise et contrôle des coups portés.**

Chaque critère peut être un motif d'échec à l'examen...

Fiche de notation

A remplir en 2 exemplaires par le ou les juges d'examen.

1 pour le candidat afin de connaître ses points forts et ses points faibles.

1 pour l'archivage.

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Fiche à remettre au candidat

Nom : _____.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Puissance et vitesse d'exécution						
Aisance des déplacements						
Equilibre et stabilité						
Bonne attitude corporelle						
Transfert de poids du corps						
Détermination						
Contrôle de la distance						
Maîtrise et contrôle des coups portés						
Note /20						

Résultat : _____.

Date /Signature :

Fiche à archiver

Nom : _____.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Puissance et vitesse d'exécution						
Aisance des déplacements						
Equilibre et stabilité						
Bonne attitude corporelle						
Transfert de poids du corps						
Détermination						
Contrôle de la distance						
Maîtrise et contrôle des coups portés						
Note /20						

Résultat : _____.

Date /Signature :