

BLEUE

But à atteindre : Maîtriser parfaitement la défense et le contre simultané de toutes les techniques, (faire face à plusieurs adversaires)

Entraînement sur les programmes des ceintures précédentes.

Chute avant sur les avant-bras :

Projections à partir :

- de la hanche,
- de l'épaule,
- de la tête

Etude des principales zones de coupe et de piques au couteau

Défense contre couteau :

- 360 dans toutes directions,
- défenses tous niveaux
- en piqué, croisé, et revers

Menace couteau :

- Travail dans le sens de la lame

Défense contre bâton :

- Vertical,
- Circulaire
- En revers

Menace pistolet sur une tierce personne

- à hauteur du buste
- à hauteur de la tête
- agresseur derrière, bras armé dessus de notre épaule
- agresseur derrière, bras armé en dessous de notre bras

Menace pistolet assis :

Misra Krav (combat léger) : un contre un debout, un contre un au sol, un contre un debout finissant obligatoirement au sol. « travailler dans un climat de respect et de confiance totale avec son partenaire »

**Observations : Le niveau bleu est acquis suite à la convocation à l'examen annuel, contrôle basé sur les techniques à partir de la jaune et de celles acquises au cours de l'année.
Temps effectif de pratique 8 mois.**