

# International Krav Défense Fighting

Evaluation passage de grade « Krav Défense Fighting » : ceinture Noire

<b>Description des exigences</b>	<b>Nombre de points</b>
<b>Exécuter 50 pompes en une fois</b> (en 5 fois pour les féminines)	/10 Pts
<b>Exécuter 100 abdos en une fois</b>	/10 Pts
<b>Exécuter 40 squats (flexion complète) en moins de 90sec</b>	/10 Pts
<b>Maitrise des 7 étranglements</b>	
<b>Mata leon</b>	/2 Pts
<b>Guillotine 2.0</b>	/2 Pts
<b>Baseball choke</b>	/2 Pts
<b>Triangle</b>	/2 Pts
<b>En croix avec l'avant-bras</b>	/2 Pts
<b>Bras tête</b>	/2 Pts
<b>Ezekiel choke</b>	/2 Pts
<b>maitrise des 5 clés de jambes au sol</b>	
<b>Compression mollet classique</b>	/2 Pts
<b>Compression inversé (l'autre bras)</b>	/2 Pts
<b>Kimura cheville</b>	/2 Pts
<b>Extension jambe (knee bar)</b>	/2 Pts
<b>Clé de talon</b>	/2 Pts
<b>maitrise des 10 projections</b>	/2pts
<b>Fauchage externe</b>	/2 Pts
<b>Slam lutte</b>	/2 Pts
<b>Projection sambo arrière</b>	/2 Pts
<b>Balayage lutte arrière</b>	/2 Pts
<b>Projection par la cheville</b>	/2 Pts
<b>Slam avec tête au plexus</b>	/2 Pts
<b>A genou avec crochetage</b>	/2 Pts
<b>Projection par la hanche (o goshi)</b>	/2 Pts
<b>Tirage cheville + poussée épaule (luta livre)</b>	/2 Pts
<b>Ta meilleure projection réalisée parfaitement</b>	/2 Pts
<b>20 défenses lentes &amp; réelles</b>	
<b>Coup de poing direct</b>	/2 Pts
<b>Crochet</b>	/2 Pts
<b>Push kick</b>	/2 Pts
<b>Low lick</b>	/2 Pts
<b>Middle kick</b>	/2 Pts
<b>Genou avec saisie</b>	/2 Pts
<b>Back fist</b>	/2 Pts
<b>Slam</b>	/2 Pts

<b>Sortie sur montée au sol</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Sortie dans la garde</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Sortie side</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Sortie hongueza</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Sortie nord sud</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Sortie mata leon</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Sortir de sa garde depuis le dessus</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Défense baton</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Défense couteau ventre</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Defense couteau menace lame intérieur</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Lame extérieure</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>Revolver front</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>5 défenses inopinées face à 5agresseurs sous stress physique et mental</b>	<b>/20 Pts</b>
<b>maitriser un individu agressif en moins de 20sec sans percussions</b>	<b>/10 Pts</b>
<b>défense sur corde</b>	<b>/2 Pts</b>
<b>maitrise de la defense au sol face à un agresseur debout</b>	<b>/4 Pts</b>
<b>se défendre dans un cercle face à plusieurs agressions</b> <small>durant 2min</small>	<b>/40 Pts</b>
<b>combat contre 2 agresseurs</b> <small>durant 2min</small>	<b>/ 20 Pts</b>
<b>Savoir défendre autrui (saisie et percussions)</b>	<b>/10 Pts</b>
<b>savoir assister un enseignant</b>	<b>/50 Pts</b>
<b>Maitrise des clés de bras</b> Juji à partir de la montée ___/5 juji debout ___/5 compression avant-bras ___/5 kimura ___/5 kimura amélioré ___/5 americana ___/5 clé de poignet ___/5 kote gaeshi ___/5 clé de la mariée ___/5 clé en double torsion ___/5	<b>/50 Pts</b>
<b>maitrises de tous les coups de pieds</b> Front kick ___/5 Push kick ___/5 Middle kick ___/5 Low kick ___/5 High kick ___/5 Coup de genou ___/5 kakato ___/5 rear kick ___/5 Ura mawashi ___/5 superman punch ___/5	<b>/50 Pts</b>
<b>Combat debout</b>	<b>/35 Pts</b>
<b>Combat au sol</b>	<b>/ 35Pts</b>
<b>Combat libre</b>	<b>/ 35Pts</b>
<b>Explication de la légitime défense</b>	<b>/ 15Pts</b>
<b>Comment avoir une garde sécurisante dans la rue</b>	<b>/ 8Pts</b>
<b>BONUS : titre national +100pts/régional +50pts / compétition +20pts</b>	<b>_____pts</b>

<b>Total des points</b>	<b>Total ../500 Résultat = _____/20</b>
-------------------------	---