

KRAV MAGA

L'EQUIPEMENT COMPLET

L'EQUIPEMENT OBLIGATOIRE AU CLUB :

Le T-shirt du club



Au Karaté Club Gravelinois, nous imposons le port d'un T-shirt de Krav Maga à l'effigie du club. Grammage 190g pour une durabilité quelque soit le nombre de lavages.

Le pantalon



Un pantalon noir (bas de kimono) léger, bas non serré. Avec ou sans logo. Au club, ce pantalon est proposé à prix attractif.

Les mitaines 7oz



Contrairement aux gants fermés de type Boxe, les mitaines avec les doigts libres donnent la possibilité d'ouvrir les mains (pour les saisies, parades) et offrent une protection lorsque les mains sont fermées (pour les frappes). Les mitaines compétition inférieures à 7oz sont interdites au club.

Les gants de boxe



Les gants de boxe permettent le travail de la boxe pied-poings au club. Ils permettent aussi le travail au sac de frappe.

La coquille



Indispensable pour les entraînements de Krav Maga où les frappes aux parties génitales font partie intégrante des techniques.

L'EQUIPEMENT RECOMMANDE

La coquille féminine



C'est l'équivalent de la coquille hommes pour les femmes, elle protège avant tout l'os pubien.

Le protège-poitrine féminin



Exclusivement féminin, le protège-poitrine apporte une protection non négligeable aux pratiquantes. Il est utile face aux coups involontaires.

Les protège-avant bras



Utiles lors du travail de blocage à répétition. Ceci est notamment utile sur les travaux à répétition au couteau. Cela dépend avant tout de la sensibilité du pratiquant.

Les protège-tibias



Afin de se protéger soi-même et son partenaire pendant les entraînements, les protège tibia sont conseillés.

Le protège dent



Particulièrement conseillé pour le Krav Maga. Les protège-dents sont thermo-moulables. Les protège-dents simples permettent une meilleure respiration que les protège-dents doubles.

KARATE

L'EQUIPEMENT COMPLET

L'EQUIPEMENT OBLIGATOIRE AU CLUB :



Le kimono : il est bien évident que c'est l'outil nécessaire pour tous les cours de Karaté. Donc si vous désirez vous entraîner plus intensément prévoyez-en deux. Le choix du kimono dépend du type de pratique et de la fréquence.



La ceinture : En plus de tenir le pantalon, la ceinture permet de marquer le grade du pratiquant. En Karaté, on commence par la ceinture blanche.



Les protège-pieds : Ils sont imposés en compétition. Couplés aux protège-tibias, ils permettent de bien protéger le tibia, la cheville et le pied.



Les gants : Dès que vous commencez à pratiquer le kumité ou combat, les gants deviennent obligatoires.

L'EQUIPEMENT RECOMMANDE



La coquille : Certains décident d'en mettre, d'autre pas. Généralement les seconds le regrettent douloureusement un jour ou l'autre. Quoi qu'il en soit elle est obligatoire en compétition de Karaté combat pour les garçons.



Les protège-tibias : Ils ne sont pas obligatoires mais fortement conseillés. Leur couleur est au choix du compétiteur (rouge, bleu, blanc...).



Le protège dent : il est obligatoire en compétition et recommandé dès qu'on aborde le combat en Karaté. Il permet de garder un beau sourire. Les protège dents sont thermo-moulables. Les protège-dents simples permettent une meilleure respiration que les protège-dents doubles.



Le sac de sport : Et comme il faut pouvoir tout ranger et tout transporter, il vous faut un sac de sport !

KARATE MIX (MMA)

L'EQUIPEMENT COMPLET

L'EQUIPEMENT OBLIGATOIRE AU CLUB :

Short et T-shirt

La tenue appropriée pour la pratique du MMA est le short et le T-shirt. Interdiction de porter des vêtements affichant des propos déplacés.

Les mitaines 7oz



Contrairement aux gants fermés de type Boxe, les mitaines avec les doigts libres donnent la possibilité d'ouvrir les mains (pour les saisies, parades) et offrent une protection lorsque les mains sont fermées (pour les frappes). Les mitaines compétition inférieures à 7oz sont interdites au club.

Les gants de boxe



Les gants de boxe permettent le travail de la boxe pied-poings au club. Ils permettent aussi le travail au sac de frappe.

La coquille



Indispensable pour les entraînements de Krav Maga où les frappes aux parties génitales font partie intégrante des techniques.

Les protège-tibias



Afin de se protéger soi-même et son partenaire pendant les entraînements, les protège tibia sont conseillés.

Le protège dent



Particulièrement conseillé pour le Krav Maga. Les protège-dents sont thermo-moulables. Les protège-dents simples permettent une meilleure respiration que les protège-dents doubles.