

# D'ABORD FRAPPER POUR AFFAIBLIR (KARATÉ BUSHIDO 2006)



Lorsqu'on a le dessus lors d'un combat, il est inutile d'amener l'adversaire au sol, ce sont nos coups qui s'en chargeront. Mais s'il commence à faiblir, par exemple, il peut s'agir d'une bonne opportunité pour le faire car, au sol, il sera plus facile à contrôler ou, dans un cas extrême, de le frapper au visage. Pour bien emmener son adversaire au sol, il faut avoir une bonne notion de l'équilibre et du déséquilibre. Il ne s'agit pas de l'amener au sol en force, mais en déployant le moins d'effort possible, de l'emmener vers son déséquilibre. Il s'agit donc de trouver les points de déséquilibre de l'adversaire et les directions où l'emmener. Si l'on se trompe, on peut perdre beaucoup d'énergie dans la manoeuvre, ce qui n'est pas souhaitable car on ne sait pas comment va évoluer l'affrontement (regain d'énergie chez l'adversaire, arrivée de complice...). En Krav-Maga, on privilégie l'amenée au sol après une série de coups affaiblissant l'adversaire.

Pour appréhender au mieux cette manoeuvre, le mieux est de travailler avec un partenaire. Là, en douceur, dans toutes les positions, on va chercher à tirer et pousser le partenaire pour trouver les déséquilibres, ce qui permettra de les retrouver plus rapidement par la suite.