

RICHARD DOUIEB

(Responsable et coordinateur technique au sein de la FFKDA)



« OBJECTIF: DROIT AU BUT »

Cet art de combat longtemps réservé exclusivement à l'armée israélienne est aujourd'hui considéré à 100% comme étant une méthode de Self Défense adaptée à tous. Le Krav Maga compte de plus en plus d'adeptes, conçus par son état d'esprit, son efficacité et sa diversité technique. Richard Douieb, 37 ans, en est le pionnier français. Sa méthode a fait l'objet de nombreux livres et DVD. Pour cet expert, il faut avant tout apprendre à gérer sa peur. La travailler comme on répète ses gammes à l'entraînement. Le Krav Maga est une vraie méthode de classe combat et non un sport de défense. Richard Douieb s'en explique et vous le prouve par l'image.

Photos : J. Koyak

« Le Krav Maga est reconnu aujourd'hui comme une méthode progressive de self-défense. La particularité de cette discipline est qu'elle n'a pas de style (style à la Self Défense). Contrairement pour des disciplines qui ont créé des styles (la jujitsu, le krav maga, le krav maga, etc.), elle se veut être en continuité.

Le Krav Maga est une méthode de self-défense. C'est pourquoi il n'y a pas de compétition. On apprend à gérer sa peur, à gérer son état d'esprit, à gérer son corps. C'est pourquoi il n'y a pas de compétition. On apprend à gérer sa peur, à gérer son état d'esprit, à gérer son corps. C'est pourquoi il n'y a pas de compétition.

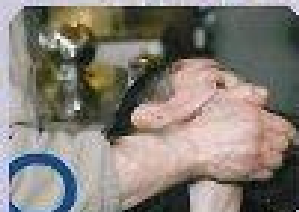
en combat. L'objectif est de travailler à gérer sa peur, à gérer son état d'esprit, à gérer son corps. C'est pourquoi il n'y a pas de compétition. On apprend à gérer sa peur, à gérer son état d'esprit, à gérer son corps. C'est pourquoi il n'y a pas de compétition.

www.kravmag.com

AGRESSION DANS UN BAR



1 - Je suis au comptoir pour commander tranquillement. 2 - Un agresseur surgit avec un direct de bras. Je bloque immédiatement avec mon bras gauche et le bras droit sur le bras de l'agresseur. 3 - Je bloque avec un coup de coude de droite au visage. 4 - Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. 5 - Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou.



Le bras agresseur est bloqué par le bras de l'agresseur. Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou.

KRAV MAGA



CV DE L'AGRESSEUR

Nom : Richard Douieb
 Date de naissance : 1976 / 07 / 07
 Taille : 1,73 m
 Poids : 80 kg
 Style : Krav Maga
 Pratique depuis 1978
 Grade : 1^{er} Dan

SES 5 CONSEILS

- 1 - Être en forme sans généraliser pour pratiquer.
- 2 - Apprendre le Krav Maga pour devenir raison et recevoir le plaisir de la pratique.
- 3 - Surtout ne pas brûler les étapes.
- 4 - Ne pas tomber dans le formalisme. Quand on répète un mouvement on peut avoir tendance à choisir un dans 2 ou 3 autres.
- 5 - Il est préférable de maîtriser peu de techniques et de bien les appliquer que d'en connaître une multitude et mal les appliquer.

AGRESSION DANS UN PARKING



1 - Dans un parking, un agresseur me bloque le coude. Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou.

1 - Je suis tranquillement à côté dans la voiture de mon véhicule. 2 - J'ai le coude de mon agresseur bloqué par son bras. Je tire le coude de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 3 - Mon agresseur me bloque le coude. Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 4 - Je suis tranquillement à côté dans la voiture de mon véhicule. 5 - J'ai le coude de mon agresseur bloqué par son bras. Je tire le coude de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 6 - Mon agresseur me bloque le coude. Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 7 - Je suis tranquillement à côté dans la voiture de mon véhicule. 8 - J'ai le coude de mon agresseur bloqué par son bras. Je tire le coude de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 9 - Mon agresseur me bloque le coude. Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 10 - Je suis tranquillement à côté dans la voiture de mon véhicule. 11 - J'ai le coude de mon agresseur bloqué par son bras. Je tire le coude de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou. 12 - Mon agresseur me bloque le coude. Je bloque le coude de l'agresseur avec mon bras gauche. Je tire le bras de mon agresseur pour le contrôler en bloquant une partie de son cou.