

KRAV-MAGA



La volonté du magazine est de s'entourer d'experts dans les différentes rubriques, que ce soit en MMA, JJB, préparation physique et ici en «self défense», c'est dans cette optique que nous avons sollicité l'un des maîtres européens du KravMaga.

*par Richard Doueib fondateur de la FEKM
www.krav-maga.net*

SAVOIR RÉAGIR EFFICACEMENT

Le positionnement idéal des mains est à la base des pouces de l'agresseur pour une prise meilleure et un décrochage efficace. Les pouces du défenseur sont rangés le long de ses propres mains sans chercher à contribuer à saisir celles de l'attaquant. Il est important de souligner que pour que cette défense ait des

chances de réussir il est impératif que le démarrage de l'action ait lieu dans la fraction de seconde qui suit l'attaque. Une seconde plus tard et la prise sera déjà assurée et l'étranglement bien entamé. En outre cette forme de dégagement n'est possible que si les mains de l'attaquant ne sont pas encore fermement "accro-

chés". On peut prendre l'exemple d'une esquive qui aura été parfaitement réalisée techniquement mais qui sera effectuée après que le coup de poing soit reçu. Dans les deux cas même si la technique est parfaite, seul le bon timing (moment) les rendront efficaces.



N°1 : Julie et son interlocuteur sont face à face dans un dialogue qui fait craindre à la jeune femme que la situation dégénère.



N°2 : La tension monte, l'individu pousse son interlocutrice qui recule d'un pas.



N°2 : Sans plus attendre l'homme étrangle violemment la jeune femme.



N°4 : Julie lève aussitôt ses mains vers les bras de son agresseur.



N°5 : Le poignet du défenseur intercepte le bras de l'agresseur au niveau de son poing ou de son poignet et continue en glissant dans son attaque.



N°6 : Gros plan sur le décrochage des mains.

CONSEIL DU COACH

Comme dans beaucoup de nos techniques nous nous entraînons à réaliser le coup dans le même temps que la défense. Dans ce cas le dégagement des mains de l'attaquant est simultané au coup de genou aidant Julie à terminer de se dégager, et empêchant son agresseur de contrer son action.