

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

Avant de retirer de l'argent ou d'ouvrir une porte l'idéal aurait été de se positionner de telle manière que le champ visuel du défenseur puisse lui permettre

de regarder aux alentours, permettant la prévention d'une éventuelle agression. Si cette précaution est respectée elle doit faire partie de nos actions

pratiquement inconscientes. Attention toutefois de ne pas tomber dans une paranoïa préjudiciable à une bonne santé psychologique.



1 Un individu s'apprête à ouvrir une porte.



2 Un inconnu arrive derrière lui et commence à l'étrangler à deux mains.



3 Déséquilibre arrière suite à l'étranglement.



4

Décrochage

Les doigts viennent décrocher les pouces. Simultanément le corps s'incline fortement vers l'avant (rééquilibre), et le pied gauche se déplace en diagonale vers l'arrière pour ne pas buter sur le pied de l'agresseur.



5

Frappe de la paume droite aux parties.



6

Coup de coude arrière de bas en haut au menton.



7

Retournement par pivot sur la jambe gauche. Clef de poignet et coude avec les deux mains.



8

Frappe d'un direct du droit. La main est positionnée pouce vers le haut, avec saisie de la main gauche.

CONSEIL DU COACH

Pour ce dégagement comme pour toute technique le plus important est la première action du défenseur. Si l'agresseur peut tirer « sa victime » trop en arrière en l'étranglant avant que celui-ci réagisse, le dégagement de l'étranglement et la suite de la défense deviendront très difficiles.

Afin d'optimiser les chances du défenseur un très grand nombre de répétitions dans la justesse et la précision des mouvements sont nécessaires pour intégrer ces bons automatismes et permettre d'arriver au direct du droit final de la photo B.

A noter toutefois que la première contre-attaque aux parties génitales peut rendre la suite inutile si le coup est porté précisément.