

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 Ta FEKM
www.krav-maga.net

Se défendre contre une attaque au couteau courte distance (de bas en haut)

Une agression au couteau peut arrivé de façon inattendue, dans un endroit isolé ou non. Si nous ne voyons l'attaquer de l'agresseur qu'au dernier moment, alors ce

sont les reflexes conditionnés qui ressortiront (parade de l'avant bras dans cette situation). C'est pourquoi il est important que la défense soit simple (travaillé de nombreuses fois à

l'entraînement), courte et effectuée simultanément avec une frappe pour se donner la possibilité de contrôler très rapidement le bras armé.



N°1 : Une personne marche dans un endroit isolé.



N°2 : Un inconnu, sort un couteau caché dans sa veste et s'apprête à l'attaquer.



N°3 : Attaque de bas en haut, parade de l'avant bras et contre simultané du poing opposé.



N°4 : Coup de genou avec contrôle du bras armé.



N°5 : Clef de coude en descendant sur le bras armé.



N°6 : Amené au sol sur le ventre de l'agresseur en maintenant la clef.



N°7 : Contrôle de l'agresseur avec les genoux.



N°8 : « Gros plan » clef de coude et de poigné de haut en bas pour retirer le couteau en maintenant l'avant bras de l'attaquant.



N°9 : Prise de l'arme avec la main gauche en gardant le contrôle.



N°10 : L'arme est en main et l'individu « contrôlé ».

CONSEIL DU COACH

La parade avec l'avant bras doit être perpendiculaire à l'attaque pour stopper net le bras armé. Le direct du gauche simultané est donné en « piston » les deux épaules de face pour un meilleur contrôle. Le coup de genou aux parties, car plus facile à effectué et plus efficace. Pour que le contrôle au sol soit optimal, il faut emmener son agresseur sur le ventre avec la clef, un genou au niveau de la nuque, l'autre derrière le bras sur les cotes avec le poids du corps.