

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 assis

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

sont les réflexes conditionnés qui ressortiront (parade de l'avant bras dans cette situation). C'est pourquoi il est important que la défense soit simple (travaillée de nombreuse

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 assise sur un banc lit tranquillement son journal.



N°2 : Un individu s'apprête à l'agresser au couteau.



N°3 : En se relevant le défenseur va à l'encontre de l'avant-bras de l'attaquant, le poing droit commence déjà son action de contre-attaque en direct.



N°4 : Parade de l'avant-bras gauche et direct du droit simultané.



N°5 : Coup de coude droit, en gardant le contrôle du bras armé



N°6 : Coup de genou aux parties avec saisie du col pour éviter un coup de tête



N°7 : Recule de la jambe droite pour avoir une vision complète de l'assaillant et de ses éventuelles nouvelles attaques. Simultanément on effectue une clef de poignet sèche.



N°8 : Suite de la clé qui doit être suffisamment dure pour endommager le poignet.



N°9 : La main de l'agresseur n'est à présent plus fonctionnelle. Lui-même à ce stade n'est plus dangereux bien qu'il soit nécessaire de conserver toute sa vigilance. Retrait de l'arme en glissant les doigts dans la paume et en arrachant le couteau par son manche.



N°10 : Bien maintenir le poignet de l'agresseur avec notre main gauche, pour appliquer la clef. Sur ce gros plan on voit la fin du mouvement où les doigts sont rentrés et glissés dans la main de l'attaquant. La clef a été effectuée et le poignet a déjà subi un traumatisme. On peut retirer (éplucher) le couteau.

CONSEIL DU COACH

Sans tomber dans la paranoïa, dans une position assise, avoir les jambes fléchies et les pieds ramenés sous le corps, nous donne plus de facilités pour nous relever rapidement. La parade de l'avant-bras doit être perpendiculaire à l'attaque pour éviter que le couteau nous glisse dessus et vienne nous toucher. Une fois le bras armé agrippé, frapper et saisir le col de l'agresseur pour éviter un coup de tête. La clef au poignet sera effectuée accompagnée de l'épaule et de la hanche pour ajouter de la force au mouvement.