

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 sans passer par la garde de combat

Dans ce cas, une personne s'apprête à prendre sa bicyclette, un malfaiteur va l'attaquer. La situation est telle que la riposte doit être immédiate depuis la position

du défenseur, sans passer par la garde de combat.

Le défenseur démarrant avec un temps de retard, son geste doit être plus court que celui de son at-

taquant pour rattraper ce retard.

La défense s'effectuera avec le bras le plus proche de l'attaquant pour augmenter les chances de dévier l'attaque.



N°1 : Une personne est sur le point de prendre sa bicyclette, un individu s'approche par derrière.



N°2 : Ce dernier l'invective.



N°3 : Attaque en coup de pied direct.



N°4 : Attaque en coup de pied direct.



N°5 : Parade : chassé de l'avant-bras droit (le plus proche), avec un léger décalage du pied vers l'extérieur.



N°6 et 6bis : frappe simultanée en direct du droit à la pointe du menton. la frappe est effectuée avec le poids du corps vers l'avant (début de déséquilibre arrière de l'agresseur)



N°7 : Avancée du pied gauche, l'avant-bras s'apprête à frapper au visage ou à la gorge.



N°8 : Frappe de l'avant-bras avec tout le poids du corps.

CONSEIL DU COACH

La saisie du bras et le direct du droit doivent être simultanés pour ne pas laisser à l'adversaire le temps de réagir. La frappe de l'intérieur de l'avant-bras doit être exécutée dans un bon équilibre, pour bien profiter du transfert de notre poids de corps. La fin de l'enchaînement pourrait être aussi un étranglement en contrôle du même avant-bras qui a frappé.