

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

Parade sans garde sur une attaque en coup de poing

Dans le cadre d'une agression, la victime n'aura pas forcément le temps de prendre une distance de sécurité et de se mettre en garde. Dans cette situation la bagarre n'est pas déclenchée, l'assaillant se trouve

sur le côté de l'agressé lequel est de profil. L'attaque est soudaine (direct du droit), l'agresseur qui attaque le premier a une longueur d'avance sur l'agressé donc un réel avantage. Pour avoir une chance la

parade se doit d'être courte, avec le bras le plus proche du coup de poing. Et pour reprendre l'avantage du combat, cette même parade peut être accompagnée simultanément d'un contre en coup de poing direct.



N°1 Un individu s'approche d'une autre personne de façon agressive.



N°2 Il déclenche un coup poing direct du droit sur l'agressé qui est sans garde.



N°3 Parade extérieur du bras gauche, accompagné simultanément d'un direct du droit.



N°4 La parade est effectuée avec l'extérieur de l'avant bras, le poing qui frappe est orienté pouce vers le haut (frappe non vissé).



N°5 Saisie du bras ayant frappé avec enchaînement en coup de genou direct aux parties génitales.



N°6 Suivi par un coup de tibia aux parties, si nécessaire.



N°7 Amené au sol en tirant la tête de l'agresseur, une main au niveau de la nuque, l'autre à la gorge.



N°8 Accompagnement de l'individu au sol. Le coup de pied final ne sera pas porté si comme dans ce cas il n'est pas indispensable.

CONSEIL DU COACH

Pour une efficacité optimale de la parade, bien tourner les épaules dans le même temps, ce qui permettra plus de puissance dans la défense comme dans la contre-attaque simultanée. Dans ce cas l'agresseur se trouve assez proche de la victime, la parade du bras est donc courte avec le bras fléchi. Si l'attaque est à distance plus longue, il serait préférable de ne pas « attendre » le coup, mais d'anticiper en rentrant dans l'attaque pour casser la distance avec cette même parade le bras tendu.