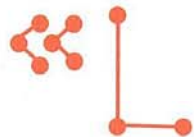


RICHARD DOUIEB

« AMÉLIORER LA PRÉCISION »

Le pionnier du Krav Maga en France professe un entraînement sérieux et une variation des zones de frappe pour être certain de son coup.



La difficulté réside dans la précision de la frappe. Les points vitaux ne sont pas faciles à toucher, surtout avec une personne en mouvement, ce qui est toujours le cas. Regardez en sport, que ce soit en MMA, en Boxe thaï ou en anglaise. Pourquoi les gars tiennent le coup jusqu'au bout ? Parce qu'ils n'ont pas été touchés sur un point vital. Il suffit de 5 cm d'erreur pour qu'il n'y ait pas de « court-circuit ». La mise hors combat, c'est un peu comme en musique : on ne sait jamais à l'avance si l'on va faire un tube.

Optimiser le pourcentage de réussite commence par répéter les mouvements à l'entraînement, au sac, en shadow... Qui dit répéter ne dit pas tomber dans l'habitude. Il faut être concentré sur son travail, être à 100%, éliminer tout ce qui peut être parasite. On travaille sans frapper très fort. Il s'agit d'abord d'améliorer la précision et de trouver la bonne respiration au moment de

la percussion, s'apprendre à canaliser son énergie et ses émotions. Au fur et à mesure, on frappe plus vite et plus fort.

Il faut varier les zones de frappe le plus possible et enchaîner les coups : haut, bas, direct, crochet, uppercut... Cela augmente les chances de toucher un point vital. Après, un combat se construit. Selon le profil de l'adversaire ou de l'agresseur, on doit choisir sa tactique : travailler en avançant, en reculant...

Pour prendre l'ascendant sur lui, il est préférable d'avancer. Dans ce cas, il faut bien le cadrer et couper la route à ses attaques, d'où la variété des coups à donner. Ensuite, il faut profiter d'une ouverture dans sa garde.

Nous visons en priorité, un peu comme tout le monde, les points facilement accessibles : yeux, nez, gorge, plexus solaire, foie, parties génitales, genou si la jambe est tendue, biceps et quadriceps car le sang y est en abondance. »

