

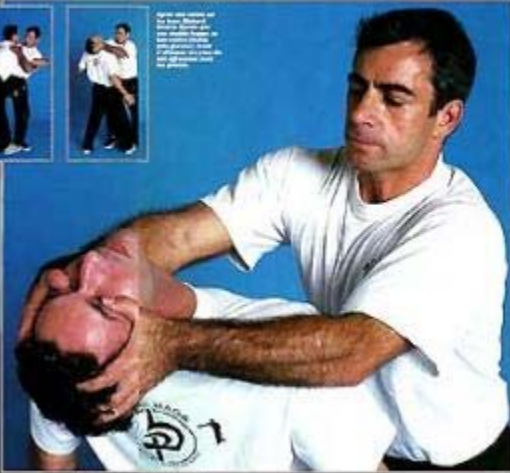
RIPOSTER À TEMPS (KARATE BUSHIDO JUIN 1998)

Défense SAISON 1 ** En général, la saisie précède le cou : il faut riposter rapidement, avant que l'agresseur ne frappe. **



Riposter à temps

En cas de saisie, que ce soit d'un poignet, d'un coude ou sur le bras, il est important de réagir vite et de façon efficace. En général, la saisie précède le coup. Il faut donc riposter immédiatement avant que l'agresseur ait le temps de développer son attaque. Comme toujours en arts martiaux, les yeux et la réaction sont essentiels pour éviter les pièges.



COMMENT NEUTRALISER un coup de pied direct au corps



UN MOUVEMENT SIMPLE permet de conserver sa fraîcheur physique. De plus, il est généralement naturel et plus rapide.

VARIANTE Défense par coup au genou.



Krav-maga
La victoire par la simplicité dans la réaction

Le Krav-maga est un art martial qui se caractérise par sa simplicité et sa efficacité. Il est basé sur des mouvements naturels et rapides, ce qui permet de réagir rapidement face à une agression. La simplicité est la clé de la victoire en Krav-maga.

