

KRAV-MAGA Histoire

Basé sur des mouvements très simples qui le rendent accessible à tous, le KRAV MAGA sacrifie l'esthétique à l'efficacité. En Hébreu il signifie littéralement "combat avec contact" ou plus simplement "Combat rapproché".

Le KRAV MAGA est basé sur les réflexes et la simplicité pour rester effectif même sous stress intense, le Krav Maga enseigne des principes d'efficacité. Il ne s'agit pas de respecter des techniques ou des positions, ni d'apprendre un programme figé qui doit correspondre à des attaques codifiées. Il est plutôt question de savoir s'adapter, d'apprendre la logique, les principes de l'efficacité.

Car l'efficacité respecte des principes, suit des règles. Le Krav Maga enseigne cela.

Connaître et utiliser ses principes c'est améliorer son efficacité, c'est augmenter ses chances de survie en cas de danger.

Le krav maga s'appuie sur 4 principes :

1. Simplicité
2. Rapidité
3. Efficacité
4. Maîtrise de soi

Le KRAV MAGA est la self-défense officielle et le système de combat adopté par Tsahal l'armée, la police et les services de sécurité Israéliens, et enseignés dans de nombreuses unités de police aux états unis (FBI).

+ de 70 ans d'histoire

Créé dans les années 40 par Imi Lichtenfeld (tout d'abord en tant qu' Instructeur en Chef de combat au corps à corps dans l'armée, puis dans le civil), le KRAV MAGA s'est développée dans un souci d'efficacité et de pragmatisme à partir des qualités sportives de son fondateur (champion de boxe, de lutte, et de gymnastique) et suite à son expérience des combats de rue qui l'a amené à réfléchir sur ce système de combat à la fois simple et réaliste.

Le Krav Maga a été adopté par différentes polices et armées dans le monde entier.

Le KRAV MAGA est constitué de deux parties : la self-défense et le combat.

Il n'y a pas de règles pour éviter toutes formes de conditionnement dans les assauts.

Le self-défense est la charpente de cette discipline. Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui s'y sont initiés de se défendre contre une attaque, d'éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant.

Cette partie contient des parades et des défenses adaptées à la position dans laquelle on se trouve (debout, assis, couché) contre un très grand nombre d'attaques :

- coups de poing (direct, crochet, uppercut)
- coups de pied (direct, côté, circulaire, marteau)
- les étranglements de face, profil et arrière
- les saisies de cheveux, des poignets
- les saisies de face, profil et arrière (avec et sans la tenue des bras)
- attaques armées d'un bâton (de haut en bas, circulaire, direct)
- attaques armées d'un couteau (haut en bas, bas en haut, circulaire, direct)
- menaces contre un revolver, un pistolet ou autres...