

“

LE KRAV MAGA #3



Du Sport

Les grands principes du krav maga

-
-
- Avec Steve Schmitt, Président de la Fédération européenne de Krav Maga, 7ème darga
-

Steve SCHMITT



- Débute le Krav Maga en 1995.
- Ceinture noire 7e Darga de krav maga
- Président de la FEKM-RD depuis janvier 2019
- DEJEPS Krav Maga
- Directeur technique Lyon depuis 1999
- Moniteur de la FEKM-RD depuis 2001
- Moniteur de la Fédération Israélienne de Krav Maga (IKMA-1997)
- Coach professionnel, praticien PNL formé par Alain Cayrol Diplômé de l'Institut de Coaching International, praticien en Hypnose Humaniste



Source: Steve Schmit

Les particularités du Krav Maga



Source: Steve Schmit

- A mi-chemin entre les sports de et les arts martiaux, le Krav Maga repose sur des principes plutôt que sur des techniques.
- Le but n'est pas de respecter le canon technique d'un «style», mais d'appliquer des principes d'efficacité. Il ne s'agit donc pas de rechercher une technique exécutée parfaitement, mais d'être capable d'utiliser ces principes parfaitement.



Source: Steve Schmit

Une certaine simplicité



- Qu'il s'agisse de frapper, de parer une attaque, de projeter, ou n'importe quelle autre action, la simplicité est essentielle lorsque l'on recherche l'efficacité. La nature aime la simplicité, le corps humain (sa biomécanique le prouve) aime la simplicité.

Quelques règles :

- utiliser le chemin le plus court
- privilégier la ligne droite
- utiliser les techniques réflexes
- privilégier le mouvement le plus facile
- ne pas rechercher le spectaculaire, rester simple ! (pas de cris, ni de crispations inutiles)



La rapidité



- Rapidité de réaction
- Rapidité d'exécution
- Rapidité d'apprentissage

Quelques règles :

- privilégier le chemin le plus rapide = la ligne droite
- avoir la tension juste = pas trop tendu, pas trop détendu
- pas de temps mort entre les frappes = fluidité de mouvement



Source: Steve Schmit

L'efficacité



Quand on pense krav maga, on pense efficacité avant tout. Il est vrai que le krav maga a été adopté par des unités de combat prestigieuses dans le monde, et qu'il jouit d'une forte réputation.

Quelques règles :

- attaquer l'attaque si possible : utiliser le contre simultané
- en cas d'agression, veiller à frapper correctement pour ne pas vous blesser
- frapper les zones fragiles



Source: Steve Schmit

La maîtrise de soi



Plus une personne prend confiance en elle, plus elle devient pacifique. Le Krav Maga développe la maîtrise de soi à travers des exercices de gestion du stress. Une meilleure maîtrise de ses émotions, de ses réactions en cas de stress, contribue à un meilleur équilibre intérieur.

Quelques règles :

- garder sa lucidité, le plus possible
- utiliser la vision périphérique
- faire tout ce qui est nécessaire pour éviter la confrontation