

TEDDY DE BAÈRE

" LE TRANSFERT DU POIDS DU CORPS EST PRIMORDIAL... "

Ceinture noire et moniteur depuis 2004 de Krav-Maga, Teddy De Beare est devenu au fil des ans un grand spécialiste de ce sport de combat axé sur la self défense ultra efficace. Aujourd'hui 3^e dan, Teddy De Beare est responsable du Centre de Formation au Krav-Maga.

Par Pascal Iglicki

"L e coup de pied direct est l'une des techniques les plus utilisées en Krav-Maga.

Il peut être porté à différentes distances, et différents niveaux (tibia, cuisse, ceinture abdominale...) mais nous l'utilisons généralement pour frapper aux parties génitales. C'est un coup très efficace si l'on utilise la trajectoire la plus rapide possible. En Krav-Maga, nous veillons à ce que ce coup soit exécuté sans mouvement parasite précédant l'exécution (modification des appuis au sol, armement excessif...). Sans repères visuels précurseurs, cette technique sera plus difficile à parer. Concernant le geste technique, c'est dans un premier temps le genou qui va monter, puis la jambe qui va se déplier simultanément avec « l'engagement de la hanche ». Le transfert du poids du corps est primordial pour augmenter la puissance de frappe. Seuls les muscles nécessaires au mouvement doivent être contractés, le « relâchement » est indispensable pour permettre une bonne rapidité d'exécution. Ce coup de pied peut être utilisé à différentes distances ; pour cela nous utilisons des déplacements en pas chassés ou en pas glissés selon la distance à combler. »

