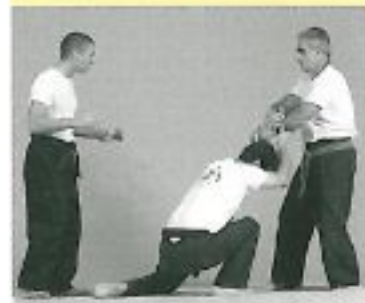


**Une technique de Krav-Maga**



**DÉGAGEMENT CONTRE UNE DOUBLE SAISIE.**

Effectuez d'abord un coup de pied direct sur l'un des deux agresseurs, puis un coup de pied latéral ou arrière sur l'autre.

Ensuite, dégagement de votre poignet en plongeant la main vers le bas. Saisissez une des deux mains de votre premier agresseur et effectuez une clé tout en pivotant, afin de vous mettre à l'abri du deuxième agresseur.

Coup de pied pour vous débarrasser du premier agresseur.

Vous pouvez ensuite décider de vous enfuir ou de faire face au dernier agresseur.