

TEDDY DE BAERE

# KRAV MAGA FEKM

Teddy DE BAERE est le responsable du Centre de Formation au Krav-Maga (CFKM®). Il fait partie des plus hauts gradés de la Fédération Européenne de Krav-Maga (ceinture noire 5<sup>ème</sup> Darga FEKM). Il présente ici deux techniques qui pourront vous sortir d'un mauvais pas.

Auteur : Teddy De Baere - Photos : Johann Vayriot

## TECHNIQUE 1

### DÉFENSE CONTRE UN DIRECT DU DROIT AU VISAGE

- 1 La situation est suffisamment tendue pour que cela nécessite une mise en garde.
- 2 L'assaillant tente de me frapper au visage avec un direct du bras droit. J'effectue une parade glissée en appuis sur le bras de l'assaillant, accompagnée d'un effacement du buste. La fin de la parade se termine avec une percussion au visage.
- 3 J'enchaîne avec une frappe main ouverte aux parties génitales.
- 4 Puis avec un coup de genou au même endroit.
- 5 Après plusieurs percussions, je prends le contrôle de son bras droit et effectue une clé en cherchant l'hyper-extension du coude.
- 6 Avec un appui fort vers le bas sur l'articulation, je force mon agresseur à descendre en sol.
- 7 Je termine avec un contrôle au sol.



## LES COACHES

**TEDDY DE BAERE**  
CN 5<sup>ème</sup> Darga  
DEJEPS / BEES  
Moniteur FEKM

**FARID MOUSSA**  
CN 3<sup>ème</sup> Darga  
Moniteur FEKM

## TECHNIQUE 2

### DÉFENSE CONTRE UNE MENACE DE FACE AU COUTEAU



L'agresseur me menace de face avec un couteau. La distance ne me permet pas de saisir le poignet armé sans prendre un gros risque.

Forte claque sur le poignet de l'agresseur pour dévier le couteau.

Cette déviation est immédiatement suivie d'une frappe aux parties génitales.



Contrôle du bras armé du partenaire à l'aide de mon poids de corps

Puis saisie et frappe simultanées. La vitesse d'exécution est primordiale, ainsi que la précision et l'engagement des frappes.

Après quelques percussions, je peux emmener mon agresseur au sol à l'aide d'une clé.



Une fois au sol, je tourne la clé de poignet dans l'autre sens, sans la relâcher, pour avoir un meilleur contrôle.