

CRASH

COURS DE KRAV MAGA

QU'EST CE QUE LE KRAV MAGA "HAGANA AZMIT" ?

En Hébreu, Krav Maga signifie "combat rapproché" et Hagana Azmit, "défense personnelle". Le Krav Maga est le système de combat élaboré pour les services de sécurité et les unités spéciales de l'armée israélienne. Demeuré secret-défense jusqu'en 1964, le Krav Maga a été depuis adopté par le F.B.I. Américain, la Police de Los Angeles et le G.I.G.N. Français.

IL SE COMPOSE DE DEUX PARTIES PRINCIPALES :

La self-défense qui en est la charpente, et qui renferme des techniques variées permettant de se défendre contre une grande variété d'attaques, armées ou non et de venir rapidement à bout d'un ou plusieurs assaillants.

Le combat corps à corps qui constitue une phase plus avancée du Krav Maga, incluant la dimension psychologique du combat (gérer le stress, travail sous pression...).

Ce travail permet d'expérimenter ses techniques et ses enchaînements au plus proche des conditions réelles... mais surtout de vaincre sa propre peur !

VENEZ PARTICIPER À UN COURS D'ESSAI !

CLUB AFFILIÉ
F.F. KARATÉ
et disciplines associées



COURS DISPENSÉS SUR CHATOU, LE PECQ, LE VÉSINET
Informations complémentaires (gymnases, horaires, tarifs...) :

contact@cesd.info

WWW.CESD.INFO