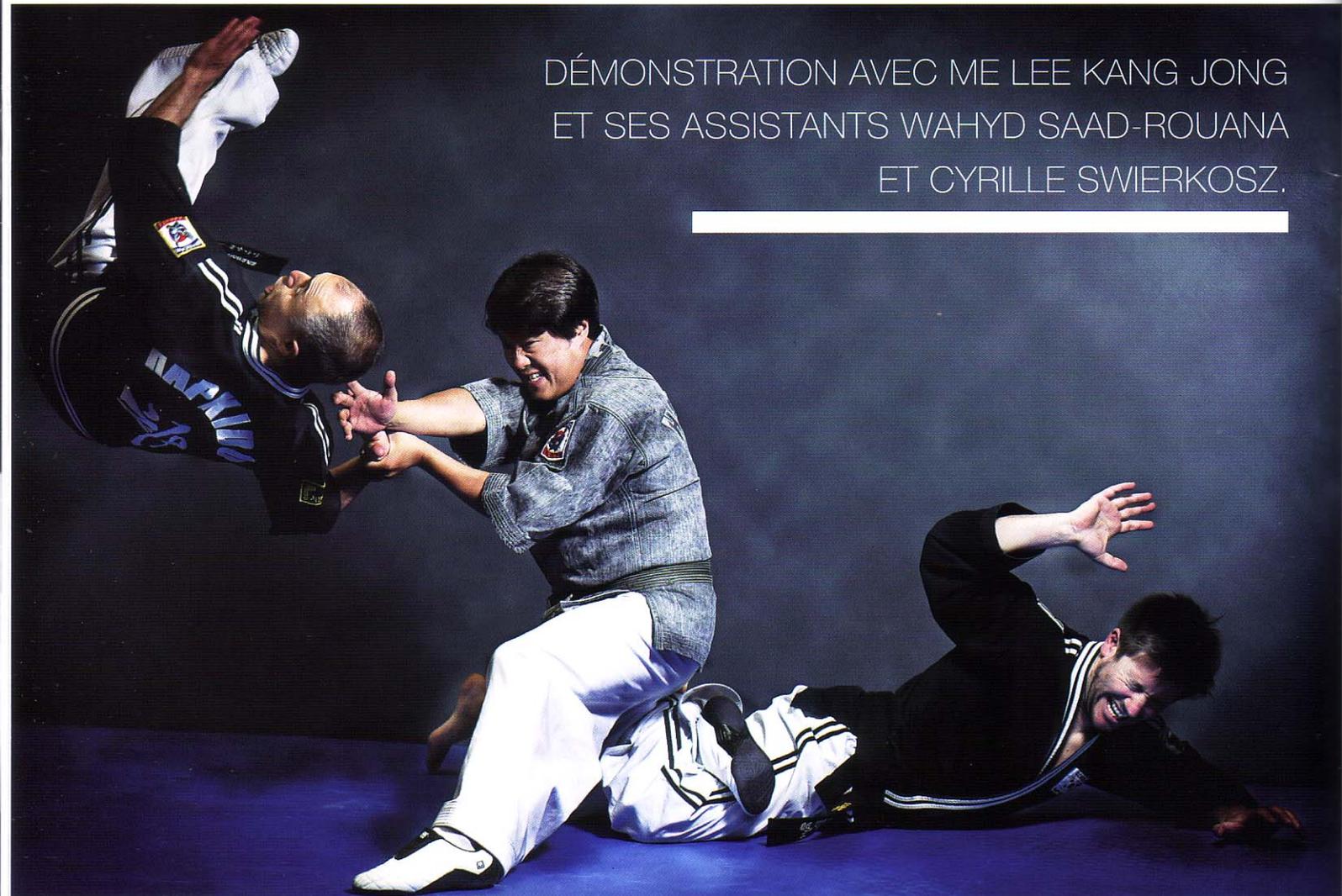


DÉMONSTRATION AVEC ME LEE KANG JONG
ET SES ASSISTANTS WAHYD SAAD-ROUANA
ET CYRILLE SWIERKOSZ.



Défense

contre une attaque avec arme

« bang mugil sul »

PAR ÉRIC LE CAM

Alliant souplesse, harmonie, contrôle de l'équilibre et de l'énergie, l'Hapkido est composé de percussions, de projections, de chutes, de multiples clés, de saisies et d'étranglements. Il utilise la frappe directe sur les points vitaux avec les armes naturelles du corps. Cet Art forme donc un système complet de défense. L'objectif de ce cahier technique est de vous apporter des conseils qui vous aideront à perfectionner vos techniques.

Dans le cursus hapkido, ce type de technique est généralement enseigné aux gradés, ceinture rouge ou noire.

La principale difficulté de cette technique réside dans le contrôle de l'arme, l'appréciation des distances face à une attaque armée et évidemment la maîtrise du stress dans une telle situation. Il est ici intéressant

de mettre en pratique les techniques en tenant compte de la distance, des déplacements et du positionnement du corps ainsi que la synchronisation avec l'attaque.

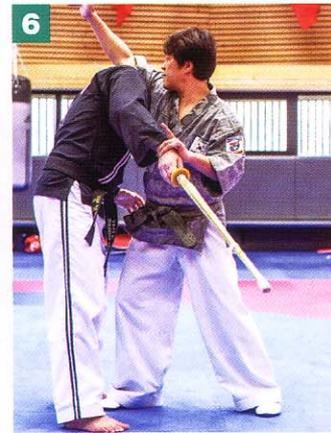
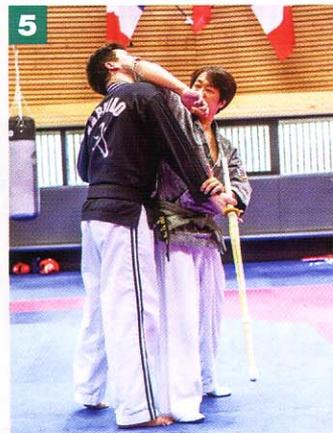
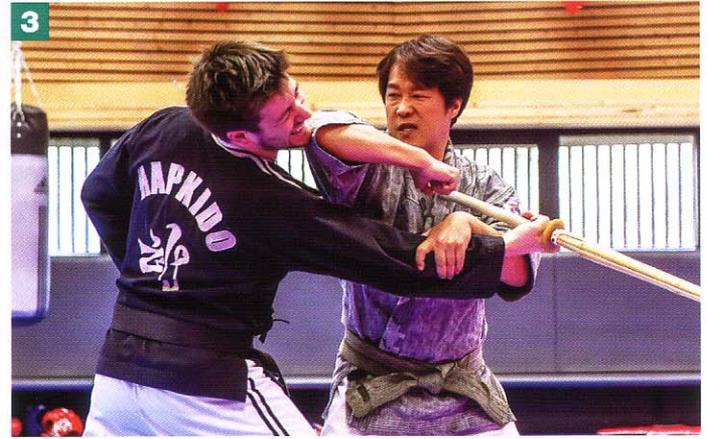
En effet, les attaques avec arme, si elles ne sont pas foncièrement différentes des attaques à mains nues sur le principe, sont toutefois plus dangereuses et demandent une vigilance accrue. ●



1. Cyrille, à gauche, est armé d'un jukdo* (mais qui pourrait représenter n'importe quelle arme longue : bâton, batte de baseball...) et il fait face à Me Lee.

2. Cyrille déclenche une attaque circulaire en avançant, Me Lee rentre à l'intérieur de sa garde pour réduire la distance et intercepter la frappe.

3. Me Lee saisit le bras armé avec sa main gauche et frappe simultanément avec un coup de coude circulaire droit au visage.



4. Dans la foulée, Me Lee réalise une clé de bras au niveau du coude de Cyrille, il exerce une forte poussée sur son poignet également pour mettre tout le bras en tension. Sous l'effet de la douleur, Cyrille se dresse sur la pointe des pieds.

5. Me Lee assène un deuxième coup de coude droit retourné.

6. En se retournant, Me Lee contrôle le bras et le cou de Cyrille.

7. Me Lee exerce un contrôle sur les cervicales.



8. Puis, il donne un coup de genou au sternum et soulève Cyrille dans le même temps.

9. Il le projette,

10. et il le contrôle du regard.

* Sabre d'entraînement en bambou

