

# 7 PRINCIPES DU KRAV-MAGA

1. "Éviter les situations dangereuses" : Le krav-maga est un principe de prévention et de bon sens pour « éviter de se retrouver dans une situation dangereuse »
2. "Réflexes naturels" : Le krav-maga est une technique d'auto-défense basée sur « les réflexes naturels » du corps humain.
3. "La voie la plus courte" : Se défendre et attaquer par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant « le minimum de prise de risque pour soi-même ».
4. "Instaurer un dialogue" : En fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci « en instaurant un dialogue ».
5. "Points sensibles" : Utiliser « les points sensibles » du corps humain (yeux, gorge, parties génitales) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire.
6. "Objets à portée, puis armes naturelles" : Essayer d'utiliser en priorité « tous les objets à sa portée », puis les armes naturelles du corps en dernier recours.
7. "Tous les coups sont permis" : Aucune loi (pas de règles à respecter), aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, « tous les coups sont permis »; mais, il est tout de même conseillé de rester dans la « légitime défense ».



**Imi Lichtenfeld**  
✡ 1910-1998



**Eli Avikzard**  
✡ 1947-2004

