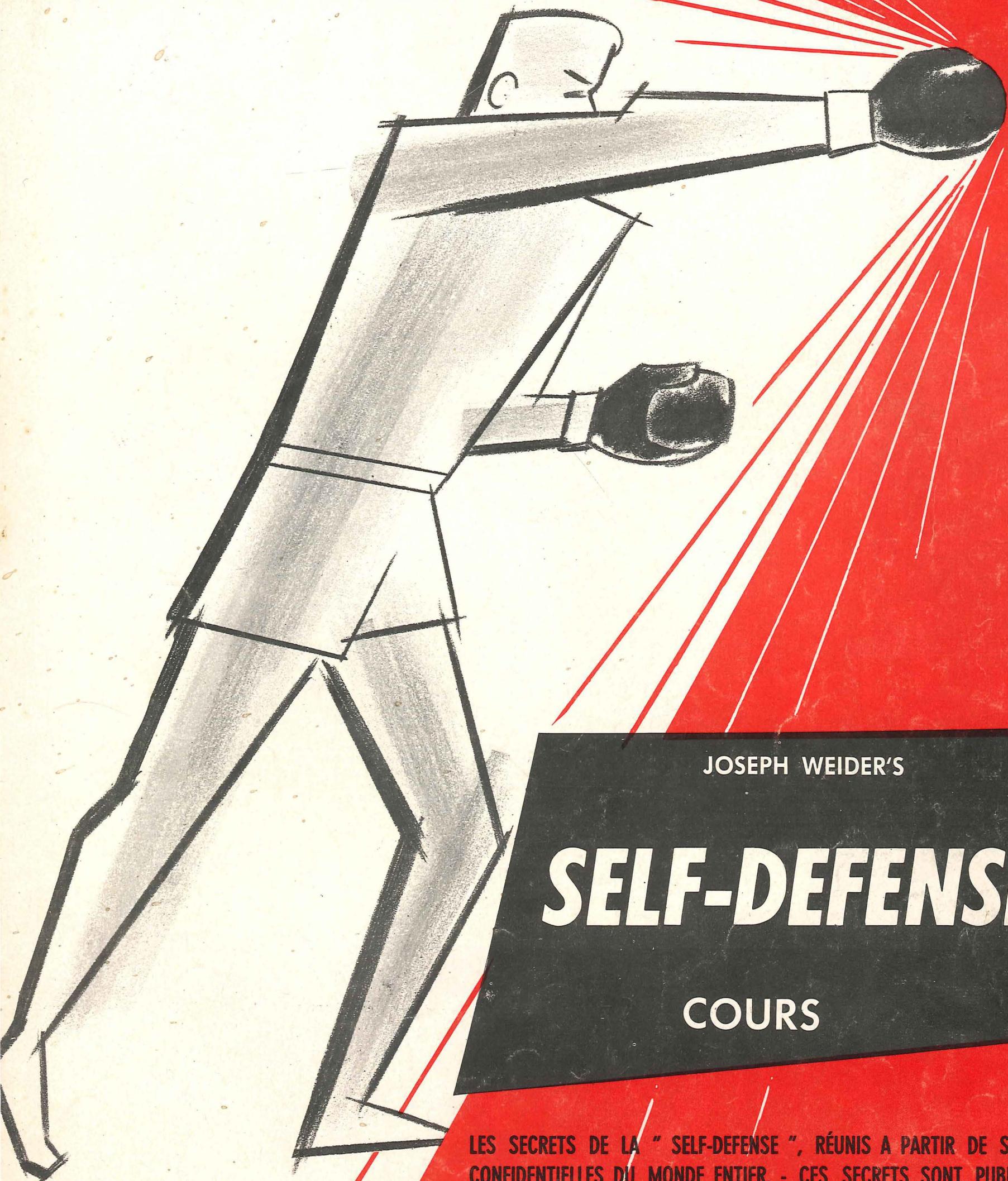


TROISIEME  
LEÇON

" PAR JOE WEIDER ENTRAINEUR DES CHAMPIONS

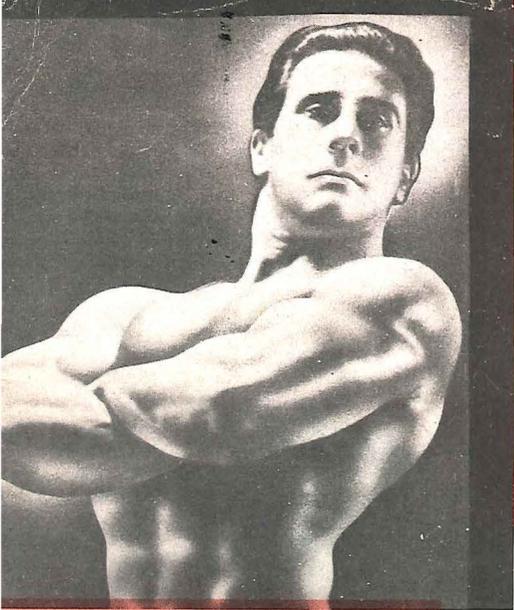


JOSEPH WEIDER'S

# SELF-DEFENSE

COURS

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.



# Message personnel et privé de JOE WEIDER "La science de la Boxe"

Cher élève,

Maintenant que vous avez terminé les deux grandes premières leçons de Self-Défense, vous êtes déjà sur le chemin pour devenir une puissante machine capable de se défendre lors de combats sauvages, mais vous venez seulement de débiter. Vous avez en mémoire la plupart des choses que contient ce cours et, croyez-moi, il est plein de tactiques.

Dans les 2 premières leçons vous en avez appris autant que ce vous auriez normalement lu dans 2 livres complets. Toute chose, dans ces 2 leçons, a une telle importance vitale que vous devez les revoir avant de commencer celle-ci. En fait, toute leçon du cours est une telle mine d'or d'informations inédites, qu'il est payant de les relire et les relire encore.

Cette leçon vous introduit dans l'une des plus vieilles et des plus populaires manifestations connues de l'homme... la BOXE. La boxe est utilisée depuis que l'homme existe — mais, l'homme primitif ne connaissait rien de la "science" de la boxe. Il frappait uniquement de ses poings et essayait de cogner son adversaire pour l'étourdir. Plus tard il apprit à abattre d'un coup son opposant et de se battre avec "une garde". Il apprit aussi que certains coups étaient plus efficaces que d'autres. Alors il commença à entourer ses mains de lanières, non pas pour protéger ses poings, mais pour infliger plus de dommages à son adversaire.

D'anciennes gravures, trouvées près de Bagdad en Mesopotamie, prouvent que la boxe était déjà un sport bien développé il y a 5000 ans. Ces gravures montrent deux combattants, les mains entourées de lanières, face à face comme lors d'un match de boxe moderne. Des gravures trouvées dans la Grèce ancienne prouvent qu'un sport similaire se pratiquait il y a déjà 4000 ans. Des archives historiques démontrent que les "combats à mort" étaient populaires auprès des Romains, il y a 3000 ans. Les gladiateurs étaient armés de lances et de pics métalliques et s'entrebattaient à mort. Les yeux étaient arrachés, les visages taillés et les crânes enfoncés. Généralement l'un des hommes mourait et parfois les deux. C'était la règle "meurt ou je meurs". De cette ancienne époque découle la plupart des tactiques meurtrières de combat de boxe connues de l'homme; tactiques dont vous apprendrez à faire bon usage lorsque vous en aurez fini avec cette leçon.

La méthode compétitive moderne de boxe n'est pas la meilleure pour l'attaque ou la défense, car elle est un sport, avec des règles définies, des règlements, des méthodes et des principes. Les boxeurs sont entraînés à combattre d'autres boxeurs dans un ring officiel sous le regard attentif d'un arbitre et d'un groupe de juges. Si vous affrontez un boxeur il sera facile pour vous de le battre, si vous êtes un combattant en Self-Défense; car vous ne le boxerez pas, mais userez de tactiques qui lui sont complètement étrangères: Judo, Karate, Savate, Bataille de voyou, tout ce que vous apprendrez dans les prochaines leçons.

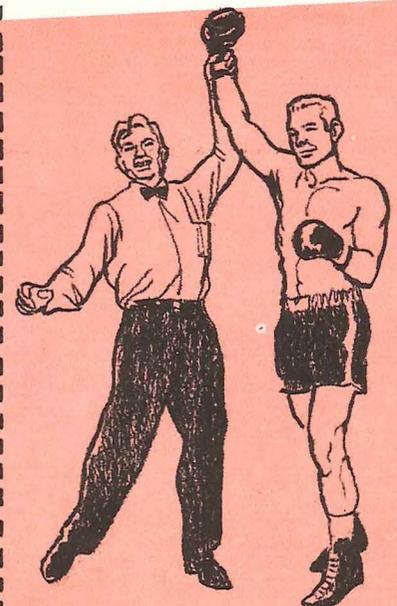
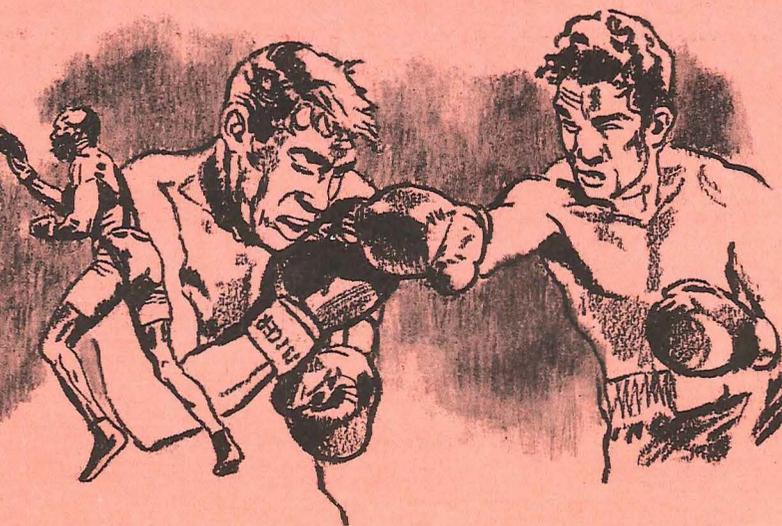
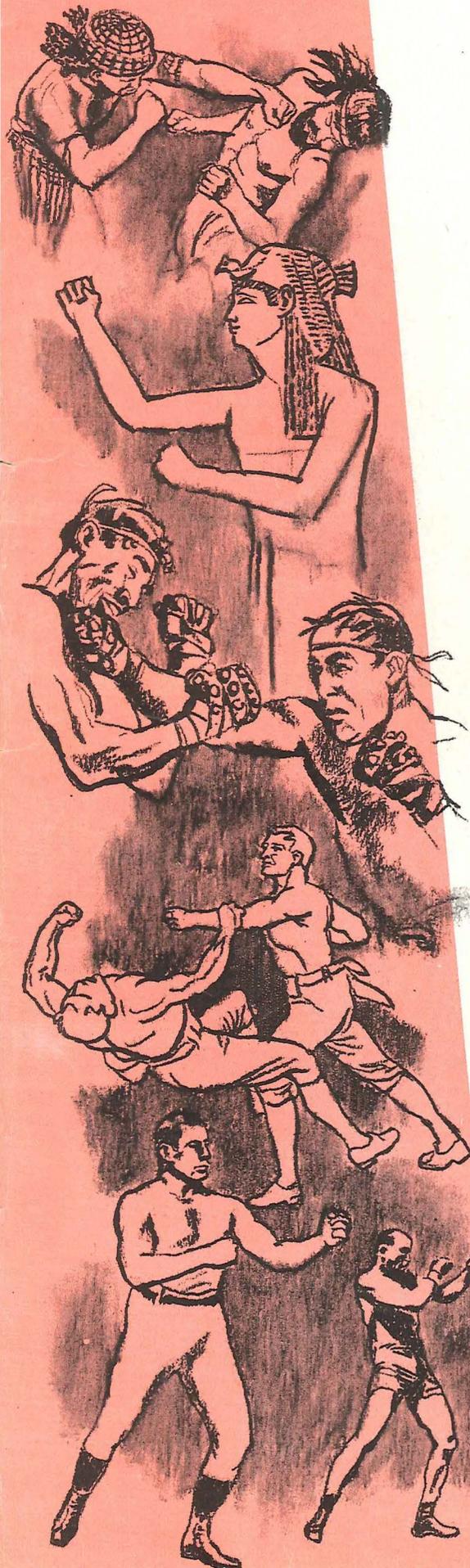
Dans cette leçon je vous apporte toutes les choses vitales et essentielles que vous pouvez apprendre de la boxe. ...de manière à ce que vous soyez à même de reconnaître n'importe qui ayant eu un entraînement de boxe et vous faire connaître le meilleur moyen de vous défendre contre un boxeur, enfin vous apprendre comment utiliser une variété de tactiques de boxe vous-même. Dans cette leçon je vous engage à apprendre l'importance de la bonne condition de combat; comment être plus solide sur les pieds, comment augmenter la rapidité de vos réactions, comment vous protéger de coups dangereux et comment donner toute l'importance au coup du knockout.

Au surplus, je vous dirai tout au sujet des choses illégales et malpropres à apprendre de la boxe, ce qu'aucun instructeur ne voudrait jamais vous dire. Il y a plusieurs de ces choses, tels que hacher avec le bord de la main, frapper en dessous de la ceinture, utiliser les coudes, frapper dans les yeux et ainsi de suite. Je vous montrerai les tactiques de boxe les plus vicieuses et les plus effroyables inventées par des hommes barbares et sans pitié.

Tant d'informations de première importance sont contenues dans cette leçon que vous ne serez pas capable de les assimiler toutes, ou de les pratiquer toutes, en une semaine. Que ceci ne vous décourage pas. Apprenez juste ce que vous pouvez durant la semaine qui vient, et revenez à cette leçon plus tard lorsque vous aurez plus de temps. MAINTENANT, allez-y avec une détermination de fer et une volonté agressive — mettez en cette leçon toute votre foi! Pénétrez-vous de chaque mot — Etudiez tant que vous pouvez afin que cette leçon soit votre troisième pas de géant pour devenir une Efficace Machine de Combat.

*Joseph Weider*

Entraîneur des Champions.

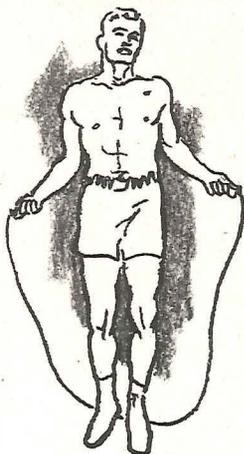


# COMMENT FORTIFIER VOTRE CORPS

La grande leçon à apprendre de la boxe est l'importance d'être en condition physique maximale. Tous ceux qui depuis les temps anciens à nos jours, ont combattu avec leurs poings ont dépensé plus de temps pour acquérir la forme qu'ils n'en mettent actuellement pour combattre.

Une bonne condition physique vous est nécessaire pour pouvoir fournir de manière explosive les efforts nécessaires. Il faut que vos muscles soient capables de réagir à la vitesse de l'éclair. Vous devez avoir une résistance prolongée et une récupération rapide de force. Vous devez rendre votre corps à même de résister à une punition et prendre le plus vite possible le dessus lors de n'importe quelle attaque. Vous devez avoir des jambes puissantes, un cœur solide, des poumons vigoureux et des muscles dynamiques souples comme des ressorts d'acier. Vous devez avoir la moindre partie de votre corps prête pour le combat.

Tous ces exercices que je vous ai donnés dans les leçons précédentes, vous aident à rendre votre corps aussi épineux que des clous. En fait tout ce que vous pratiquerez pendant ces leçons vous aidera à faire de vous une invincible machine de combat. Mais, dès à présent, je vous demande de faire certains exercices spéciaux qui vous donneront une force physique pareille à celle des gladiateurs romains qui se battaient jusqu'à la mort, et vous rendront aussi forts que les meilleurs professionnels de boxe. Je désire que vous soyez à même d'abattre, en une seconde, n'importe quel boxeur ou batailleur des poings. Je désire que vous soyez à même de mettre en pièce le plus dur, le plus fort, le plus bravahe batailleur qui oserait vous attaquer. Vous serez un fort combattant en Self-Défense sans devoir faire des exercices fastidieux, car je vous indique des tactiques terribles et dévastatrices qui ne requièrent pas des muscles solides ou une condition physique exceptionnelle. Cependant, je désire que vous soyez un combattant Self-Défense champion.



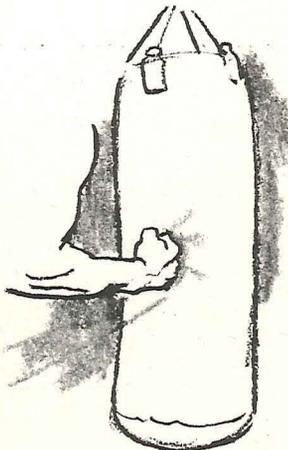
## LE SAUT A LA CORDE

Tous les boxeurs, dans tous les gymnases du monde, font du saut à la corde. Le but est d'obtenir de la souplesse dans les jambes et de donner une grande coordination dans le travail des pieds. Cet exercice fait aussi travailler les grands muscles de cuisses et fortifie le cœur. Vous y trouverez aussi un important exercice "La Savate". Commencez avec des sauts ordinaires. Ensuite sautez vite et lentement, sur un pied puis sur l'autre, faites mouvoir vos pieds en arrière et en avant, et ainsi de suite. Une fois habitué, augmentez graduellement la longueur de vos séances de sauts.



## TRAVAIL DE MARCHÉ

Il n'y a pas de meilleur exercice pour être en bonne condition que le contrôle de la distance de course. La course donnera une grande puissance dans les jambes. Démarrez d'abord à votre aise, au petit trot, jusqu'à ce que vous commenciez à vous essouffler. Alors faites une promenade lente jusqu'à ce que votre respiration soit à nouveau égale. Ensuite démarrez à nouveau et ainsi de suite. Faites cela pendant dix minutes environ. Tachez de le faire au moins une fois par semaine. Chaque fois vous découvrirez que vous êtes capable d'aller un peu plus loin et que les promenades lentes entre chaque course seront plus courtes finalement vous serez capable de courir, sans arrêt durant dix minutes.



## FORTIFIEZ VOS MAINS

Frapper un sac lourd est le meilleur moyen de fortifier vos doigts, vos articulations, vos mains et vos poignets, pour les rendre capables d'abattre facilement un attaquant. Frapper ainsi aide à acquérir de la puissance dans vos bras. Vous ferez bien de mettre une légère paire de gants de boxe pour ne pas meurtrir vos articulations. Tenez vos poings fermés et votre pouce levé quand vous cognez le lourd sac, sinon vous pourriez vous briser le poignet. La même position est vraie quand vous frappez votre adversaire. Pratiquez la frappe sur le sac doucement et puis de plus en plus fort. Manœuvrez vos bras comme une paire de pistons. Graduellement mettez de plus en plus de puissance dans vos coups.



## BOXE CONTRE L'OMBRE

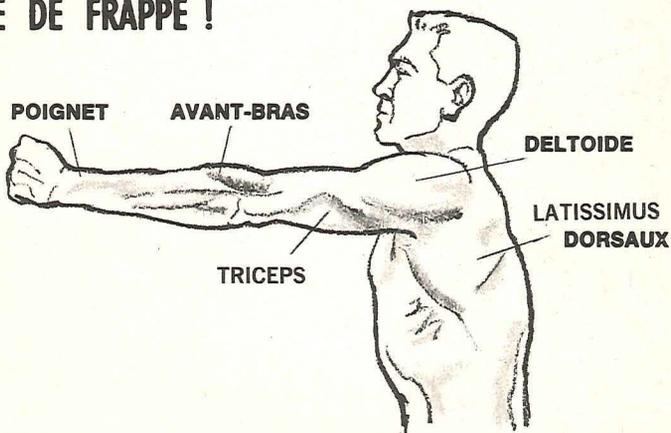
Tenez-vous au milieu d'un espace libre. Imaginez que vous combattez votre propre ombre ou un combattant imaginaire. Il est une racaille et très rusé. Il est derrière vous, devant vous et à côté de vous et est disposé à vous abattre froidement. Pour éviter cela vous devez frapper dans toutes les directions, vous baisser, vous retourner, vous pencher et agir comme si vous aviez à combattre dix adversaires en même temps. Ceci est un excellent exercice. Spécialement bon pour développer un rapide travail des pieds, de rapides mouvements du corps et de coups rapides. Il vous donnera, aussi, un avantage si quelque'un vous attaque dans une allée obscure.

## APPRENEZ LES MUSCLES QUI FORMENT UNE SUPER-PUISSANCE DE FRAPPE !

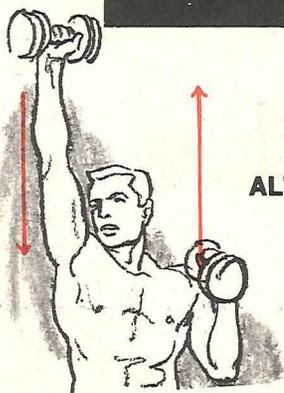
Vous avez besoin d'un corps puissant pour donner des coups puissants ; mais certains muscles ont beaucoup plus d'importance que d'autres. D'abord vous avez besoin de solides doigts et mains pour, qu'en super-homme, vous sachiez cogner avec un impact fracassant. Ensuite, vous devez avoir de solides poignets qui ne se cassent pas quand vous donnez un coup de knock-out. Ensuite, vous avez besoin de forts avant-bras pour seconder vos mains et vos poignets. Avant vous désiriez de gros triceps et des muscles proéminents. Ceux-ci étaient localisés dans la partie du dessous du haut de vos bras et faisaient le plus important travail pour le renforcement de vos bras.

Ils sont les muscles principaux de frappe et peuvent donner un coup pareil à la ruade d'une mule quand ils sont bien entraînés. Vos deltoïdes sont les aides de vos triceps. Ils forment la partie arrondie de vos épaules et sont nécessaires pour donner un uppercut. Enfin il y a les latissimus dorsaux qui se trouvent sous vos bras et se situent sur le côté de votre poitrine. Ce sont des muscles très puissants qui sont spécialement valables pour donner de la puissance à des crochets et autres coups dévastateurs de boxe.

Tous ces muscles donnent une force de frappe de piston à vos bras. Les boxeurs essayent pendant des heures à acquérir ces muscles de knock-out en forme et cherche à acquérir de plus en plus de puissance en eux. Vous aussi vous pouvez rendre vos coups plus efficaces en accordant une partie de votre temps à ces muscles vitaux.

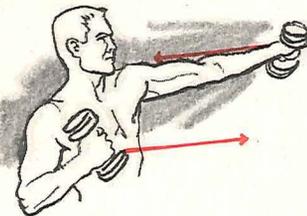


## EXERCICES QUI FONT CES MUSCLES DE FRAPPE... FORTS !



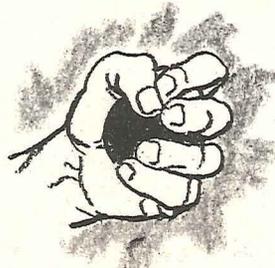
**DUMBELL PRESS ALTERNATIF**

Tenez une haltère dans chaque main. Utilisez un poids que vous pouvez manipuler aisément. Plus vous devenez fort plus vous ajoutez de poids. Elevez les 2 haltères à hauteur de vos épaules. Elevez votre bras droit au-dessus de votre tête. Ceci est votre position de départ. Maintenant, abaissez votre bras droit et tendez votre bras gauche au-dessus de la tête. Ensuite abaissez votre bras gauche et relevez votre bras droit au-dessus de la tête. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous soyez fatigué.



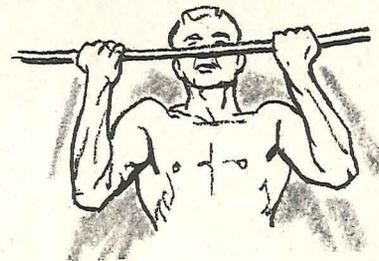
**FRAPPE AVEC HALTERES LEGERES**

Prenez une haltère légère dans chaque main. Elevez les à hauteur de la poitrine comme vous le feriez si vous aviez une paire de gants de boxe. Maintenant, frappez vers l'avant avec la main droite. Ceci est votre position de départ. Ensuite ramenez votre poing droit vers la poitrine et lancez votre poing gauche vers l'avant. Alors ramenez votre poing gauche et lancez le poing droit. Continuez ainsi de suite jusqu'à fatigue.



**PRESSON DE BALLE**

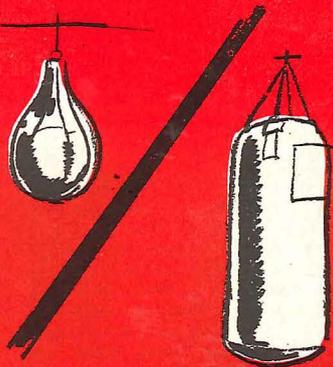
Prenez une vieille balle de tennis dans chaque main. Des vieilles balles sont meilleures que les nouvelles car elles sont plus souples. Maintenant essayez de les presser fortement. Roulez la balle dans la main, de manière à faire travailler tous les doigts et les différentes parties de la main. Faites que votre pouce et la paume travaillent autant que les différentes jointures de vos doigts. Faites des pressions jusqu'à ce que vous soyez fatigué.



**EXERCICES A LA BARRE FIXE**

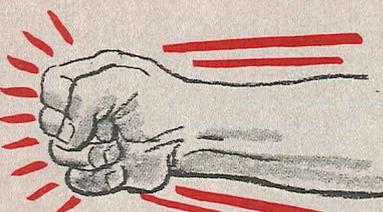
Prenez la barre fixe à deux mains. Laissez-vous pendre les bras allongés. Alors élevez votre corps tant que vos bras soient complètement pliés et votre menton à hauteur de la barre. Descendez jusqu'à ce que vos bras soient à nouveau allongés et recommencez jusqu'à fatigue. Faites ceci avec les mains rapprochées et aussi avec les mains écartées. Voilà un excellent exercice pour développer vos biceps, vos deltoïdes, et aussi acquérir de la force dans vos muscles du haut du dos.

# COMMENT EMPLOYER DES SACS DE FRAPPE LEGERS ET LOURDS

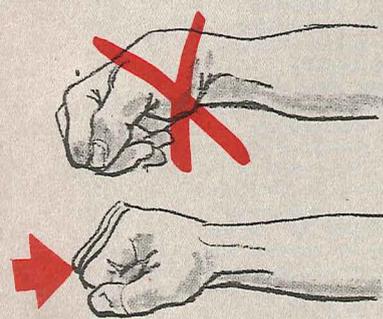


Le sac léger est aussi appelé le sac de "vitesse" parce qu'il aide à développer la vitesse éclair de vos poings. Il est fixé par un pivot et pend de manière à pouvoir rebondir. Cette manière de faire est adoptée pour que le ballon rebondisse comme un coup de marteau et à la vitesse d'un coup de fusil. Les experts le frappent avec le dessus de la main, les jointures des doigts et, certains, avec les coudes. Ils bondissent et tournent tout autour comme si le sac était vivant, de la sorte ils exercent également le reste du corps.

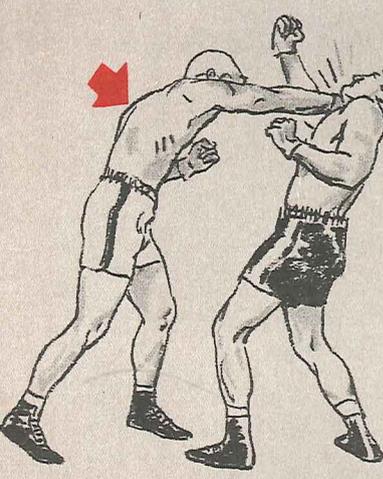
Le sac lourd sert à acquérir de la puissance dans les coups. Il est en général de l'épaisseur d'un homme, long de trois pieds et rempli avec de la sciure de bois, du kapok ou d'une autre matière relativement "solide et molle". Vous êtes obligé quand vous attaquez le sac lourd de mettre de vrais gants de boxe pour éviter de vous blesser aux jointures. Tenez vous devant et lancez des coups courts de toutes parts sur le sac lourd. Frappez-le de vos coudes, lancez y également vos épaules. Puis attaquez le sac lourd de plus loin. Frappez abondamment avec toute la puissance possible pour que vos grands muscles de frappe entrent en jeu et entraînent votre corps après vos coups. Voici quelques données supplémentaires :



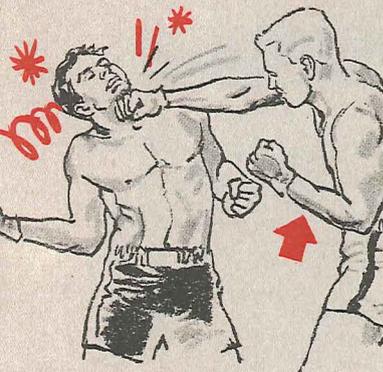
1) Serrez fortement vos poings. Tenez votre pouce fortement plié contre les phalanges centrales de vos deux premiers doigts. Tenez vos mains avec le pouce vers le haut et les pointes de vos articulations dirigées directement vers l'avant. Ceci est très important, non seulement pour protéger vos mains de lésions, mais aussi pour vous permettre de donner de solides coups de butoir.



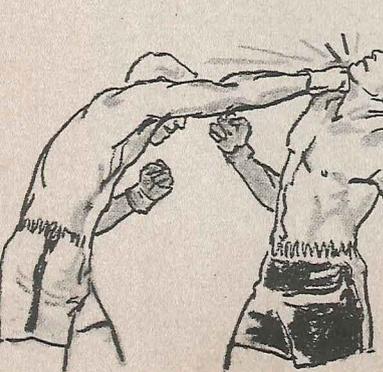
2) Ne pliez pas et ne soulevez pas vos poignets. Tenez votre poignet bien raide. Le tout doit être tenu dans la ligne directe de votre avant bras. Tachez de tenir vos poings, votre poignet et votre avant-bras comme une barre solide, tout comme s'ils étaient en fer. Si vous pliez votre poignet en donnant un coup dur à votre adversaire, vous pourriez vous fouler ou même casser votre poignet.



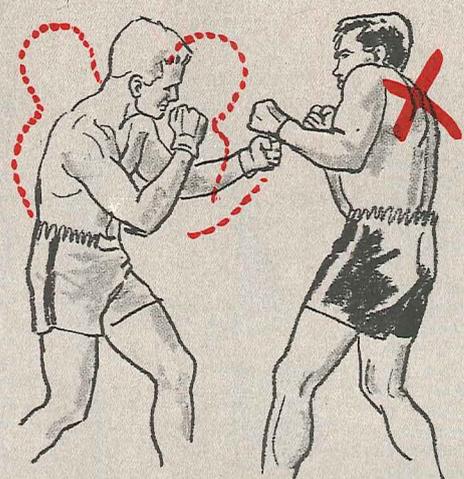
3) Lancez votre corps à la suite de votre coup. Les bras et poings ne donnent pas seuls la puissance du knock-out. Vous devez donner une force additionnelle à vos muscles au moyen de vos épaules, poitrine, abdomen et jambes. Vous devez les faire contribuer pour donner un coup solide. Quand vous voyez une ouverture vous devez faire tout ce que vous pouvez pour y lancer le coup qui abattra votre adversaire.



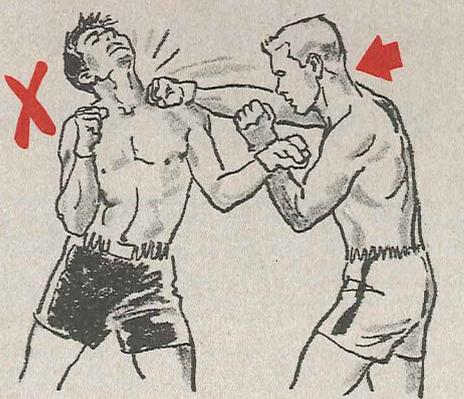
4) Soyez toujours calme. Ne perdez jamais la tête. Ne vous mettez jamais en colère, vous devez contrôler votre tempérament. Si vos émotions prennent le dessus, vous commettez des erreurs. Le fin combattant cherche à ce que l'adversaire ne protège plus sa tête et, alors, il pénètre sa garde et l'abat froidement.



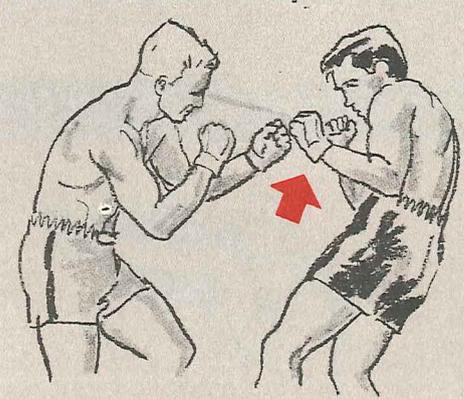
5) Ne télégraphiez pas vos coups. Quand vous décidez de frapper, ne lancez pas votre poing déjà préparé pour donner le coup. Un combattant expérimenté observe les mains de l'adversaire et quand un inexpérimenté veut donner un coup il le voit venir et l'évite. Quand vous désirez frapper allez-y à l'improviste avec la vitesse d'un train expresse et abattez votre attaquant avant qu'il comprenne ce qui lui arrive.



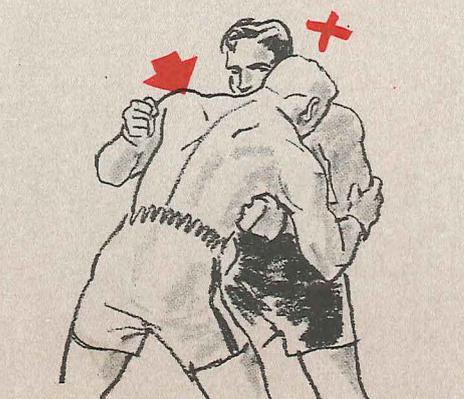
6) Ne restez pas tranquille. Déplacez-vous constamment de manière à être une cible difficile. Si vous combattez un droitier, alors tournez vers sa gauche pour être en dehors de sa direction de frappe. S'il est gaucher agissez de même dans l'autre sens. Apprenez à vous incliner et à vous courber pour éviter ses coups pendant que vous cherchez votre chance d'en finir avec lui.



7) Quand vous bloquez un coup, suivez immédiatement par un contre-coup de votre part. Quand votre adversaire vous donne un "swing" il tient temporairement sa garde ouverte et généralement il est déséquilibré. Cependant il se redressera rapidement si son coup n'est pas parti. C'est pour cela que vous devez continuellement être prêt à utiliser chaque tactique défensive pour votre propre offensive dévastatrice.



8) Observez les mains de votre adversaire. Un boxeur pense presque avec les mains. Il peut feindre avec une main, ou avec l'autre, pour vous toucher, mais généralement il essaye de donner un coup. Si vous observez ses mains, vous pouvez les voir venir et être capable de les bloquer, de les éviter ou de les abaisser et de le frapper en retour.



9) Un boxeur peut vous faire plus mal avec ses poings dans un corps à corps. Cela provient du fait qu'il vous frappe mieux que si vous bougiez. Vous devez alors immobiliser ses bras avec les vôtres. Vous ne désirez pas qu'il vous bute avec la tête, alors pressez votre tête contre la sienne. De cette position défensive temporaire vous devez vous dégager sans action destructive sur vous même.

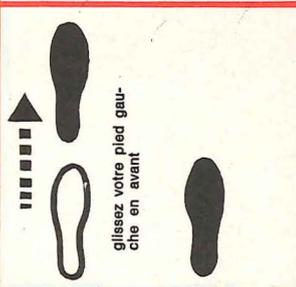
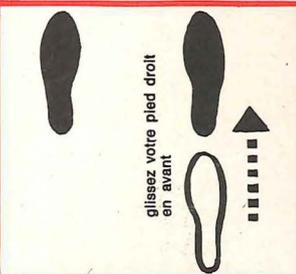
# LES EXERCICES DE BASE QUI VOUS DONNERONT UN TRAVAIL DE PIEDS RAPIDE

Le travail des pieds est aussi important pour un boxeur que le travail des poings. Peut-être même plus important... parce que vos pieds vous permettent de tenir votre adversaire à distance, vous aident à donner de la puissance à vos coups, et vous permettent d'éviter certains des coups que vous lance votre adversaire.

Si vous observez deux champions en action, vous verrez qu'ils se meuvent en avant, de côté, de biais, en arrière et dans tous les sens, rapidement, brusquement et efficacement. Leurs pieds semblent réaliser une performance compliquée de danse talentueuse.

Cependant les bases du travail de pieds sont simples... si simples que n'importe qui peut les apprendre dès la première fois. Cependant ne les négligez pas, car vous devrez les pratiquer encore et toujours pour coordiner votre travail de pieds avec les mouvements de votre corps et ceux de vos poings.

Le travail des pieds est vital pour le boxeur et vous verrez, dans ces pages, les positions d'attente en détails. Apprenez les très bien ! Mais, vous ne devez pas oublier que VOUS êtes plus qu'un boxeur... vous êtes un combattant de défense Weider. Donc vous devez changer votre attitude, votre travail de pieds et vos tactiques selon les conditions auxquelles vous devrez faire face. Vous n'êtes pas là pour gagner des points, des rounds ou un titre. Vous êtes là pour démolir votre attaquant aussi rapidement et aussi efficacement que possible... et c'est exactement ce que vous allez apprendre à faire dans ce cours.

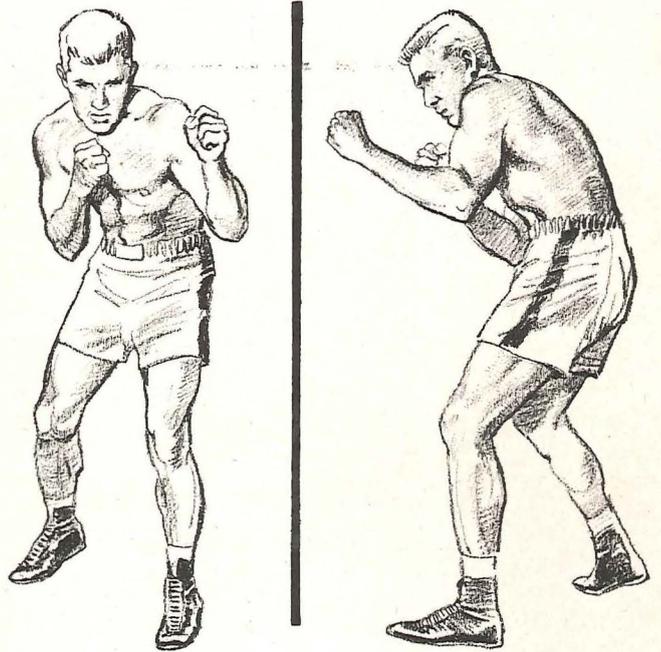


## LA GLISSADE

Ici à gauche est l'exposé complet de la Base modèle pour le travail des pieds. Cette base se nomme "la glissade", dans les milieux de boxe, parce que vous glissez vos pieds en avant et en arrière. Cela ressemble donc à un pas de danse et c'est en effet fort la même chose. En fait, de nombreux boxeurs la pratiquent régulièrement en cadence, et certains entraîneurs la font pratiquer en musique.

Tenez les pieds écartés de 25 cm l'un de l'autre, comme le montre le dessin de départ. Comptez "un" et faites glisser votre pied gauche vers l'avant afin que le talon du pied gauche soit en ligne horizontale avec la pointe de votre pied droit. Comptez "deux" et glissez le pied droit au côté de votre pied gauche. Comptez "trois", et glissez le pied droit vers l'arrière pour que la pointe de ce pied soit en ligne horizontale avec le talon du pied gauche. Comptez "quatre" et glissez le pied gauche au côté du pied droit. Ceci vous ramène à la position de départ.

Ce mouvement est extrêmement simple mais très important; aussi faites-le et refaites-le sans cesse. Démarrez lentement pour commencer, comptez chaque pas. Ensuite déplacez vos pieds un peu plus vite. Graduellement activez le rythme et faites-le en vous tournant vers des directions différentes. Ensuite faites-le en tournant sur vous-même. En toutes circonstances vous devez arriver à le faire sans y réfléchir et vous devez en être capable avant de vous appliquer à l'exercice suivant.



## LA POSITION D'ATTENTE DE BASE

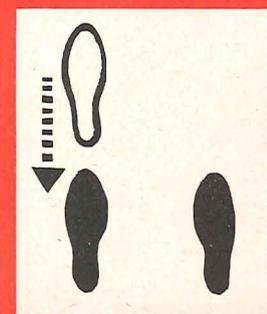
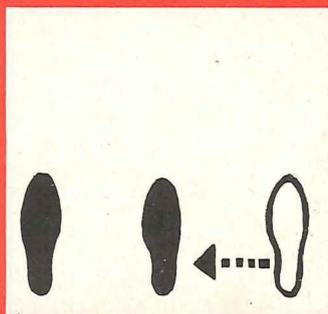
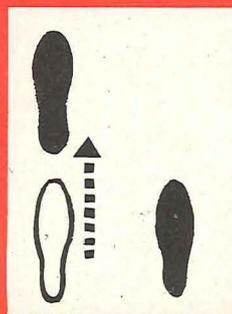
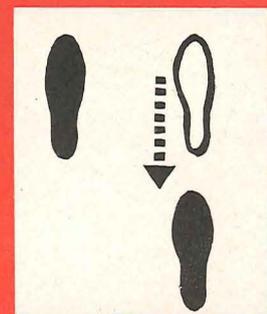
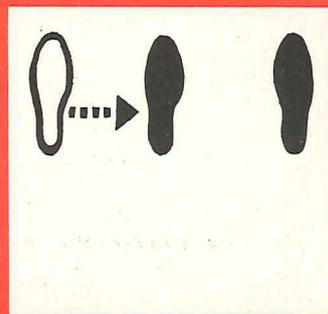
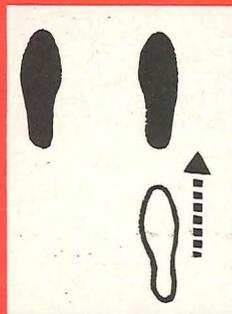
Prenez un bâton ou un balai et imaginez que vous avez un fusil. Faites du pied gauche un pas en avant et pointez votre "fusil" vers un point imaginaire du mur. Maintenant lâchez le bâton, ramenez vos bras un peu plus près de votre corps, fermez les poings, rentrez un peu le menton et vous aurez la meilleure position de base possible.

Pratiquez souvent devant un miroir cette position de base et comparez-vous avec les dessins ci-dessus de manière à pouvoir corriger les erreurs que vous pourriez faire.

## LE BOXE PATTERN

Ceci est l'exercice de travail de pied le plus intéressant et il vous permet de vous mouvoir de côté, en avant et en arrière. Relevez la tête, les bras le long du corps, les pieds écartés de 25 cm et le corps bien en équilibre. Regardez ces dessins qui vous expliquent comment mouvoir vos pieds. Demandez à un ami de vous lire le détail des mouvements à faire. Après avoir fait cela durant un certain temps vous n'aurez plus besoin des dessins et d'instructions.

Démarrez avec les pieds en ligne et distant de 25 cm l'un de l'autre. Comptez "un", glissez le pied gauche vers l'avant jusqu'à ce que votre talon soit sur la même ligne horizontale que la pointe du pied droit. Comptez "deux" et ramenez le pied droit à niveau du pied gauche. Comptez "trois" et glissez le pied droit de 25 cm vers la droite. Comptez "quatre" et glissez le pied gauche vers la droite jusqu'à 25 cm du pied droit. Comptez "cinq", glissez le pied droit vers l'arrière (voir dessin). Comptez "six" et ramenez le pied gauche en arrière jusqu'au niveau du pied droit. Comptez "sept" et glissez le pied gauche de 25 cm vers la gauche. Comptez "huit" et glissez votre pied droit vers la gauche jusqu'à 25 cm du pied gauche. Ce dernier mouvement vous ramène à votre position de départ. Faites et refaites ces différentes positions des pieds jusqu'à ce que vous les réalisiez sans devoir y réfléchir.



DEPART ET FIN  
EN MEME POSITION

départ

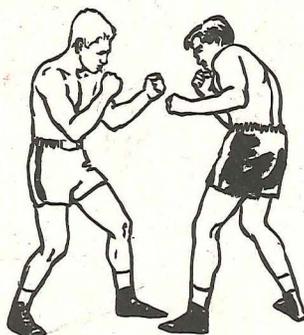
# PRATIQUÉZ CES COUPS

## UPPERCUT DU DROIT

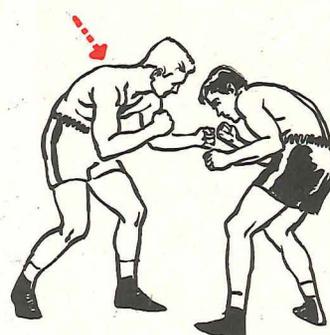


Ce coup dévastateur est souvent employé par un grand combattant contre un plus petit. Il est aussi très efficace contre un attaquant qui vient vers vous baissé. Cependant ce coup, plus que tout autre, laisse votre garde ouverte. C'est pourquoi l'uppercut du droit est invariablement suivi d'un coup du gauche (comme décrit ici). L'uppercut est appelé un "coup de puissance" dans les cercles de la boxe, parce que l'homme le plus faible peut décrocher un coup de knock-out s'il lance son bras et son épaule, en même temps, dans le coup.

Le coup est donné par un court arc montant. Il part à hauteur de votre taille, la face de la paume vers l'intérieur et aboutit, sur le menton de votre adversaire; la face de la paume tournée vers vous.

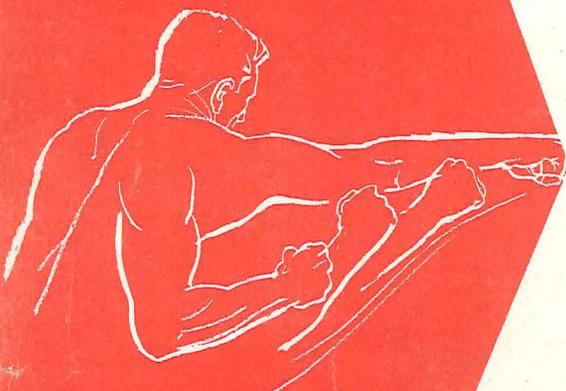


1) Position de départ. Vous voyez ici 2 boxeurs qui s'observent. Chacun attend l'autre, prêt à prendre l'avantage si la moindre opportunité se présente chez l'opposant. Imaginez que vous êtes le boxeur de gauche avec culotte blanche.



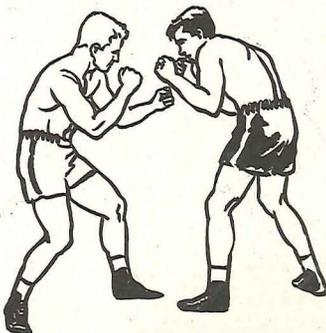
2) L'abaissement. Soudain votre adversaire se courbe et baisse la tête. Il est à droite et porte une culotte noire. Il vous laisse ainsi une très petite possibilité de touche et en même temps il vous observe pour vous donner, s'il le peut, le coup fatal.

## LE COUP DU DROIT



Ce coup paralysant est considéré, par beaucoup d'experts, comme le coup simple le plus puissant. Il est appelé "coup droit" parce que votre poing droit suit la ligne tracée par votre poing gauche. Le "coup droit" n'est jamais donné de lui-même. Vous devez d'abord ouvrir la garde de votre adversaire par une série de coups du gauche. Alors, avant qu'il se rende compte de ce qui lui arrive, vous lancez votre poing droit avec toute la vitesse et la force qu'il possède. Si votre coup du gauche a touché son menton, c'est le moment de frapper votre "coup droit".

Ce formidable coup puissant est lancé en même temps que votre épaule et doit partir droit sur le menton de votre adversaire. Avant que votre poing arrive à destination, il doit tourner de manière que la paume de votre main soit dirigée vers le bras. Ce mouvement tournant donne plus de puissance à votre "coup droit".



1) Position de départ. Vous vous trouvez de nouveau à gauche, la garde en alerte, attendant une chance de frapper votre adversaire. Il espère faire la même chose que vous, aussi vous avez à vous mouvoir rapidement pour qu'il ouvre sa garde.



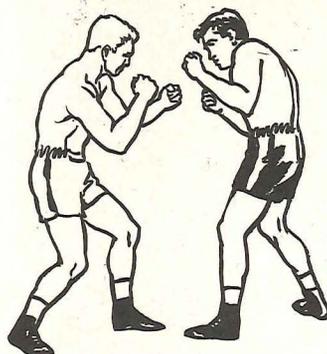
2) Le coup du gauche. Soudain vous lancez un coup du gauche. Puis un autre et un autre, encore à la vitesse de l'éclair. Votre coup est donné d'une façon balancée; c'est dur et marquant. Cela ne fait pas beaucoup de dégâts, mais l'incite à ouvrir sa garde et c'est exactement ce que vous recherchez.

## LE CROCHET DE GAUCHE

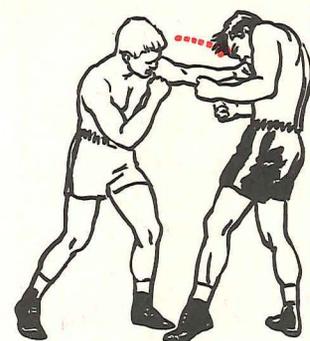


Ceci est un autre coup formidable utilisé par nombre de boxeurs exceptionnels dans leurs combats. Le crochet du gauche est strictement une arme offensive. Il peut faire de grands dommages à votre adversaire mais ouvre votre garde si vous manquez votre coup. Pour cela vous ne devez pas utiliser ce coup seul et vous ne devez pas commencer avec lui. Cependant parmi les trois grands coups de puissance il est la meilleure chance de réussite, parce que votre poing démarre plus fermé vers sa cible et vous pouvez donner le coup soit vers la tête ou le corps.

Pour faire démarrer le coup vous tenez le coude gauche éloigné du corps comme le montre la gravure. Cela se fait au moment où vous glissez votre pied gauche en avant. La paume de la main, tournée vers le bas et votre poing partant de travers (du côté de votre corps) dans un mouvement crochétant vers la cible. Ce coup requière beaucoup de pratique pour être parfait.

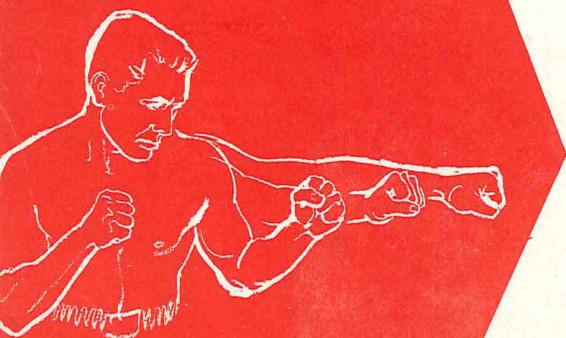


1) Position de départ. De nouveau vous partez de la position de base avec votre garde en position et tous vos sens en alerte. Vous êtes fin prêt pour attaquer ou pour vous défendre si besoin en est. Vous désirez en finir au plus vite, mais vous ne voulez pas vous lancer à l'aveuglette en laissant votre propre garde ouverte.



2) Le coup du gauche. Soudain vous lancez votre gauche vers son menton et vous le touchez à la vitesse d'un cobra. Ensuite vous en décochez un autre et puis un autre encore, jusqu'à ce que, finalement, vous le connectez en traversant sa garde et que vous lui touchez la tête.

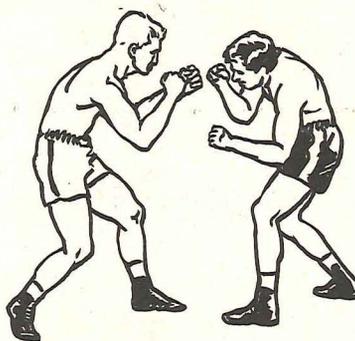
## LE COUP DU GAUCHE



Votre main gauche est la plus importante dans le combat. Le coup du gauche est le plus aisé à donner parce qu'un très petit mouvement seulement est requis pour le lancer. C'est aussi le punch le plus efficace à donner, parce que votre bras gauche est tendu quand vous terminez le coup et tient ainsi votre adversaire à distance. Votre poing gauche est votre "chercheur de distance" parce qu'il vous indique la distance à laquelle se trouve votre cible. Votre coup du gauche est le coup de mise en train, car il vous aide à tenir votre adversaire à distance pendant que vous préparez vos coups destructifs. Il permet enfin votre remise en garde pour éloigner votre adversaire après lui avoir décroché votre crochet du gauche, votre uppercut ou votre coup du droit.

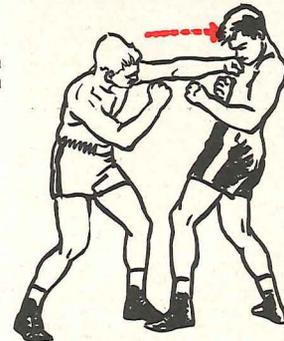
Il y a deux différents types de coup du gauche, celui qui repousse votre adversaire à distance et celui, plus fort et plus puissant, pour étourdir votre adversaire.

Le coup du gauche doit être donné de manière raide. Votre bras se détend droit devant vous et la rotation de votre poignet donne plus de puissance encore.



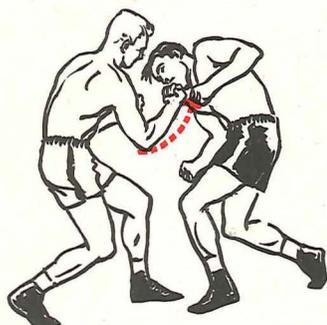
1) Position de départ. Tenez vous face à votre adversaire avec vos poings levés, dans la même position de départ que précédemment. Cette fois cependant, tenez votre poing gauche plus en arrière et tenez votre poing droit protégeant votre menton. Votre poing droit est tenu plus haut pour vous garder d'un contrage possible pendant que vous décochez le coup du gauche.

## ATTAQUE

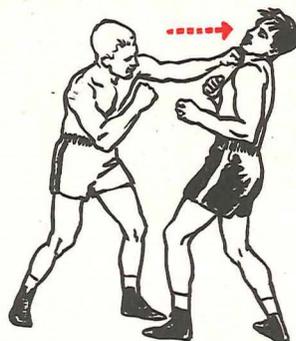


2) L'envoi. Lancez votre poing gauche comme une lance, très vite. En même temps tournez votre poing de manière à ce que votre paume soit dirigée vers le sol quand votre poing touche le menton de votre adversaire. Avant de lancer votre poing vous devez glisser votre pied gauche vers l'avant et raidir, alors, votre bras gauche. Votre coup droit doit être suivi de votre épaule et donner ainsi pleinement toute la puissance de votre corps et de vos bras.

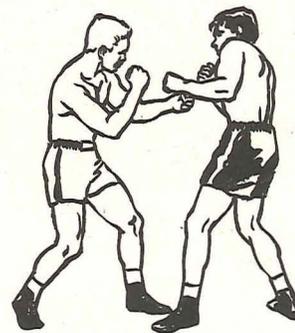
# DE KNOCK-OUT WEIDER



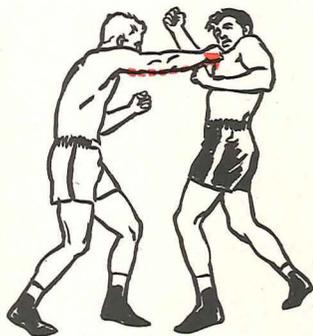
3) L'uppercut. Le fait que votre adversaire se penche est pour vous le signal de lancer votre poing droit (en pliant le genou droit) pour lancer un uppercut du droit. Quand il redresse la tête, comme indiqué, tournez le poing, redressez l'épaule et raidissez à nouveau la jambe.



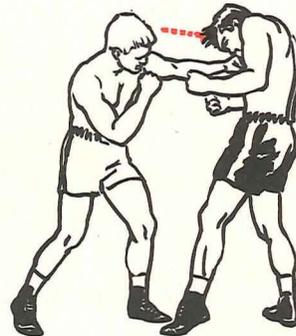
4) Le coup de gauche. Peut-être votre uppercut avait-il assez de force pour étendre votre adversaire pour le compte. Mais si vous n'avez pas eu cette chance, alors lancez immédiatement votre coup du gauche avec toute la force que vous pouvez y mettre. Si ce coup porte il s'affalera comme un paquet.



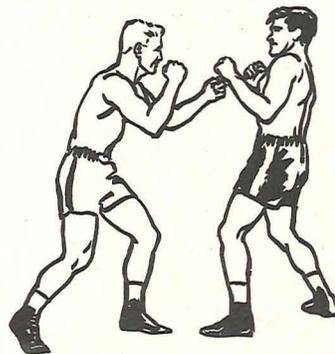
5) La remise en garde. Après le coup du gauche, vous devez de suite reprendre la position de départ. Ainsi vous pouvez vous remettre en garde au cas où vos deux coups dévastateurs ne l'ont pas abattu, et ainsi vous êtes à nouveau à même de préparer et lancer à nouveau un coup destructif.



3) Le coup droit. Au moment où votre adversaire ouvre sa garde, vous lancez sur son menton votre coup du droit avec force et dynamisme. Votre poing droit était en attente pour cela, et maintenant il démarre droit vers l'endroit voulu pour un coup tournant du poing.



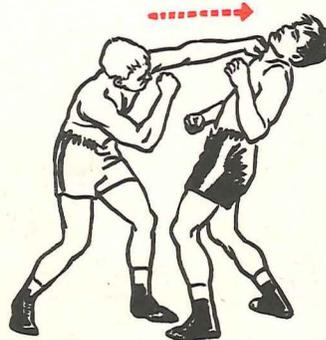
4) Le coup du gauche. Naturellement vous mettez tout ce que vous pouvez dans votre coup du droit, espérant l'abattre comme une crêpe. D'autre part si votre coup atteint son menton, votre poing gauche est prêt à lancer votre "coup du gauche" sur l'autre côté de sa machoire.



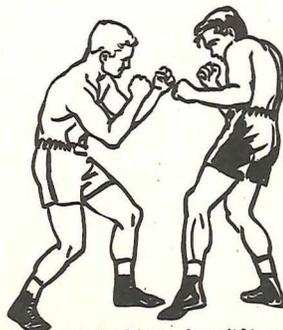
5) La remise en garde. Au moment où votre "gauche" est lancée, vous devez vivement sauter en arrière, replier les bras et reprendre votre position de départ. Vous ne devez pas croire que votre adversaire est battu, si puissant qu'à été votre coup. Vous devez toujours vous garder d'une contre-attaque surprise.



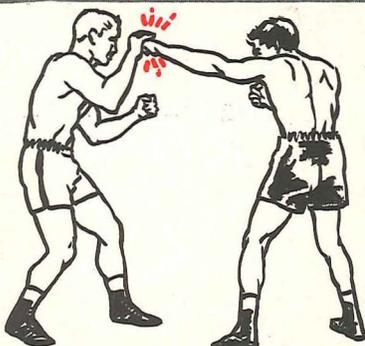
3) Le crochet du gauche. Ce coup du gauche donné, votre adversaire est en parfaite position pour votre crochet du gauche. Pour cela vous soulevez votre coude gauche, glissez votre pied gauche vers l'avant et lancez avec toute la puissance que vous pouvez y mettre votre poing gauche sur le côté de sa machoire.



4) Le coup du gauche. Quand le crochet du gauche est donné, vous revenez à la charge et lachez à nouveau un coup droit du gauche sur la machoire. Le but de ceci est de le punir plus fort et de vous préserver d'une autre attaque au cas où vous rateriez votre premier coup, ou si vous n'avez pas cogné assez fort pour le mettre hors de combat.

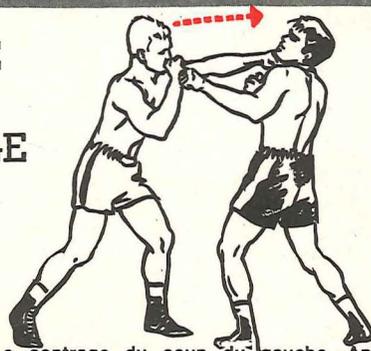


5) La remise en position. Aussitôt que vous avez lancé votre coup du gauche de couverture, vous devez faire un pas en arrière et vivement vous remettre en garde. Ne courez pas la chance même si votre adversaire est ébranlé de lui laisser votre garde ouverte. Ceci est toujours très important en bataille de rue lorsqu'il n'y a pas de règles et de règlements.



1) L'arrêt de la main droite. L'un des contrages des plus simples du coup du gauche, est la prise de la main droite. Votre poing droit fermé est toujours tenu à hauteur du menton et vous n'avez plus qu'à ouvrir la main pour attraper et détourner le coup du gauche qui vient vers vous. Quand il vient soudainement, et en puissance, vous devez raidir votre main et votre bras droit, sinon la force du coup de votre adversaire pourrait vous frapper la figure avec le revers de votre propre main.

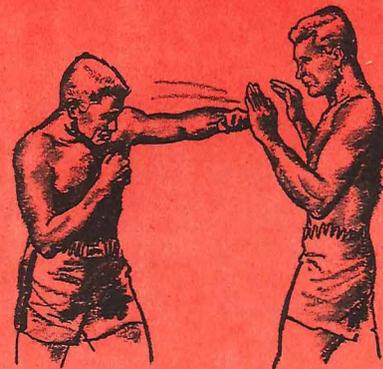
## DEFENSE ET CONTRAGE



2) Le contrage du coup du gauche. Après avoir arrêté le coup du gauche de votre adversaire dans votre main droite, le meilleur contrage est de riposter en vitesse par votre propre coup du gauche. Son propre gauche et votre tactique défensive prépare votre adversaire pour ce contrage et le mettent, garde ouverte, pour recevoir un coup du gauche sur le menton. Ainsi le coup du gauche, qu'il vous destinait au menton, subit un arrêt et à ce moment là vous aide à ajouter plus d'impact à votre coup sur son menton.

## PRATIQUEZ AVEC UN PARTENAIRE LES MANIERES DE DONNER LES COUPS ET DE LES ARRETER

Il n'y a pas de meilleur moyen d'apprendre à lancer votre coup du gauche ou de stopper un coup du gauche qu'en le travaillant avec un partenaire. Le «stoppeur» mettra des gants ou tiendra un «pad» dans les mains pour les préserver de blessures inutiles. Certains boxeurs utilisent un gant ordinaire d'arrêt de baseball pour ce rôle. Par la même occasion vous pouvez utiliser ce même système pour vous entraîner à l'uppercut, le direct du droit et le crochet du gauche. En fait tous les coups que l'on donne peuvent aussi être arrêtés et évités. C'est une pratique terrible pour les combats offensifs et défensifs.



# STRATEGIE ET COMBINAISONS

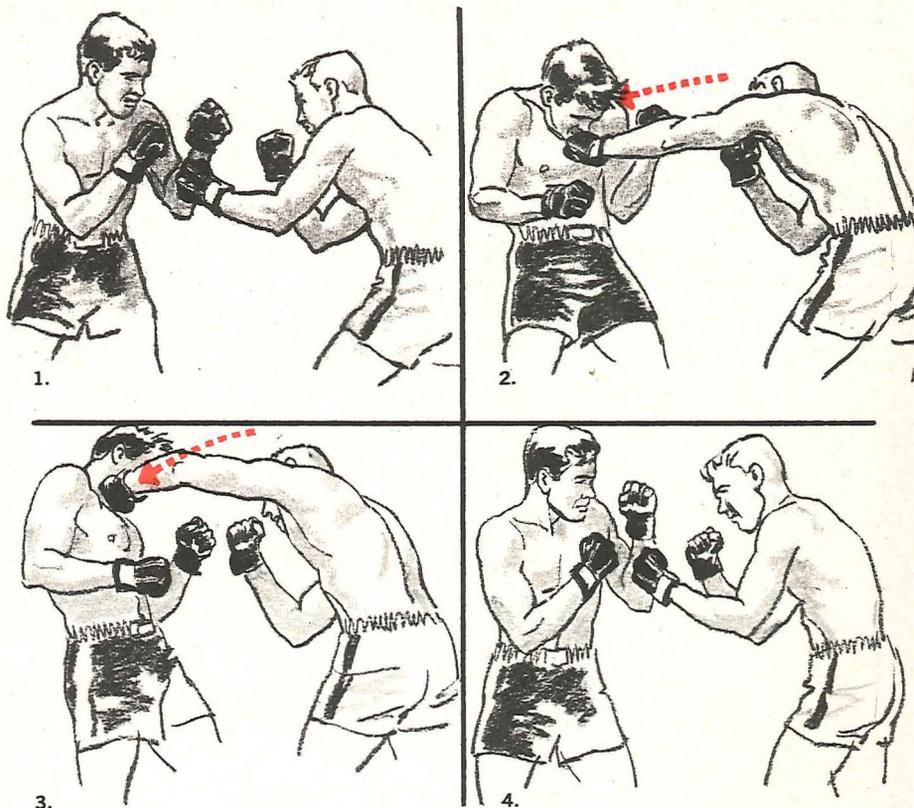
## COMMENT ABATTRE VOTRE ADVERSAIRE PAR DES COUPS COMBINES

Il est souvent impossible d'abattre votre adversaire d'un seul coup et même en plusieurs. Pour en finir avec un adversaire vous devez éviter qu'il vous atteigne pendant que vous le démolissez par une action maximum de destruction et d'offensive combinée avec un minimum de risques. Faites appel aux "coups combinés".

Il y a des combinaisons de coups, sans fin, mais quelques-uns seulement sont réellement efficaces et ceux-ci suivent tous la même stratégie. Il y a d'abord les coups de "mise en train" et de "recherche", tel que le coup du gauche. Le but de celui-ci est d'arriver à ce que votre adversaire ouvre sa garde, ce qui vous permet de lancer votre coup final ; tel que l'uppercut du droit, le direct du droit ou le crochet du gauche. Ensuite, vient le coup de remise à distance de votre adversaire qui vous permet de reprendre la position de base "de garde" de départ.

Un livre entier pourrait être écrit sur l'importance, la stratégie et les combinaisons de coups, mais tout ce qui vous est nécessaire de connaître en tant que combattant défensif Weider est ceci: Ouvrez sa garde par un coup, mettez-le en difficulté par un coup, essayez de l'obliger à se désunir par un martelage de coups, forcez-le à vous attaquer en le cognant encore et, alors, revenez à nouveau à votre position de départ jusqu'à ce que vous trouviez l'ouverture adéquate pour l'abattre.

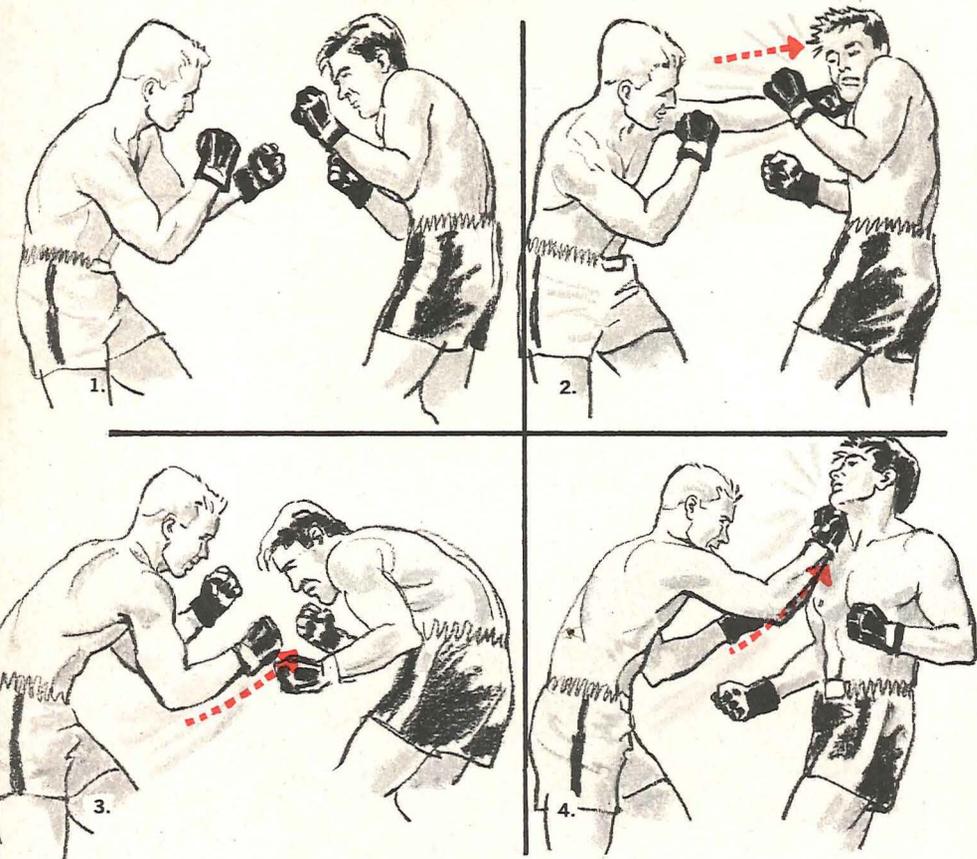
### Coup du gauche et uppercut du droit combinés



Une des combinaisons la plus efficace, la plus populaire et la plus sûre de coups est le coup du gauche et crochet du gauche. Celle-ci est décrite à la page six, mais vous est montrée en plus de détails ici. Vous démarrez de la position de départ de base et vous lancez un ou plusieurs coups du gauche au menton de votre adversaire. Vous lui lancez un coup plus prononcé du gauche pour le déséquilibrer et, alors, lancez lui un dur et puissant coup du gauche au menton pour qu'il tourne la tête et écarte sa garde. A ce moment vous relevez le coude et glissez votre pied gauche vers l'avant et en même temps vous lancez un crochet du gauche à la mâchoire avec toute la force et puissance que vous pouvez y mettre.

Si le coup rate, allez-y d'un autre coup de gauche au menton. Si ce coup rate aussi, recommencez le même coup. Ce dernier coup du gauche n'arrêtera pas votre adversaire, mais vous permettra de reprendre votre garde de départ avant que votre adversaire ait une chance de vous donner un coup.

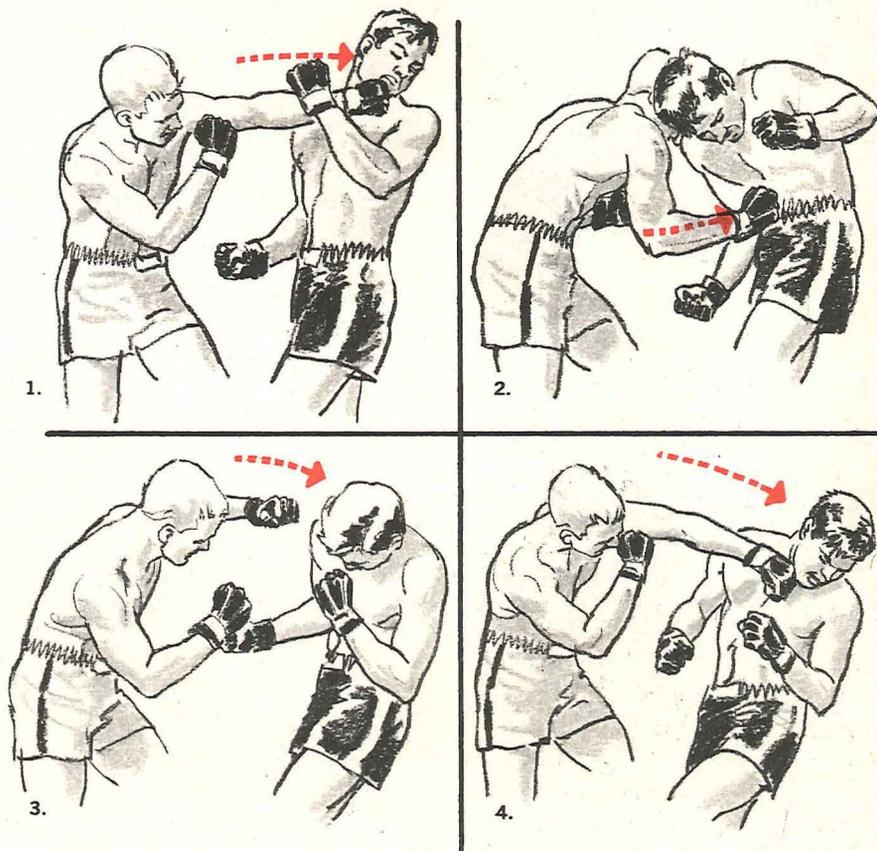
### Coup du gauche et crochet du gauche combinés



Cette combinaison dévastatrice est mentionnée page six, dans la description de l'uppercut du droit. Vous démarrez avec une série de coups du gauche vers la tête de votre adversaire en essayant de lui toucher le menton, le nez et la figure. Si vous le touchez au menton il tournera automatiquement la tête vers la gauche se mettant parfaitement en position pour votre uppercut du droit. Si vous lui touchez la figure, il fermera momentanément les yeux, ou bien votre coup lui bloquera la vision. De toutes les manières il ne sera pas en état de voir venir à la vitesse d'un train express votre poing droit vers lui. Un dur coup du gauche peut aussi ouvrir sa garde et vous n'aurez pas de difficultés à lancer votre poing droit, d'un mouvement arqué vers le haut, sous le menton de votre adversaire.

Que votre uppercut du droit ait été porté ou non, vous devez immédiatement le contrer avec un autre coup du gauche au menton, pour prévenir un coup en contre-attaque de sa part, et vous permettre de reprendre à nouveau votre garde.

### Coup du gauche - coup droit au corps et crochet du gauche



Ici nous avons une combinaison de trois coups différents. Il n'y a pas de limites au nombre de coups que vous pouvez combiner. En combat de boxe, chaque combattant utilise d'innombrables coups et combinaisons. En fait, la boxe est l'étalement d'une série de combinaisons l'une après l'autre.

Il est facile d'étendre votre propre combinaison quand vous frappez selon les nécessités. Voici un excellent exemple. Vous démarrez par un coup du gauche au menton de votre adversaire. Automatiquement il lève les mains pour se protéger la figure. Cette élévation ne protège plus la région de la mi-corps et vous lui lancez alors un dur coup du poing droit dans l'estomac. Immédiatement il rabaisse ses mains pour se protéger la mi-corps, vous relevez alors le coude gauche et vous lancez alors un fracassant crochet du gauche sur le côté de la mâchoire. Alors avant qu'il ait une chance de se reprotéger, vous lachez votre coup du gauche comme un piston sur sa figure et vous reprenez à nouveau votre garde position de départ.

Essayez de travailler des combinaisons similaires pour les autres coups que vous avez déjà appris, utilisez deux, trois, quatre ou plus encore de coups différents combinés.

# Traitez les durement Boxe sans pitié

Si vous avez à vous défendre d'une attaque non provoquée, tout est bon ! Si dans la rue, quelqu'un vous attaque soudainement vous n'avez pas à vous préoccuper de savoir si c'est un voyou ou un maniaque homicide. Votre attaquant desirera vous voler, vous réduire en compote ou même vous tuer. Vous n'avez pas à savoir quels sont ses intentions. Vous devez craindre le pire et le traiter en conséquence. Il n'y a pas, dans ces sortes de combat, de règlement ni d'arbitres. Votre propre vie est peut-être en jeu, vous devez donc agir vite et sans pitié. Vous devez utiliser les moyens et les méthodes les plus efficaces pour stopper votre assaillant. Vous devez utiliser les armes les plus efficaces sans crainte des graves dégâts qu'ils peuvent occasionner.

Voci quelques tactiques efficaces de boxe que vous ne trouverez dans aucun cours de boxe.

## POINGS ET DOIGTS



1) Quand vous frappez votre adversaire avec le poing fermé, laissez dépasser la jointure du doigt médium environ 2 cm des autres. Alors, lancez votre poing dans les yeux, le nez, les oreilles, les joues, sous le menton, dans la gorge, ou autres points sensibles de votre adversaire. La jointure proéminente causera une grande douleur.



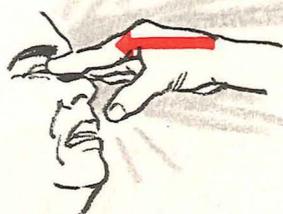
2) Vous pouvez transformer votre poing en arme défensive efficace, en laissant dépasser entre les doigts des clefs. Tenez ferme dans le poing l'anneau des clefs et laissez dépasser les extrémités de celles-ci entre les doigts. Frappez votre adversaire au visage avec cela, ou cognez sur toutes les parties exposées qu'il vous est possible d'atteindre.



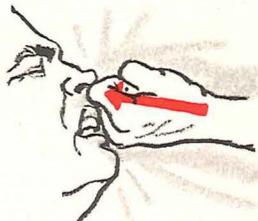
3) Un crayon, une plume (à écrire), une paire de clous, un objet similaire, peuvent aussi convertir vos poings en armes de défense efficace. Placez les entre vos doigts repliés avec la base contre votre paume. Glissez votre mouchoir ou un morceau de papier entre la base et la paume de manière à ce que les objets ne pénètrent pas votre paume quand vous les cognez contre votre assaillant.



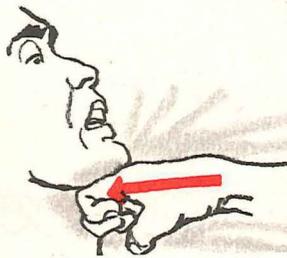
4) Raidissez votre main et hachez sur votre adversaire avec le bord extérieur. Utilisez votre main comme une hache et frappez le au cou, à la gorge, à la bouche, sur le dessus du nez ou essayez de toucher une de ses oreilles. Pas d'importance l'endroit où votre main s'abat, le but est de faire du dégât.



5) Ecartez les 2 premiers doigts et envoyez les (raidis) dans les yeux de votre adversaire. Vous ne devez pas craindre de frapper fort et de lui causer un mal intense ou de l'aveugler temporairement. Si vous frappez assez fort vous pouvez lui abîmer les deux yeux d'un seul coup.



6) Cognez le dessous du nez de votre adversaire avec vos jointures du milieu à la manière d'un uppercut. Un bon coup à cet endroit sensible lui causera un mal formidable et lui fera venir les larmes aux yeux. Cela occasionnera également un aveuglement prolongé.



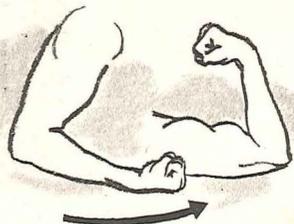
7) Lancez les phalanges de vos doigts repliés sous le menton de votre attaquant et en lui cognant la pomme d'Adam, un tel coup d'ur paralysera son appareil respiratoire et le laissera suffoquant, s'asphyxiant à la recherche et de sa respiration. Un tel coup puissant peut causer les plus graves dommages.



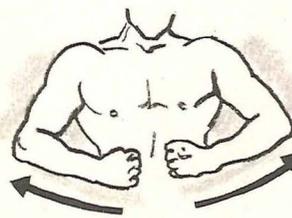
8) Envoyez votre poing avec force sur le dessus du nez. Ceci est extrêmement douloureux et peut même le faire s'évanouir, en tous cas le faire saigner. Ses yeux se rempliront de larmes et se gonfleront. Bien heureux s'il peut encore vous voir.

## LES COUDES

Vos coudes sont deux des armes les plus dangereuses que vous possédez. Ces deux coudes durs osseux projectiles aigus sont activés par certains de vos muscles les plus forts. Vous pouvez projeter vos coudes avec puissance, dureté et force dans n'importe quelle partie du corps de votre assaillant. Vos coudes peuvent servir à vous dégager d'une prise, pour "knock-outter" un homme ou pour le paralyser. Utiliser ses coudes est illégal en boxe (et en tout autre sport) du fait des graves dommages qu'ils peuvent provoquer. Vos coudes peuvent être dangereusement dévastateurs, apprenez donc à bien les utiliser.



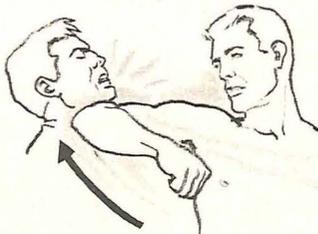
9) Vos coudes peuvent se diriger avec une grande force vers l'avant vers l'arrière, vers le haut et vers le bas avec la même destruction dynamique. Pratiquez leur lancement dans un solide punching-ball de face et d'arrière, pour obtenir une force dévastatrice avec eux.



10) Vous pouvez lancer un ou les deux coudes directement vers le côté, ou sur le côté, et vers le bas avec une force terrible. Tenez vos bras croisés devant vous et lancez vos coudes vers le côté et vers le bas. Pratiquez ces coups dans un lourd sac, avec un coude d'abord et ensuite avec l'autre.



11) L'uppercut du coude montré ici peut abattre un homme plus rapidement qu'un coup de gourdin sur la tête. Tachez de le toucher au menton avec votre poing à la manière d'un uppercut, mais, si vous le manquez, pliez votre bras et laissez votre coude faire le travail.



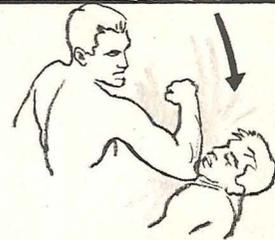
12) Votre coude peut aussi être lancé sur le côté du menton de votre assaillant, pour un mouvement du genre crochet, avec chaque bras et de chaque côté. L'important est de toucher la mâchoire, parce que ce coup peut l'abattre.



13) Il y a peu de choses pires que le coude dans les côtes. Plus de côtes sont cassées dans les match de football, de basket-ball, de hockey et autres sports, par les coudes que pour toute autre raison. Lancez simplement la pointe de votre coude — avec toute la force que vous pouvez y mettre — dans les côtes de votre adversaire.



14) Un coude lancé n'importe où dans le cou de votre adversaire peut avoir des résultats désastreux. Il peut sérieusement abîmer l'un des grands muscles du cou, briser la pomme d'Adam ou rompre l'œsophage. Chacun de ces coups peut l'abattre irrémédiablement.



15) Un coup vers le bas sur l'oreille de votre adversaire peut être extrêmement douloureux. Si votre coude atteint un œil il peut causer un aveuglement temporaire. S'il atteint une des tempes il peut abattre directement votre attaquant. De toute manière où le coude s'abat, il causera du mal et du dommage.

# Un boxeur est inexistant si vous employez ces coups irréguliers...



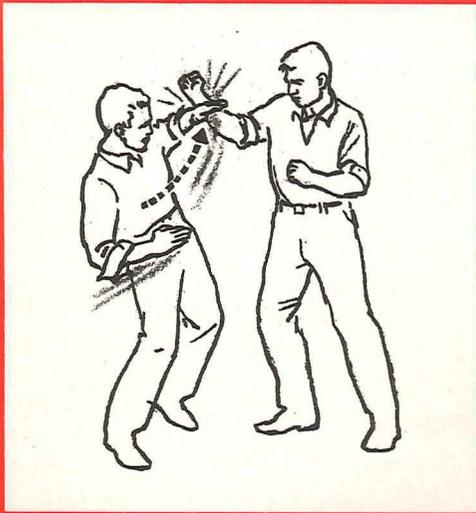
Un boxeur ne sait pas vous blesser à moins que ses poings vous atteignent. Pour cela, la simple défense est de vous déplacer et de vous mettre hors de la portée de ses coups. Alors vous devez agir vite avec certaines tactiques personnelles de combat.

Ne boxez jamais un boxeur. Utilisez toujours des tactiques qui le prendront par surprise. Laissez supposer que vous allez faire une certaine chose et alors faites quelque chose d'autre. Un boxeur pense toujours à utiliser ses poings et suppose que vous allez faire de même. Vous devez donc utiliser les genoux, les pieds, les coudes ou autres "armes" faisant partie de vous-même. Vous pouvez également vous attaquer au karate, à la savate, au judo et ainsi vaincre en quelques secondes un boxeur. Vous avez maintenant appris certaines choses et êtes à même d'en apprendre plusieurs autres. Étudiez les tactiques montrées en ces pages. Ensuite pratiquez-les avec un ami, mais veillez à ne pas lui faire mal. Allez y doucement, où vous seriez capable de l'estropier pour la vie.

## TRANCHANT DE LA MAIN

Il y a peu de parties de votre corps qui soient plus mortelles que vos mains et spécialement le côté ou le bord extérieur. Si vous raidissez vos doigts et frappez vers le bas avec le côté de la main ils peuvent vous servir comme une hache. Avec de tels coups vous pouvez même briser les os d'un homme ou disloquer ses articulations. Vous durcirez les bords extérieurs de vos mains en les abattant sur un essuie-main replié. Ceci fait partie intrinsèque de l'Art du Karate.

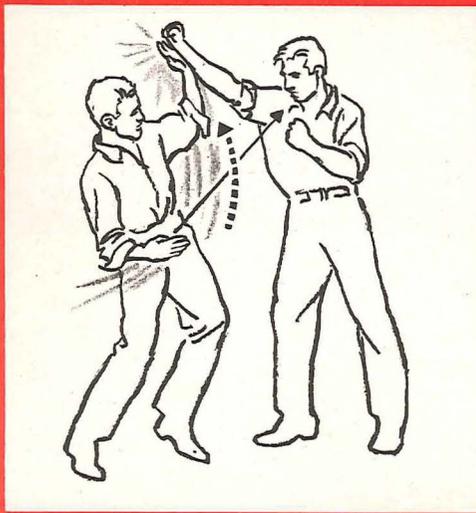
- 1) Si un boxeur lance vers vous un coup avec son poing droit, alors faites un pas en arrière et contrez-le de la main gauche en lançant le côté extérieur de votre main sur son poignet.
- 2) S'il veut y aller de son poing gauche, faites un pas en arrière et agissez comme précédemment mais de la main droite. Allez-y d'un coup dur et tranchant comme si vous vouliez fendre un bloc de bois. Cela peut lui casser le poignet ou paralyser sa main gauche.
- 3) Un autre moyen de stopper son poing droit est de le pousser au dessus de votre tête avec la main gauche. Ceci l'oblige à dégager le cou et vous permet de lui enfoncer dans la gorge vos doigts raidés. Ce qui le lancera au sol par manque d'air.
- 4) Un autre moyen de stopper son poing gauche est de le pousser vers le bas avec la main droite. Cela le met à découvert pour un coup au moyen de votre main gauche sur le côté du cou, sur l'oreille, au travers de la figure ou dans la gorge. Vous pouvez aussi enfoncer la pointe des jointures de votre main gauche dans son plexus-solaire.



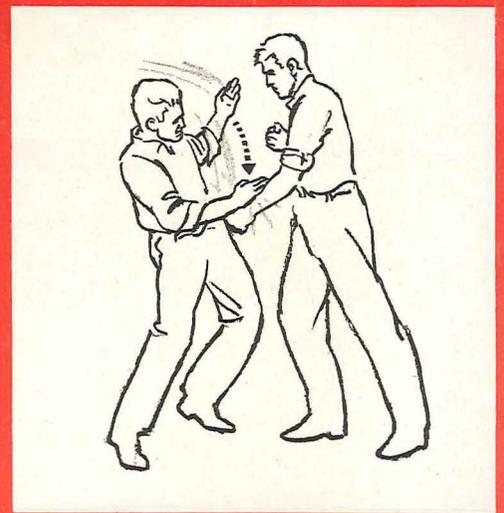
1



2



3



4

## LES PIEDS

Un boxeur n'imagine pas que vous allez vous battre avec les pieds. Et c'est pour cela que chaque tactique de combat des pieds que vous apprendrez dans une prochaine leçon "savate" sera d'une formidable valeur pour contrer un boxeur. Laissez le simplement supposer que vous allez le combattre avec les poings et puis allez-y avec l'un de vos pieds.

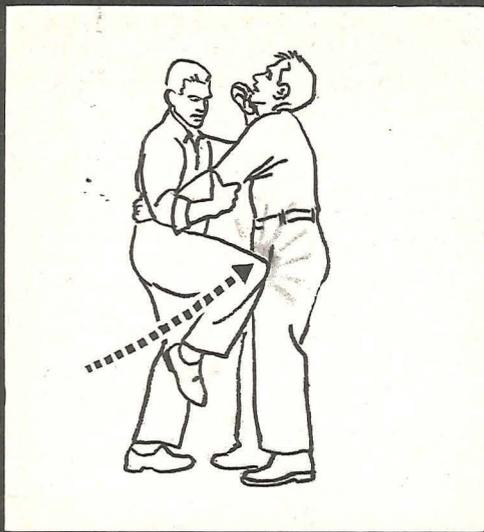
- 5) La tactique du combat de pieds, la plus simple, est de donner un coup de la pointe de votre soulier sur l'os de la jambe de l'attaquant. Même un coup léger à cette place sensible est douloureux, aussi donnez à votre coup toute sa force et lancez la pointe bien droit sur l'os de la jambe de votre adversaire.
- 6) Une autre tactique efficace du combat de pied à utiliser contre un boxeur, est d'écraser durement votre talon sur ses orteils ou sur son propre pied. Quand votre talon atteint son pied vous appuyez de tout votre poids. Vous pouvez aussi blesser sérieusement ses doigts de pied avec une seule pression, il hurlera de douleur et ira en clopinant comme un canard boiteux.



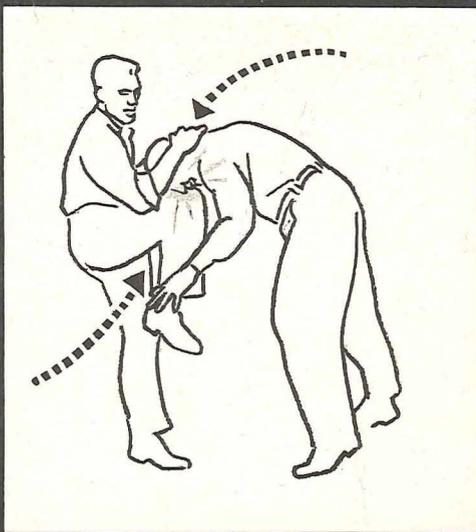
5



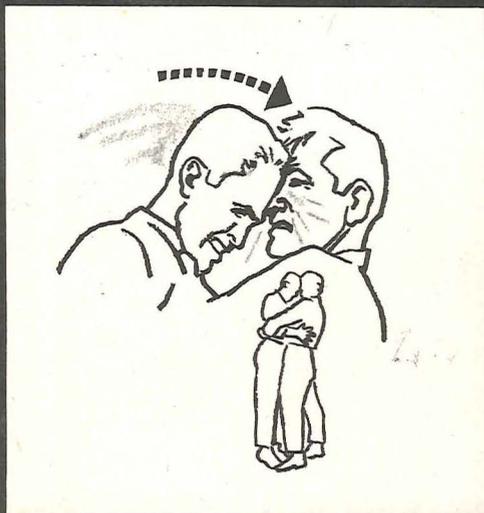
6



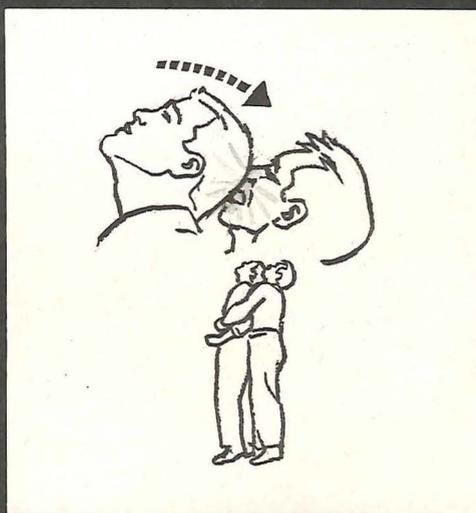
7



8



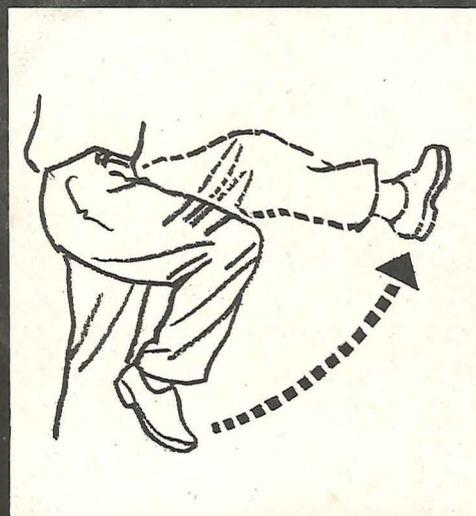
9



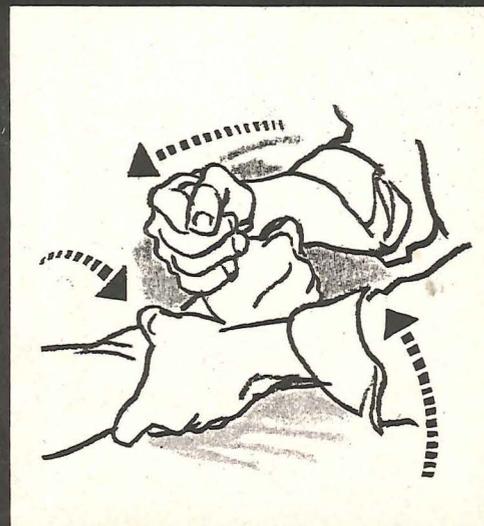
10



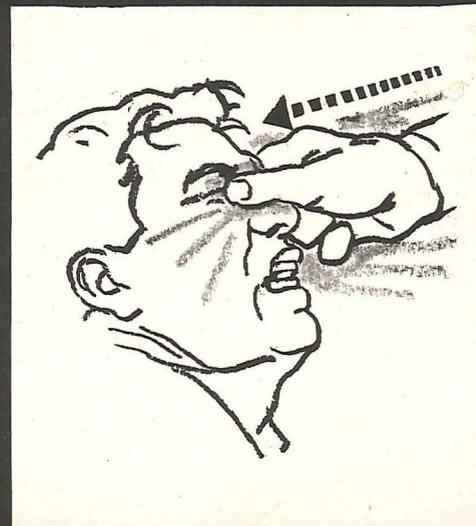
11



12



13



14

## GENOUX

Il y a peu de parties de vous-même qui soient plus dévastatrices que vos genoux. Ils peuvent agir comme des pistons et sont mus par les plus grands muscles de votre corps. Ils sont capables d'exercer des centaines de Kilos de pression, de pulvérisation destructive, de force cassante d'os.

7) Quand un boxeur lance un coup vers vous, avancez d'un pas, attrapez lui la main, et puis lancez de toute vos forces votre genou droit dans le bas ventre. Un seul coup est tout ce que vous aurez besoin de faire pour qu'il s'abatte au sol.

8) S'il vient vers vous tête en avant, vous pouvez l'attraper, placez vite vos mains derrière sa tête et poussez lui la tête vers le bas. En même temps, vous devez soulever votre genou droit vers sa figure. La force combinée de vos mains poussant sa tête vers le bas et votre genou remontant lui aplattira la figure.

## LA TETE

Votre tête est une autre incroyable arme vicieuse. Elle peut être utilisée comme le choc d'un marteau pilon, et est spécialement efficace quand elle est utilisée contre les parties les plus sensibles de votre adversaire ; sa figure, son estomac, son bas ventre ou le milieu du dos.

9) Les boxeurs sont friands du corps à corps. Ils essayent de maintenir l'homme avec leurs bras pour le marteler de près. S'ils sont experts en cela, la bonne idée est de se dégager immédiatement. Si un boxeur vous agrippe de face en vous entourant de ses bras lancez alors votre tête en avant contre son nez et il vous lâchera très rapidement.

10) S'il vous agrippe par derrière en vous serrant dans ses bras, alors lancez votre tête en arrière avec toute la force que vous pouvez y mettre. L'arrière de votre tête entrera en contact avec son nez et le lui aplattira. C'est une bonne idée de faire suivre un coup de tête en avant ou en arrière d'autre chose, un coup du coude ou du genou par exemple.

## JAMBES

Il y a différentes manières d'utiliser les jambes. Vous pouvez les lancer en avant ou en arrière et contacter avec vos pieds, vos genoux, vos talons ou autres. Vos jambes ont plus de puissance que vos bras et ont une plus longue étendue. C'est pour cela que vous devez apprendre à les utiliser contre un boxeur.

11) Vous pouvez abattre vite un boxeur en l'atteignant dans le bas ventre, dans l'estomac ou en dessous du menton. Tous ces coups sont les mêmes sauf qu'ils sont progressivement plus élevés. Ces coups et plusieurs autres sont décrits en détails dans le cours de "Savate".

12) Vous pouvez aussi frapper avec le genou et suivre en tendant la jambe et en frappant avec votre pied. Ceci est spécialement efficace si vous frappez avec le genou dans le bas ventre. Pendant que l'adversaire se plie, vous le frappez avec le pied sous le menton. L'un et l'autre peuvent l'abattre.

## LES DOIGTS

Vous avez déjà appris combien vos doigts peuvent être dangereux pour prendre, torde, pincer, arracher, griffer, enfoncer, etc... Ces mêmes doigts peuvent être utilisés avec grande efficacité contre un boxeur. Voici deux exemples qui peuvent vous en suggérer plusieurs autres.

13) Quand le boxeur frappe vers vous, attrapez lui le poignet avec la main gauche et attrapez-lui le pouce avec la main droite. Retournez lui le pouce aussi loin que vous le pouvez. Ceci doit mettre fin à sa boxe, à moins qu'il ne veuille vous abattre d'une main alors qu'il s'évanouit presque du mal à l'autre.

14) Lancez vos doigts dans les yeux du boxeur. Il ne peut vous attraper s'il ne peut plus vous voir et que la douleur est intolérable. Un tel coup est tout ce qui convient pour mettre fin à sa boxe. Vous pouvez alors choisir quelque chose de vraiment efficace pour le mettre hors de combat.

# NOMBREUX POINTS A RETENIR : Une série de rappels aux combattants de défense



## Conditionnement du corps pour acquérir vitesse et énergie

Dans cette leçon vous avez appris combien il était important de durcir tout votre corps et de procurer du dynamisme à tous vos muscles. Je vous ai dit exactement quels muscles ont le plus d'importance pour la bataille de poings, et comment développer vigueur, vitesse, souffle, endurance, résistance et toutes les aptitudes physiques. Vous avez appris comment font les boxeurs pour arriver à la condition qui leur est nécessaire pour donner la punition en boxe et être capable de le faire round après round. Je vous ai donné des exercices spéciaux

pour acquérir dans vos muscles une vigueur supérieure pour devenir aussi coriace que le boxeur le mieux entraîné.

Tous ces conditionnements spéciaux ne feront pas seulement de vous un meilleur batailleur du poing, mais préparent aussi le terrain pour les leçons plus dévastatrices qui suivront. L'aptitude de combat que vous développez maintenant vous permettra de surmonter plus facilement les nombreuses tactiques de combat de défense que vous avez encore à apprendre.



## Exercices de base de travail des pieds

Dans cette très importante leçon vous avez appris le secret du travail des pieds. C'est le même travail des pieds qui est utilisé par tous les grands boxeurs amateurs et professionnels. Il vous permet de vous mouvoir en avant, en arrière et sur le côté avec le maximum de rapidité et d'équilibre. Je vous ai donné certains exemples à suivre et à faire de simples exercices, si simples que chacun les apprendra en quelques minutes. Apprenez ce

travail des pieds, non seulement pour vous rendre meilleur boxeur et meilleur batailleur, mais aussi par ce qu'il prépare le chemin pour les jeux de jambes de la Lutte, Judo, Karate, Savate et tous les autres contenus dans les futures leçons de ce formidable Cours de Self-Défense. Quand vous connaîtrez ces leçons de jeu de jambes vous serez capable de vous mouvoir à la vitesse de l'éclair quand le besoin se présentera.



## Les coups de Knock-out

Dans cette terrifiante leçon vous avez appris les plus efficaces coups de knock-out. Je vous ai donné les instructions détaillées et des diagrammes clairs de tous les coups principaux utilisés par les champions mondiaux depuis que la boxe existe. Personne auparavant n'a pu compiler tant d'informations dévastatrices sous une forme aussi simple à comprendre. Vous avez appris exactement comment donner des coups destructifs tel que l'uppercut, le coup droit, le crochet du gauche et le coup du

gauche. Je vous ai dit comment tenir vos épaules, le corps et les jambes alors que vous frappez de manière à mettre knock-out deux hommes à la fois si la nécessité se présentait.

Ces principaux coups seront combinés plus tard avec des tactiques plus efficaces. Dans votre leçon de combat de crapules vous apprendrez les coups mortels qui sont utilisés dans la méthode orientale de Défense.



## Stratégie et Combinaisons

Dans cette leçon vous avez appris comment arriver à ouvrir la garde de votre adversaire, comment le préparer à être knock-outé, comment le déséquilibrer, comment reprendre à nouveau votre propre garde, etc... Vous avez appris l'importance de la feinte, la manière de vriller le bras en frappant, celle d'arrêter les poings de votre assaillant et de vous protéger si vous ratez un coup, enfin de poursuivre un avantage et bien d'autres choses vala-

bles. Je vous ai montré comment combiner des coups pour passer de l'un à l'autre avec des effets dévastateurs. Enfin je vous ai donné les meilleures tactiques offensives et défensives des plus grands boxeurs de tous les temps. Encore tout ceci n'est qu'un début en comparaison de la multitude de tactiques de combat de défense que je vous apporterai dans les neuf prochaines leçons.



## Rendre un boxeur inefficace

Après avoir compris tout cela, vous savez ce qu'est la boxe mais, j'ai fait mieux encore en vous montrant quelques coups durs pour en finir avec n'importe quel boxeur. Vous avez appris tous les trucs illégaux qu'aucun boxeur n'est autorisé à utiliser sur un ring. Ensuite vous avez appris les plus efficaces techniques de combat de rue pour abattre un boxeur. Vous avez appris comment utiliser les objets que vous avez en poche, comment utiliser vos poings et vos doigts, comment employer votre tête, vos mains, vos pieds, vos jambes et les autres parties de votre corps pour abattre en quel-

ques secondes l'homme le plus fort. Je vous ai aussi montré quelques tours de Karate et de la Savate que vous apprendrez plus complètement dans les prochaines leçons. Ces tactiques efficaces et ces techniques défensives ne forment qu'une partie de ce que vous apprendrez dans les leçons qui vont suivre. Dès à présent vous en connaissez dix fois plus que le batailleur le plus entraîné, mais avant la fin de ce cours, vous serez le plus efficace, le plus dévastateur, le plus craint au monde mais aussi le plus respecté combattant de défense Weider.

LA LEÇON SUIVANTE :

## COMBAT DE LUTTE

SOYEZ PRET POUR CES EXCITANTS ASPECTS DE LA LEÇON No 4.

1) Vous apprendrez les grands systèmes de lutte à travers les âges, les rudes tactiques des hommes primitifs, les tactiques employées pendant la période des Pharaons ; les systèmes mortels des Anciens Grecs et Romains ; les manières dévastatrices des luttes orientales et plusieurs autres qui feront de vous une terreur défensive.

2) Vous apprendrez les meilleures prises et tactiques de combat de rudes lutteurs : Amateurs, Professionnels, Olympiques ; mais aussi les plus vicieuses, douloureuses et destructives prises jamais utilisées par l'homme le plus inhumain ; et vous commencerez un début de Judo, Sumo, Greco-Romaine, et Catch, comme système de lutte.

3) Vous apprendrez les modalités de la lutte, à garder votre calme, comment vous déplacer, les meilleures méthodes d'attaque, les tactiques défensives, le renforcement de vos muscles de lutteur, etc. Je vous enseignerai tous les points sensibles et endroits vulnérables de votre adversaire pour prendre l'avantage. Je vous montrerai aussi quels sont vos propres points faibles et je vous expliquerai comment les protéger.

4) Vous apprendrez la position de départ, le meilleur jeu de jambes, comment rouler dans une chute et comment rebondir rapidement sur vos pieds. Je vous apporterai les plus efficaces prises, renversements, tactiques et techniques de chaque système de lutte depuis le début du monde. Vous apprendrez les plus rudes et les plus dures prises qui existent.

### EN PLUS

Vous apprendrez comment démolir l'homme le plus grand, le plus dur, le plus rude en quelques secondes ; comment si c'est nécessaire étrangler, démolir, blesser et même tuer un homme et comment employer une multitude de coups dévastateurs qui feront de vous un combattant de défense des plus rapides au monde et de tous les temps.

