

## FICHE TECHNIQUE KRAV MAGA 1

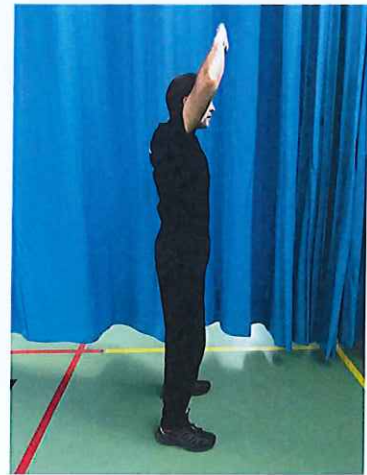
Le « 360 »= permet d'effectuer et de travailler sa gestuelle en 7 fois tous les blocages à gauche et à droite.



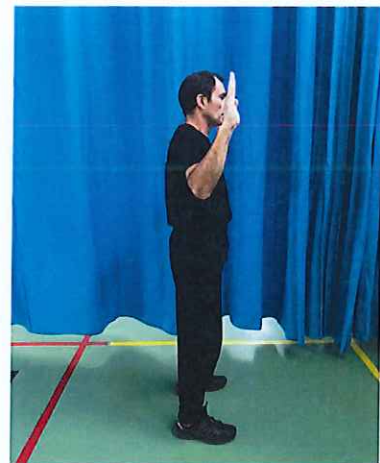
1



2



3



# FICHE TECHNIQUE KRAV MAGA 1



4



5



6



7