

## Fondements de l'AR.2

Tout pour se défendre...self-défense et seulement ça Toutes les boxes, de tous styles, Lutte, Sambo, Savate-défense, techniques de krav Maga, de JJB etc... regroupées et mises en valeur à travers le système de COMBAT RUSSE lui-même issu du "combat au corps à corps" Russe.

Nous ne cherchons pas à enseigner ce que l'on ne maîtrise pas. Notre ambition est de promouvoir un système de SELF-Défense efficace.Ce système est encore méconnu en France mais notre programme de développement permettra d'affilier d'autres clubs en FRANCE.

En qualité de responsable National du développement du COMBAT Russe en France, et vice Président de l'association Européenne MULTI SPORT RUSSIE Eddy ROS met en place un programme de formation d'instructeurs sur le territoire Français.Notre système a l'originalité d'être "GLOBAL". C'est à dire, complet dans son enseignement et permettant de passer des frappes aux projections et au travail au sol dans un même enchaînement.

L'erreur, en Self Défense serait de fragmenter les disciplines (ex : boxe et lutte) car il manquerait inexorablement ce maillon fort qui est le système de "transition" essentiel en défense urbaine et que l'on retrouve en Combat Russe.

L'AR2 est un " système de combat sportif et de défense personnelle " issu du système de Combat Russe développé par Vladimir KHOUDENKICKH. L' ACADEMIE ROS DEFENSE, ou AR.2, ne prétend pas avoir inventé une "méthode miracle de SELF DEFENSE" pour vous en sortir dans toutes les situations possibles et imaginables, d'agressions de rue, mais elle essaie de développer un ensemble de techniques combinées, soient- elles de Combat Russe, de boxe, de savate-défense, de lutte, de Sambo, de Krav maga... ou tout simplement d'instinct ( morsures, griffures, cris stridents) etc ..., afin d'offrir à ses pratiquants un panel de solutions, le plus large possible et le plus réaliste possible. Il est bien évident que depuis déjà bien longtemps toutes les techniques de combat ont été inventées, testées, appliquées et remaniées et cela depuis la nuit des temps ( pensez seulement aux combats de gladiateurs ), mais c'est en cela que se situe notre force et la puissance du système innovant du "Combat Russe". A l' AR2 nous offrons un travail en " situation", plus apte à se calquer aux nouvelles formes d'agressions de notre société moderne. C'est à force de travail, de recherche dans de nombreuses disciplines que l'AR2 a pu se développer et proposer un enseignement de qualité et performant, réaliste et visionnaire. Je sais que vous vous dites: pourquoi le sigle "AR.2" ? tout simplement, pour les deux arts principalement instruits dans la formation, c'est à dire les Arts de Frappe et les Arts de Lutte, tous regroupés à travers le Système de COMBAT RUSSE.

" En défense personnelle, il est impensable de ne pas évincer les techniques fondamentales de projections, de combat au sol, de désarmement notamment contre les armes blanches, et les "contrôles ou clefs" qui finalisent une action. Les frappes, aussi performantes soient-elles ne peuvent suffire, lors d'une agression en milieu urbain, compte tenu de tous les aléas naturels du terrain et des risques de chute (ex: trottoir, présence d'un ou d'autres agresseurs dissimulés et complices...) ".