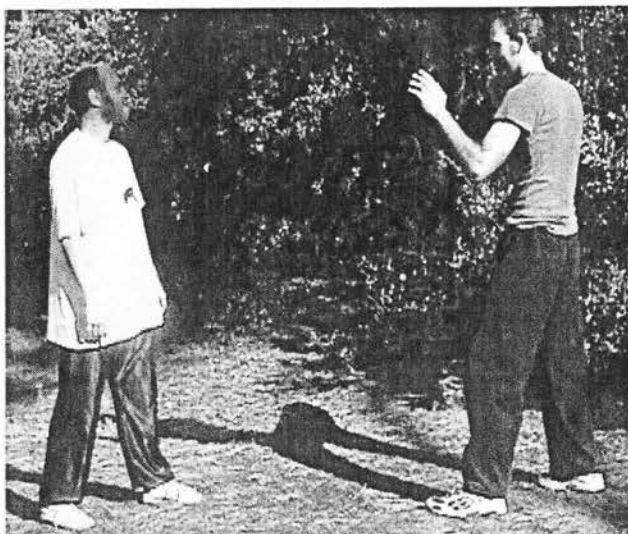
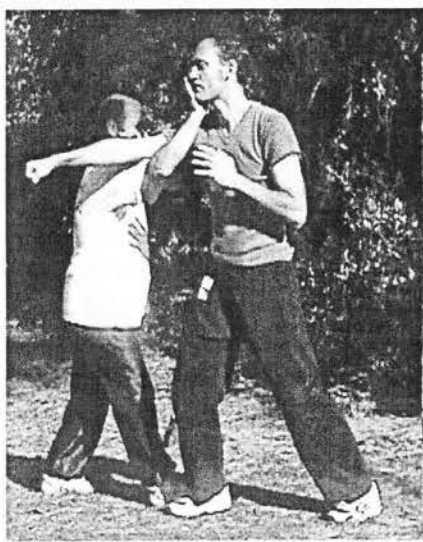


PAKUA SELF-DEFENSE par Georges Saby avec Renaud Scheinmann

Voici une série technique simple pour maîtriser un adversaire et le projeter à volonté sur d'autres adversaires éventuels



Attendez l'attaque du poing droit, esquivé un pas à gauche en contrôlant le coude



Avec un second pas contrôlez sa jambe, et attaquez son menton



Passez votre main derrière son cou et faites le plier



Déplacez un pied derrière lui tout en tournant sur vous-même

Continuez de tourner sur vous-même avec encore un pas, tout en saisissant sa ceinture de la main gauche



Par la saisie de la ceinture et du cou, projetez l'adversaire que vous avez déséquilibré