

LISTE D'ATTAQUES SELF DEFENSE

ATTAQUE FACE	
Poussé poitrine à une main Poussé poitrine à deux mains Saisie d'un poignet non croisé Saisie d'un poignet croisé Saisie d'un poignet à deux mains Saisie des deux poignets à deux mains Saisie d'un revers à une main Saisie d'un revers à une main en tirant Saisie d'un revers à une main en poussant Saisie manche Tentative d'encerclement Encerclement bras pris Encerclement bras libres	Tentative étranglement Étranglement à 2 mains sans mur Étranglement à 2 mains contre mur Étranglement d'une main, coup de poing de l'autre main Attaque coup de pied direct ventre Attaque coup de pied « Low kick » Coup de poing direct Coup de poing circulaire Saisie des cheveux à une main Saisie de la tête à une main Saisie de la tête à deux mains avec tentative coup de genou
ATTAQUE ARRIÈRE	
Encerclement bras libres Encerclement bras pris Tentative d'étranglement Etranglement Saisie des deux poignets en tirant Saisie des deux poignets en poussant	Saisie du col à une main en tirant Saisie par les cheveux en poussant Saisie par les cheveux en tirant Tentative de double Nelson Saisie des deux épaules en poussant Saisie des deux épaules en tirant
ATTAQUE LATÉRALE	
Encerclement bras libres Encerclement bras pris Etranglement à mains nues Saisie d'un poignet pouce vers le bas	Saisie manche niveau épaule Saisie manche niveau coude Saisie par les cheveux en tirant Saisie par le cou (Prise du clochard) Tentative d'encerclement
ATTAQUE AU COUTEAU	ATTAQUE MATRAQUE
Attaque circulaire (slash) Attaque revers (slash) Pique au ventre	Attaque circulaire Attaque revers Attaque haut en bas
DIVERS	
Armes par destination Défense à l'aide du Dulo Dulo	Plusieurs attaquants Défense à l'aide d'un bâton court

