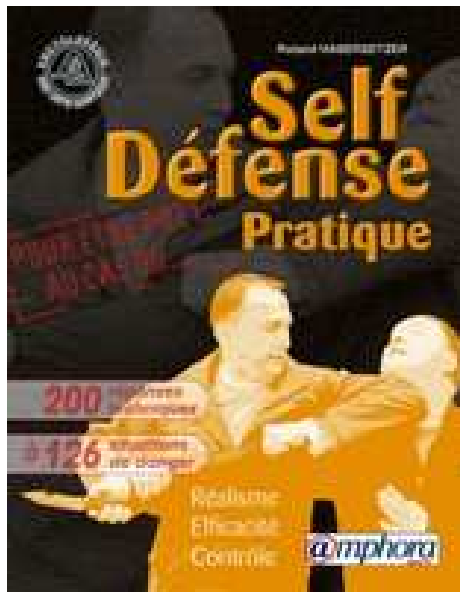


SELF DEFENSE Pratique

Basé sur les principes "**Réalisme-Efficacité-Contrôle**", ce livre est un autre grand classique, entièrement revu et très augmenté pour cette nouvelle édition, où le concept "Tengu" de l'auteur fait son apparition...

Il propose plus de 200 réponses techniques à plus de 126 situations de danger :

- en fonction de la gravité des menaces et agressions possibles
- en fonction de degré de difficulté d'exécution des techniques à leur opposer



[lien du livre http://www.ed-amphora.fr/](http://www.ed-amphora.fr/)

[lien du livre sur http://www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)

De par sa **présentation claire et méthodique**, il a été dès sa première édition à la source de répertoires techniques que l'on retrouve aujourd'hui dans de nombreux systèmes de combat-défense enseignés dans les Dojo ou utilisés par les professionnels des métiers de la sécurité. Intégrant le meilleur du Ju-jitsu, du Tai-jitsu, de l'Aiki-jitsu, du Judo, du Karaté, ainsi que **les fondamentaux du concept "Tengu"** de Shihan Habersetzer, il propose **plusieurs niveaux de lecture**, et peut donc accompagner le lecteur dans sa progression en capacité de défense, comme de ses goûts personnels pour tel ou tel type de défense, en lui laissant un large choix de panachage entre techniques.

Ce manuel pratique est **une base de données accessible à tous**, néophytes ou déjà pratiquants d'arts martiaux ou de sports de combat, dans laquelle ils continueront à puiser pendant longtemps. **Pour être prêt, au cas où...** car toute personne a le droit, et même le devoir, de protéger sa vie, comme de porter assistance à autrui.

Un livre de 336 pages, deux couleurs, 800 dessins, 35 photos.