



Le Naban (lutte birmane) permet une approche complète du travail au sol et du corps à corps, avec l'apprentissage des techniques de projection, de contrôle (immobilisations) et de soumission (clés, étranglements, etc.). C'est une activité très physique, qui constitue la continuation logique du combat à mi-distance.



Lutte debout



Lutte au sol avec ou sans frappe



Grappling libre