

VOLUME 1

*TECNICHE DI LIBERAZIONE DALLE PRESE AI POLSI
FRONTALI*

VOLUME 2

TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESE AL BAVERO

VOLUME 3

TECNICHE DI DIFESA DALLE PRESE AL COLLO

VOLUME 4

TECNICHE DI DIFESA DALLE PRESE ALLE SPALLE

VOLUME 5

TECNICHE DI DIFESA DAI PUGNI

VOLUME 6

TECNICHE DI DIFESA DAI CALCI