

# PARTE 1

*TECNICHE DI LIBERAZIONE DALLE PRESE AI POLSI  
FRONTALI*

# PARTE 2

*TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESE AL BAVERO*

# PARTE 3

*TECNICHE DI DIFESA DALLE PRESE AL COLLO*

# PARTE 4

*TECNICHE DI DIFESA DALLE PRESE ALLE SPALLE*

# PARTE 5

*TECNICHE DI DIFESA DAI PUGNI*

# PARTE 6

*TECNICHE DI DIFESA DAI CALCI*