

Chin Na

Dernière mise à jour: 14-11-2007

Self-défense particulièrement efficace à la portée de tous.

Art martial millénaire, il est à la base de tous les arts martiaux employant clés, luxations, points vitaux et contrôle de l'adversaire.

Chin signifie « agripper » et Na « maintenir », « contrôler » on peut donc traduire par « saisir et contrôler »