



Caractéristiques du Lethwei :

1. utiliser tout l'arsenal corporel disponible pour percuter et projeter (pieds, poings, coudes, genoux, tête),
2. rechercher à percuter l'ensemble du corps adverse,
3. gérer les 3 distances de combat : distance longue, distance moyenne , corps à corps (saisie et projections).



Montbisson Ecole - Christophe Gentier

Entraînement sur cibles



Sparring avec protection

Membre du Bando



Techniques de corps à corps

Membre du Bando