

Self-défense

(ou défense personnelle)



Elle doit répondre à des objectifs d'efficacité précis dans le cadre de la légitime défense.
La pratique s'effectue à mains nues ou avec arme (bâton, matraque, couteau, revolver, ceinture, bouteille, chaise ...).
Il faut souligner que d'un point de vue légal, la réponse doit être proportionnée à l'attaque, et que l'on ne peut être considéré en légitime défense que si l'on est attaqué en premier

