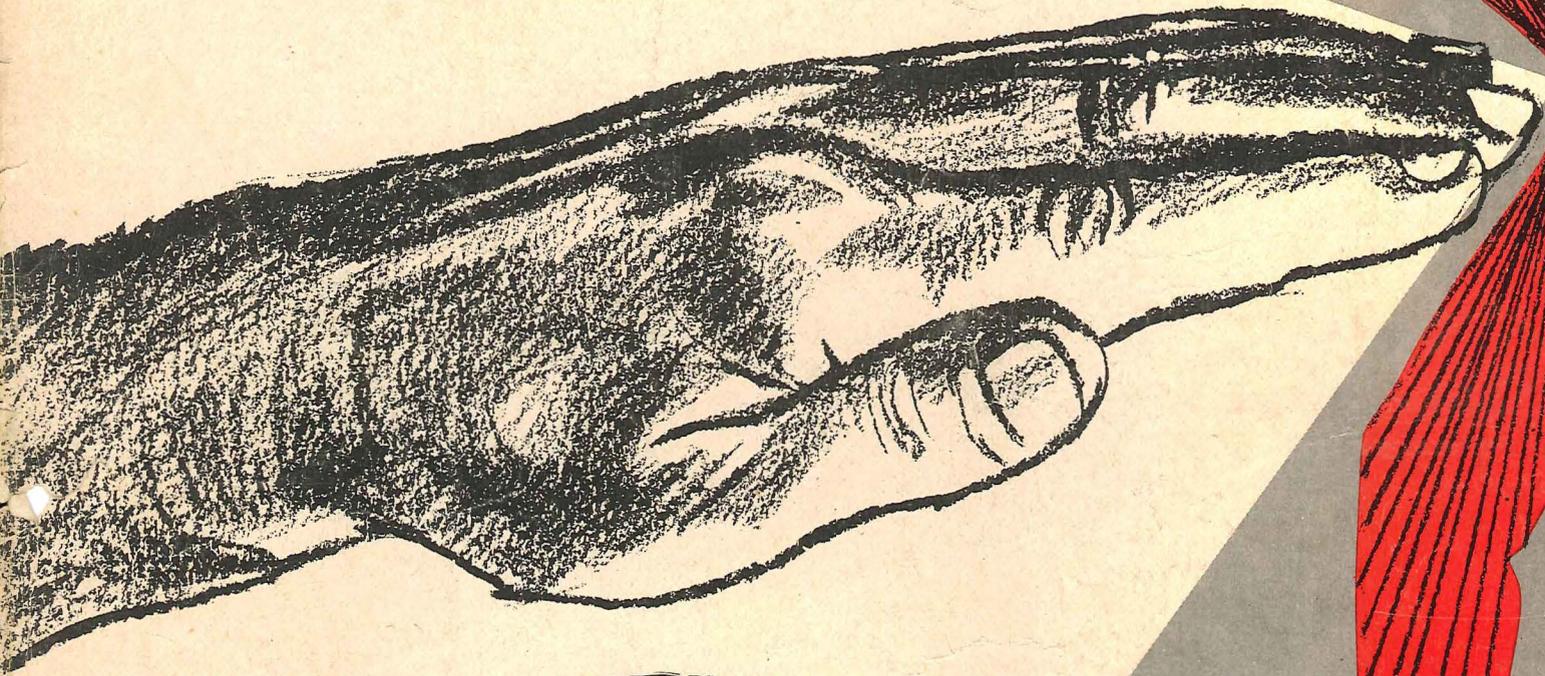


ONZIEME LEÇON

KARATE

空

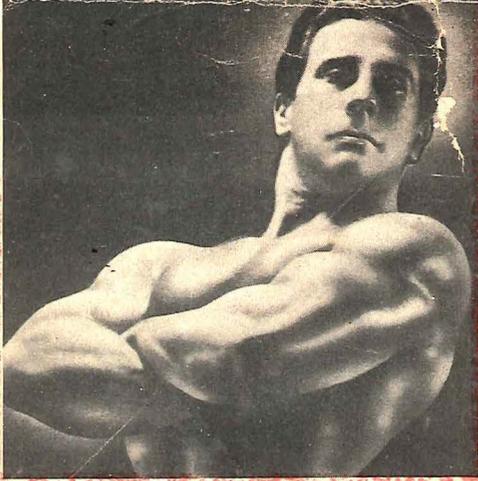


手



SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.



CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE DE JOSEPH WEIDER

Le "KARATE" l'art du combat mortel avec les mains



Cher élève,

L'autre matin dans mon gymnase deux de mes étudiants s'exerçaient ensemble à des "assauts". L'un d'eux — grand, lourd, osseux avec d'énormes bras musclés, tout à fait bien bâti — basculait son opposant — un maigrichon aussi étriqué qu'un enfant qui devait peser dans les 60 kg. Il le poussait, il usait de son poids pour s'appuyer contre lui. Grâce à son allonge plus grande il martelait le petit gars demi-portion tant que des plaques rouges apparaissent tout comme s'il avait la rougeole.

Finalement le grand type lacha un formidable coup "de faneur" sur la tête du petit. "C'est là fin" dit un des spectateurs. Mais, soudainement quand ce coup partit, les yeux s'ouvrirent incrédules. A la vitesse d'un clin d'œil, la main du petit gars se détendit et cogna le géant sur le côté du cou avec une telle force de brisage d'os que nous avons tous entendu le "craquement" jusqu'à l'autre côté de la grande salle. Le géant plia sur les genoux. Il cogna le sol comme une bombe — Groggy, il secoua la tête essayant de comprendre. En fait il s'affala complètement au plancher victime d'un simple coup de Karate donné par un jeune maigrelet.

Oui. Croyez-le ou non — un simple coup de Karate à cinq fois la puissance de démolition que le „coup de manche" d'un boxeur champion.

Par un coup de Karate, vous pouvez déplacer en un rien de temps toute votre puissance de frappe — exactement comme le fit mon étudiant dit le "gosse". Votre main deviendra une arme mortelle — une hache délivrant de dévastants coups descendants — un marteau — une masse cognant vicieusement en un arc de côté — une massue heurtant comme un piston. Un choc d'acier dégageant une puissance explosive. Oui, avec seulement un coup, vous serez capable de paralyser tout attaquant.

Peu importe que vous soyez petit ou chétif, je vous garantis qu'en très peu de temps vous serez capable de briser des planches de 10 à 12 1/2 cm par un coup de main nue, casser une brique en deux et faire de votre poing une arme de défense. Un grand champion "Karate", mon cher ami Masutatsu Dyama, a tué 63 taureaux adultes en une seule année et avec ses seules mains nues. Telle est la puissance que vous pouvez acquérir dans vos mains en pratiquant bien cette leçon.

Vous ne devez pas être grand et fort pour apprendre le Karate. Le Karate est reconnu comme "le père" de toutes les formes de combat humain non armé ; en fait les plus grands champions Karate étaient des hommes assez fragiles. Non, ce n'est pas la taille, la force, le poids qui comptent, c'est la vitesse, la concentration mentale, les réactions rapides, la connaissance des points faibles de votre adversaire, l'attente et l'utilisation du levier qui fera de vous un dévastateur combattant de défense Karate.

En fait, le réputé fondateur du Karate était un Monk Tibétain du 6e siècle nommé Daruma Taishi. Parce qu'il devait voyager des centaines de kms à travers des pays infestés de bandits — et parce que sa religion lui interdisait de porter des armes — il avait développé des techniques de combat superhumaines pour rester en vie. Il était devenu si expert en la matière que l'Empereur de Chine lui demande une démonstration de ses nouvelles techniques. A l'étonnement de l'Empereur, le "terrible monk" lui apparut non pas comme un géant anormal mais comme un gentil et tranquille professeur. Un homme insignifiant qui en moins d'une heure abattit successivement 15 membres de la garde impériale chinoise.

Comme vous le voyez, ce n'est pas la taille mais "le savoir comment" qui fait l'invincible combattant de Karate. Grâce à cette extraordinaire leçon, vous apprendrez, en quelques minutes seulement, les mêmes "connaissances" que les champions Karate mirent des années à connaître.

L'art mortel du Karate est divisé en deux secteurs de tactiques ; défensives et offensives. Le premier est Nanpa Ken ou "Techniques du haut du corps" : la seconde est Happa Ken ou "Techniques du bas du corps". Dans la leçon No 8 de La Savate, je vous ai montré le meilleur travail de jambes de combat Happa Ken. Cette fois je vais vous montrer le "savoir comment" employer, comme armes importantes, vos doigts, vos jointures des doigts, vos poings, vos mains, vos bras et coudes — qui sont les armes du haut du corps ou Nanpa Ken.

Apprenez bien le Karate — étudiez bien la moindre tactique — laissez le Karate aider à faire de vous un homme de grande force donc respecté, un homme d'honneur et d'humilité — exactement comme le gentil Monk Daruma Taishi a désiré que vous soyez. Et, rappelez vous quand aurez terminé cette leçon, vous serez, dès ce moment, capable de tuer un homme par un simple coup de Karate. Aussi, jamais, n'utilisez ces connaissances précieuses que si votre propre vie est vraiment en cause.

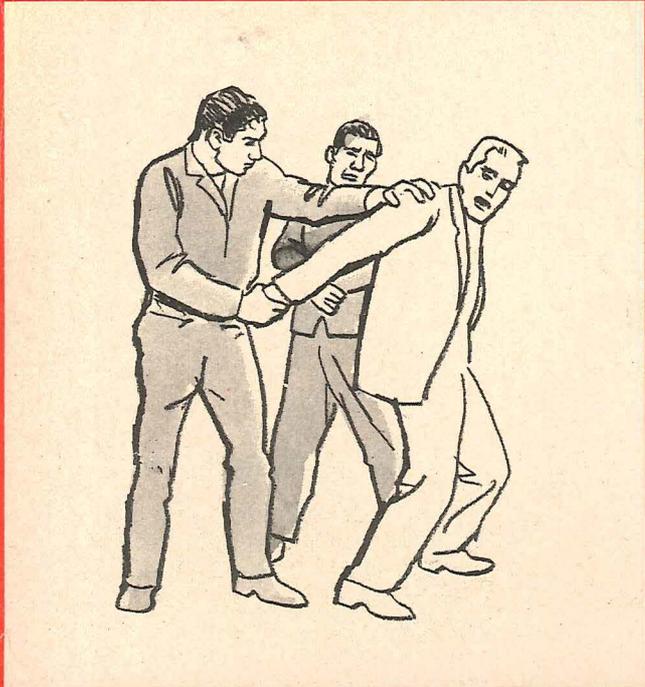
Votre ami et instructeur
Joe Weider
Entraîneur des Combattants de défense.

Joe Weider

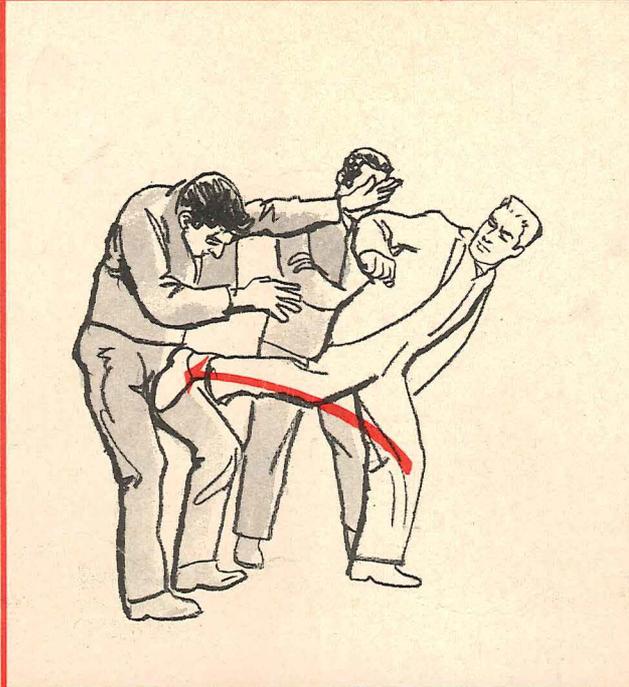


VOICI COMMENT ABATTRE EN UN CLIN D'ŒIL UN OU PLUSIEURS VOYOUS

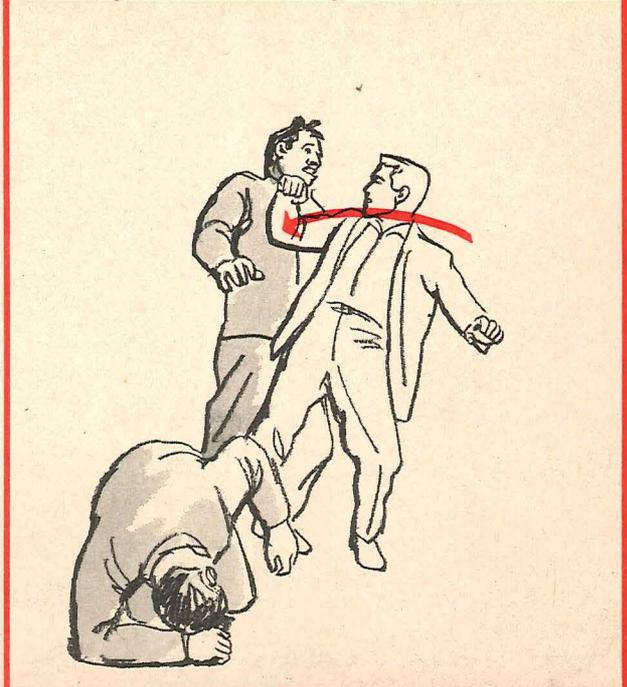
Vous un combattant de Défense Weilder pleinement entraîné et un maître en Self Défense destructive n'oubliez jamais ceci un seul moment : Votre devise est : "Plus grands ils sont, au plus durement ils tombent !" Grâce à toutes les tactiques dévastatrices que vous avez apprises, vous n'avez pas à avoir la moindre peur devant le nombre. Vous savez que deux sales rats couards ont autant la frousse qu'un seul et qu'une bande réunie sont les plus grands couards de tous. Abattez en un et les autres s'écrouleront comme un troupeau de moutons épouvantés, spécialement si vous abattez au sol rapidement et brutalement un des leurs.



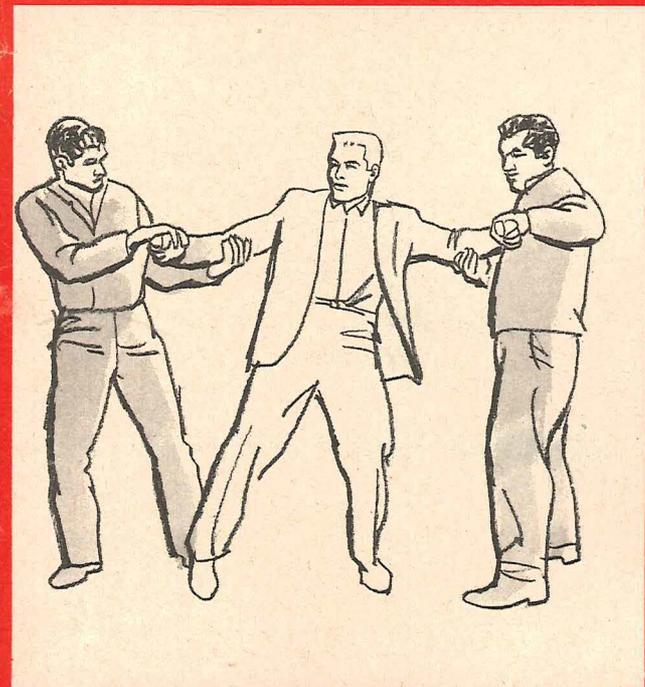
Vous êtes un brave type tranquille, vous promenant dans la rue en pensant à votre travail, mais soudain deux voyous vous attrapent par derrière. Il est facile de voir qu'ils sont des experts, parce qu'ils vous sont tombés dessus en attrapant chacun un bras, le tirant en arrière tandis que de l'autre main ils vous agrippent au collet. N'importe quel homme serait abattu avant de pouvoir faire quoi que ce soit car ceci n'est pas une prise, c'est un passage de bras de premier ordre.



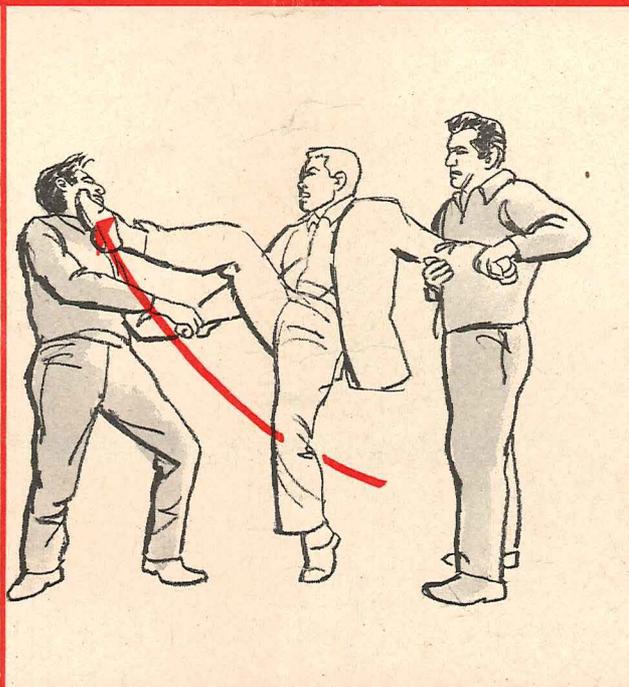
Mais vous êtes un des plus grands combattants en défense entraînés au monde. Vous avez eu un entraînement de tous les arts défensifs et vous savez immédiatement que faire. Vous lancez en arrière un coup de Savate de votre pied droit dans les parties du voyou qui vous tient le bras droit. La douleur le fera lâcher instantanément et l'abattra, se roulant au sol.



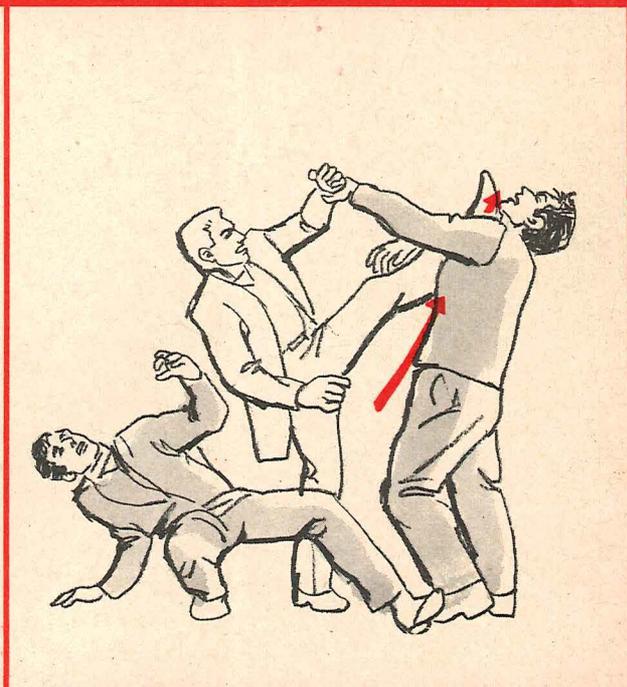
A l'instant même où votre broyant coup connecte et que votre bras droit est libre, vous tournez comme une toupie sur votre droite, profitant de l'élan que vous avez déjà acquis. Votre bras droit sera plié et vous enfoncerez la pointe aigüe de votre coude dans la cage thoracique du voyou qui vous tient le bras gauche. Ses côtes seront sévèrement endommagées et il ira rejoindre son compagnon, se tordant de douleur sur le sol.



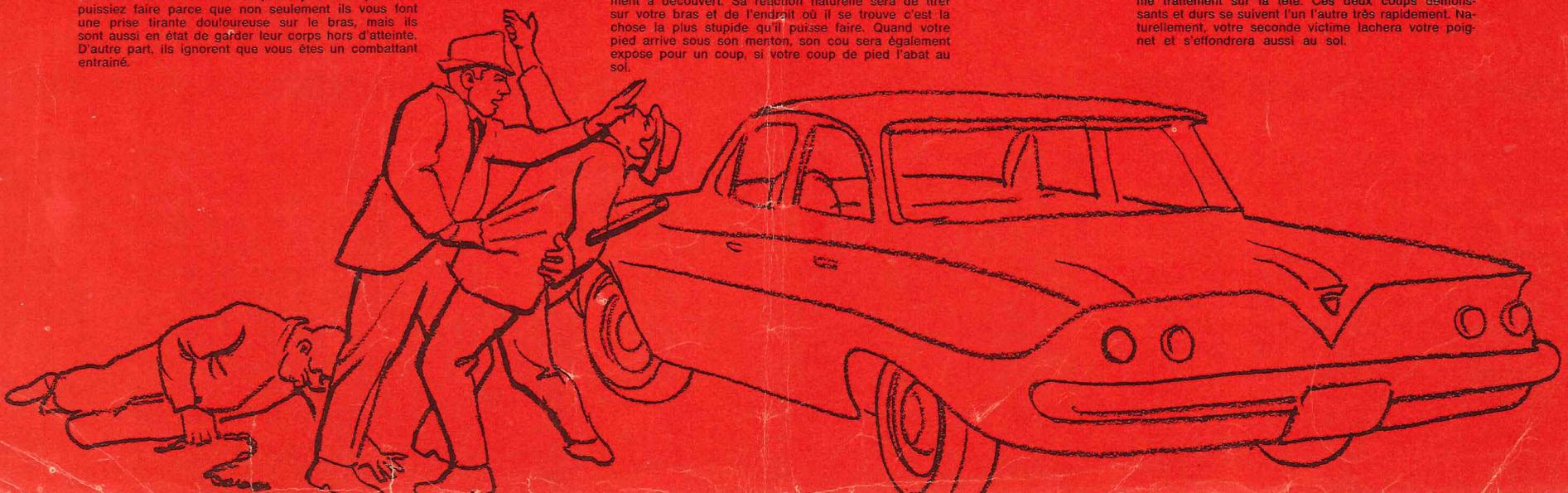
Cette fois deux attaquants essaient de vous déboîter les bras. Chaque type vous agrippe un bras et ils tirent chacun de leur côté, comme s'il jouaient à la traction de corde. Ils sont certains qu'il n'y a rien que vous puissiez faire parce que non seulement ils vous font une prise tirante douloureuse sur le bras, mais ils sont aussi en état de garder leur corps hors d'atteinte. D'autre part, ils ignorent que vous êtes un combattant entraîné.



Soudain, à la vitesse de l'éclair, vous lancez votre pied droit tendu et vous cognez sous le menton l'homme qui vous tient le poignet droit. C'est la dernière chose au monde qu'il supposait et il se laisse complètement à découvert. Sa réaction naturelle sera de tirer sur votre bras et de l'endroit où il se trouve c'est la chose la plus stupide qu'il puisse faire. Quand votre pied arrive sous son menton, son cou sera également exposé pour un coup, si votre coup de pied l'abat au sol.

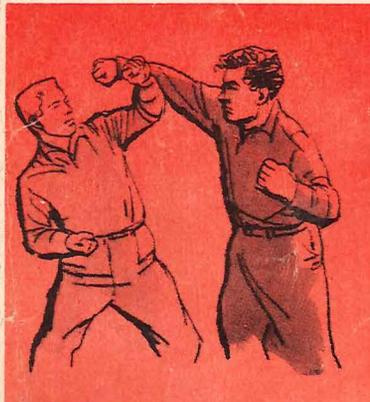


A l'instant où votre premier coup sauvage connecte, vous vous tournez rapidement et avec votre autre pied infligez au voyou, qui vous tient l'autre poignet, le même traitement sur la tête. Ces deux coups démolissants et durs se suivent l'un l'autre très rapidement. Naturellement, votre seconde victime lâchera votre poignet et s'effondrera aussi au sol.



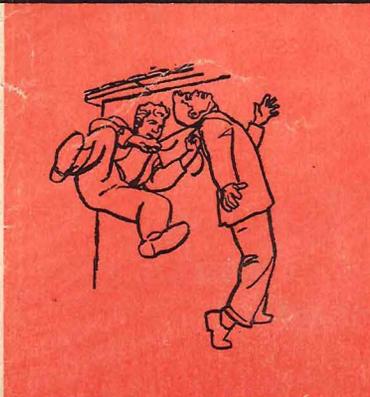
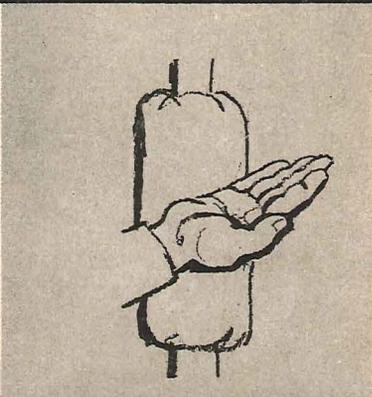
COMMENT RETIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE COURS

1) Maintenant que vous avez suivi le plus grand cours de Self-Défense jamais écrit, vous êtes devenu une puissante machine défensive ! mais n'en restez pas là. Revoyez ce que vous avez appris. Apprenez à parfaire les techniques. Consacrez tout votre temps à faire de vous-même une force avec laquelle il faut compter.



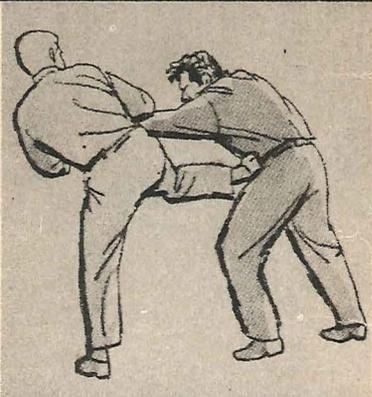
6) Soyez constamment en alerte. Apprenez à penser rapidement afin de pouvoir entrer en action au moment voulu. Méfiez-vous de tout ce qui arrive en tout temps parce que la plupart des attaques surgiront quand vous êtes loin de le prévoir ! Votre esprit doit être prêt à agir à la vitesse de l'éclair.

2) Ces leçons ont été données scientifiquement à dessein dans un seul but : Faire de vous un terrifiant combattant de Défense Weider — ne craignant personne ! Aussi commencez à revoir ces 12 leçons en les relisant à nouveau complètement. Etudiez chaque image pour que ces tactiques "top-secret" soient fermement imprimées dans votre esprit.



7) Ne vous baladez pas insouciant dans les endroits qui ne vous sont pas familiers. Vous iriez ainsi au devant d'ennuis si vous allez "sans prévoir la bagarre" par des rues sombres et dans les quartiers des bas-fonds. Vous attirerez aussi les attaques de vandales locaux, des étrangleurs et des artistes de la lame de rasoir et de plus la police vous suspecterait.

3) Pratiquez chaque fois que vous avez l'occasion — au moins une ou deux fois par jour. De cette manière chaque prise de lutte, chaque tactique de boxe, chaque coup de Karate, chaque coup de Savate, chaque pivotage et coup de coude brutal et sans pitié deviendra pour vous, une seconde nature. Rappelez-vous que la pratique — et la pratique seule — donne la perfection.



8) Si vous devez passer par une rue qui vous est peu familière, restez, tout le temps, sur vos gardes. Passez de préférence par des rues bien connues. Si vous avez à passer par une avenue sombre, mal éclairée, marchez au centre de la rue. Ne cherchez pas des ennuis en jouant le dur et le malin. Ne vous fiez jamais complètement à un inconnu — si innocent qu'il paraisse.

4) Pour arriver à être en "état de combat" vous devez exercer votre corps au moins 15 minutes chaque jour. Si vous manquez un jour votre entraînement, regagnez le lendemain. Rappelez-vous que les grands maîtres de Karate consacrent pour s'exercer trois heures par jour chacun des sept jours de la semaine.



9) N'acceptez de vexation de personne. Rappelez-vous que vous êtes un combattant de Défense Weider entraîné, capable de vous défendre contre n'importe quelle grande brute qui s'imaginerait pouvoir vous abattre ou vous enlever votre amie. Par la connaissance du combat destructif que vous possédez maintenant, vous pouvez abattre la brute en quelque secondes.

5) N'utilisez pas à mauvais escient votre nouvelle puissance. Soyez considéré par vos amis et vos adversaires. Gardez votre adresse et votre savoir-faire supérieur "sous enveloppe" sauf en cas de circonstances critiques. En l'apparence soyez paisible et gentil, vous êtes capable d'abattre un voyou non prévenu s'il est assez fou pour s'attaquer à vous.



10) Dès que vous êtes attaqué, ne vous retenez jamais par crainte de cogner durement votre assaillant. La brutalité doit être contrée avec brutalité. Peu importe ce que les "bonnes gens" disent ou écrivent. Dans un monde de violence et où votre vie est en danger vous devez recourir à "l'instinct de survie" que vous avez développé pendant ces 12 leçons. — Soyez sans merci si votre vie ou celle d'un des vôtres est en jeu.