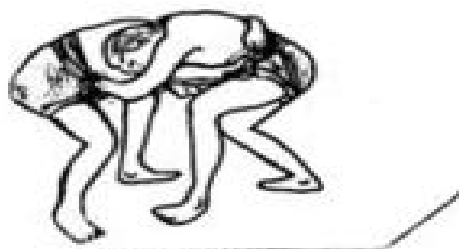


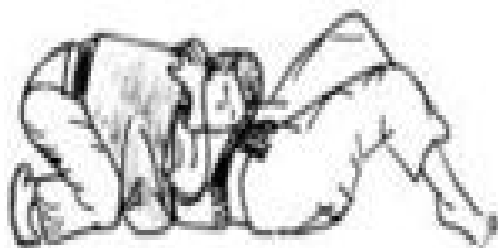
Naban



Lutte arakanaise traditionnelle

Définition

Naban ou *lutte birmane au corps à corps*. Art de combat du 3^e siècle, il s'est transformé aujourd'hui en lutte sportive au corps à corps. Certaines ethnies du [Myanmar](#) en ont fait leur sport populaire, c'est le cas des Arakanais (ou [Rakhines](#)). Cette pratique martiale appartient depuis le 10^e siècle à un ensemble appelé [thaing](#).



Immobilisation côté tête en naban sportif

La lutte birmane (**Naban**) permet, quant à elle, une approche complète du travail au sol et du corps à corps, avec l'apprentissage des techniques de [projection](#), de contrôle (immobilisations) et de soumission (clés, strangulations, points de pression, écrasements, pincements, écartèlements, etc.). C'est une activité très physique, qui constitue la continuation logique du combat à mi-distance.

Juillet 2008

Recherche réalisé par

Mr : Saadi abd slem