H. IRVING HANCOCK

JIU-JITSU

Méthode japonaise

Traduction FERRUS & PESSEAUD

柔術

Paris
Berger-Levrault & Cie
Éditeurs

H. IRVING HANCOCK

JIU-JITSU

MÉTHODE D'ENTRAINEMENT ET DE COMBAT

qui a fait des Japonais les adversaires les plus redoutables du monde

TRADUIT

Par le chef d'escadron d'artillerie L. FERRUS

ANCIEN ÉLÈVE DE L'ÉCOLE DES LANGUES ORIENTALES

Et le capitaine d'artillerie J. PESSEAUD

Avec dix-neuf planches photographiques d'après nature

BERGER-LEVRAULT & Cie, ÉDITEURS

PARIS — 5, RUE DES BEAUX-ARTS

NANCY — 18, RUE DES GLACIS

1905

Fig. 1. — ***Bras d'un élève en jiu-jitsu.***

Taille de l'homme : 5 pieds, 1 pouce ($1^{m},55$). Poids : 120 livres ($54^{k},5$).

Les Japonais ne cherchent point à obtenir sur le bras des masses musculaires volumineuses. Ce qu'ils regardent comme le plus important, c'est la petite bosse située juste au-dessus du coude.

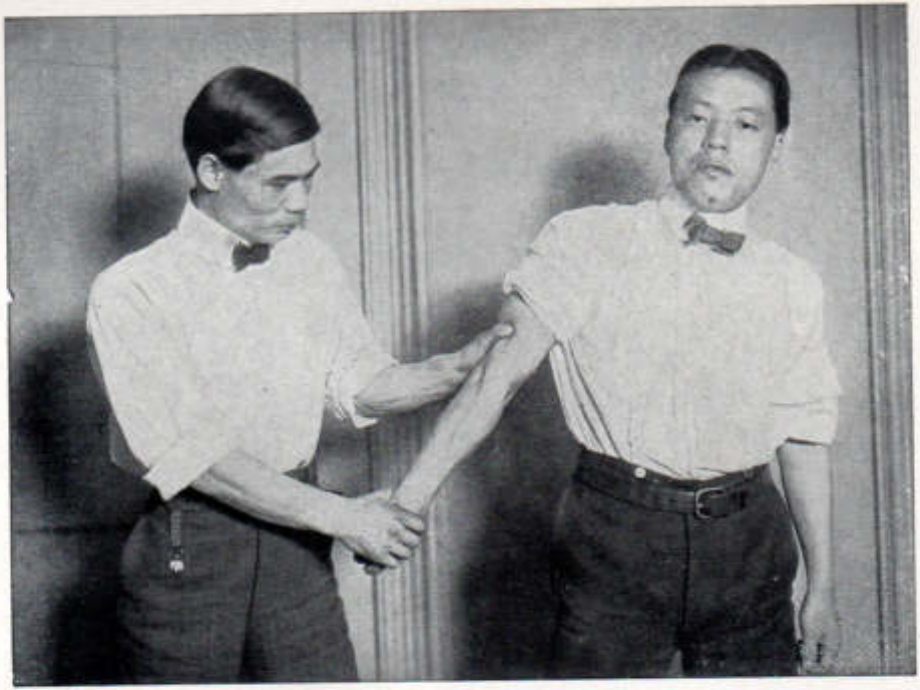

Fig. 2. — ***Le pincement de bras.***

Employé pour paralyser le bras de l'adversaire.

Fig. 3. — *Le lutteur japonais vieux style.*

Type ordinaire. Taille : 6pi,3po (1m,905). Poids : 280 livres (127 kilo.)
Entraîné à la lutte dès l'enfance.

Fig. 4. — ***La lutte.***

Un des exercices japonais les plus importants pour le développement général.

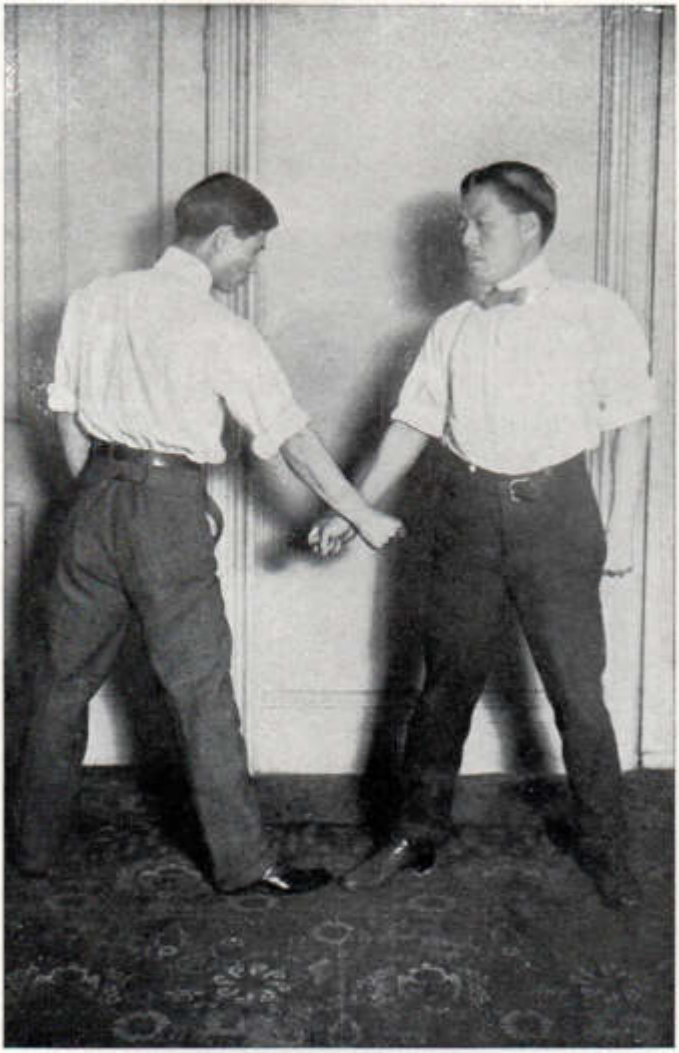

Fig. 5.

Exercice de résistance poignet contre poignet.

Fig. 6.

Exercice de résistance pour une personne seule.

Fig. 7. — ***Travail dos à dos.***

Le complément de *la lutte*. Excellent procédé de développement pour les muscles du dos ainsi que pour les autres muscles

Fig. 8. — *Exercice de résistance des jambes.*

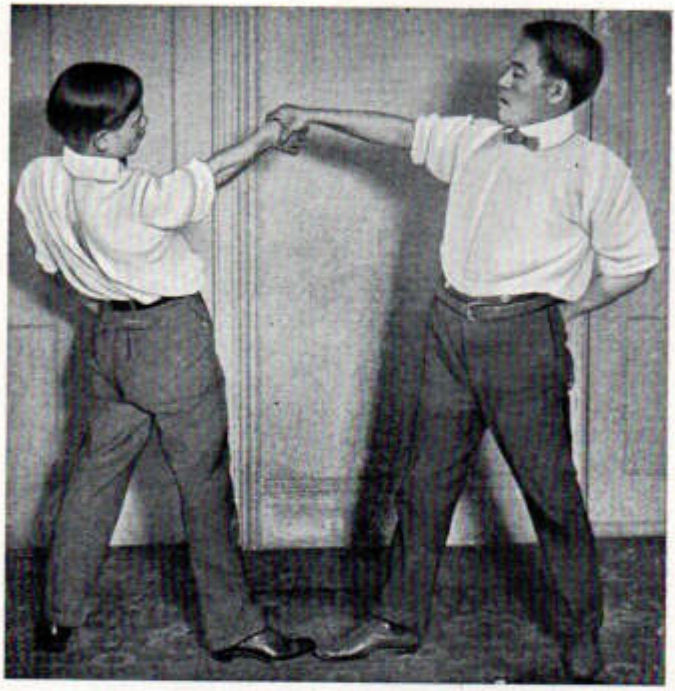

Fig. 9.

La prise de main pour tomber un adversaire.

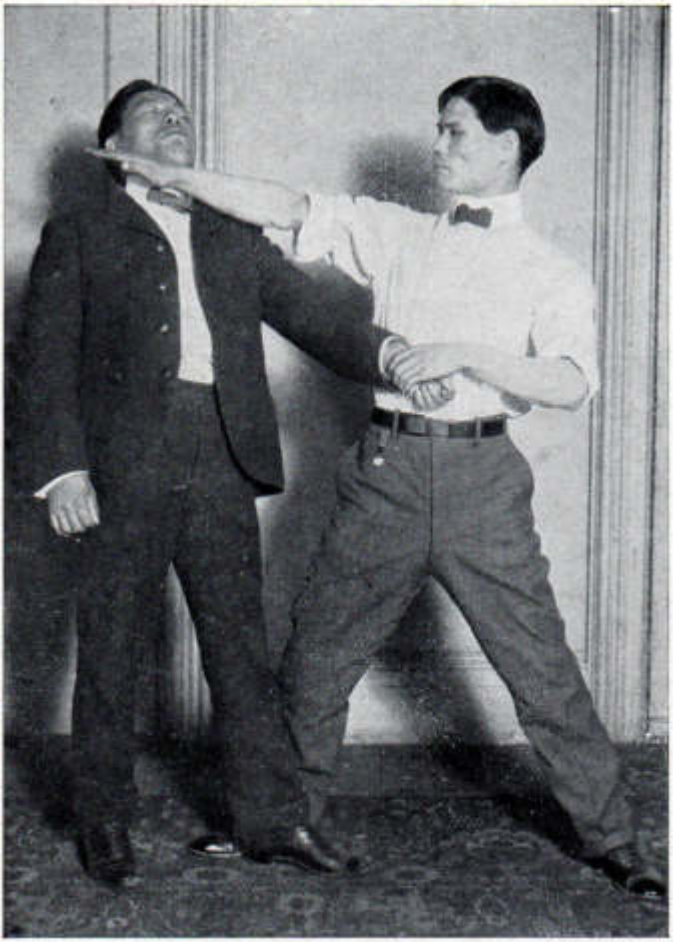

Fig. 10. — ***Le coup de gosier avec le tranchant du poignet.***

C'est un coup d'assommoir sûr.

(L'auteur y a eu recours en cas de nécessité, avec les meilleurs résultats.)

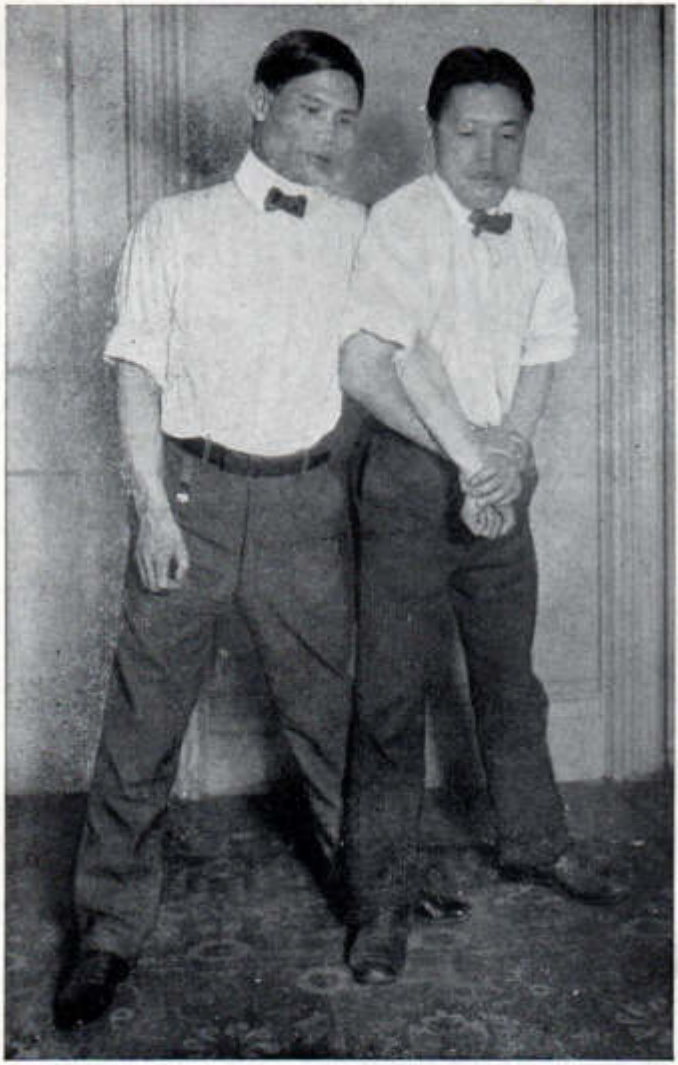

Fig. 11. — *Le « viens donc! »*

Truc employé par les agents de police japonais pour venir à bout d'un prisonnier récalcitrant.

Fig. 12. — *Coup d'arrêt.*

Prise éminemment commode pour arrêter une attaque menaçante. (On peut casser le cou de l'adversaire avec une prise trop brutale.)

Fig. 15.

Faire passer l'adversaire par-dessus sa tête.

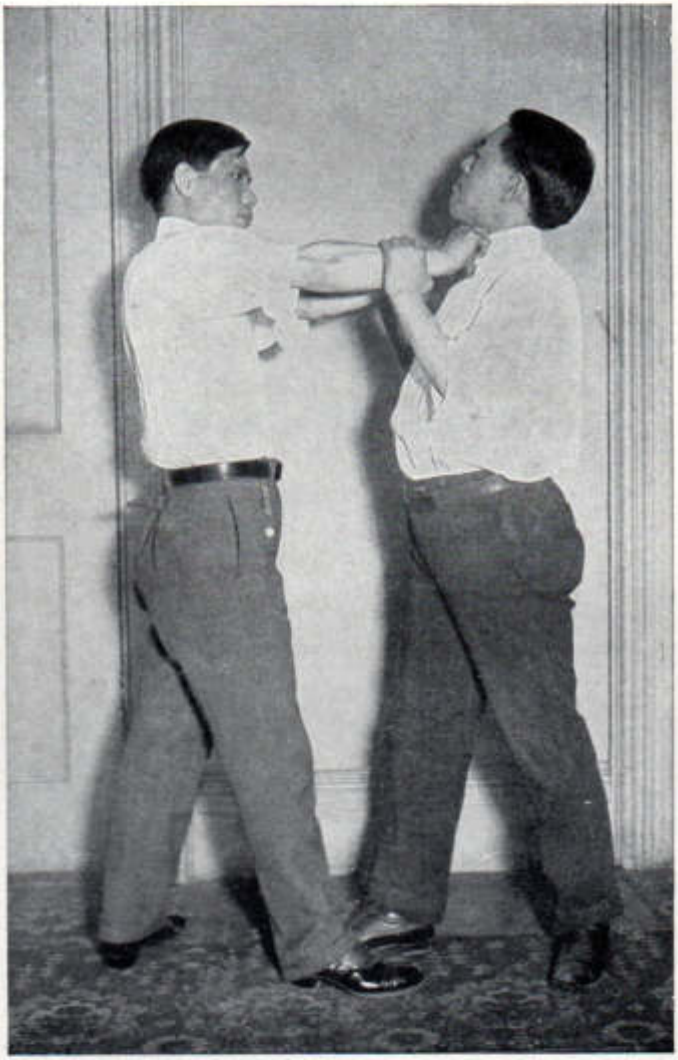

FIG. 14. — ***La prise de gorge la plus efficace.***

(Si la prise est bien assurée, l'adversaire est défait du coup.)

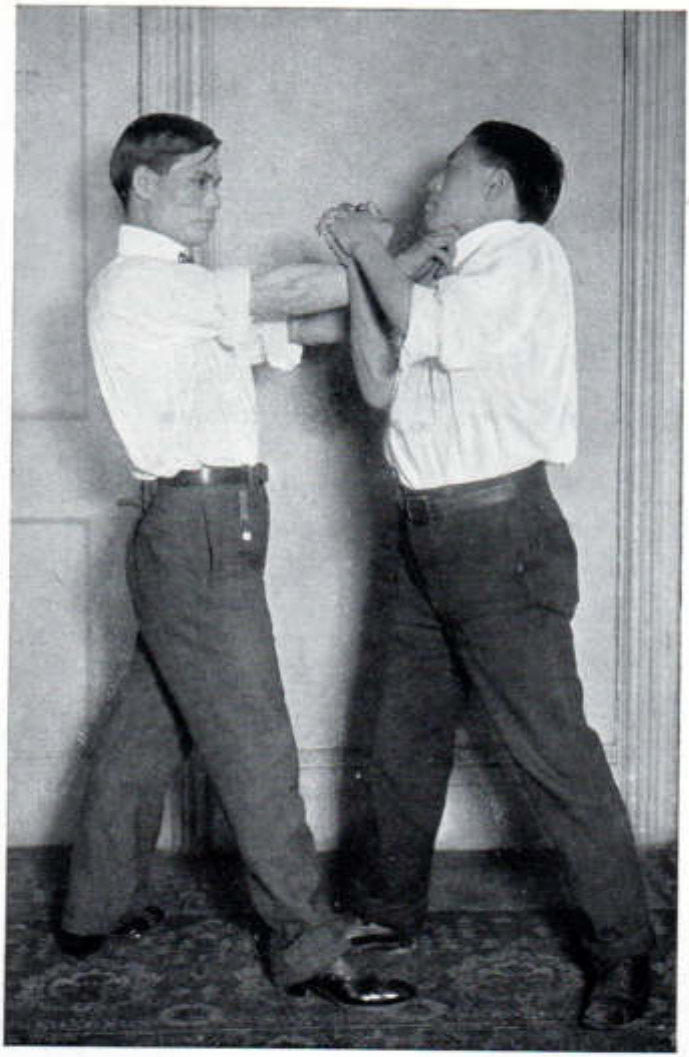

Fig. 15.

Comment dénouer sans difficulté une prise de gorge.

Fig. 16.

Faire passer l'adversaire par-dessus son épaule.

Fig. 17.

Comment on peut parer une attaque avec une prise par-dessus l'épaule.

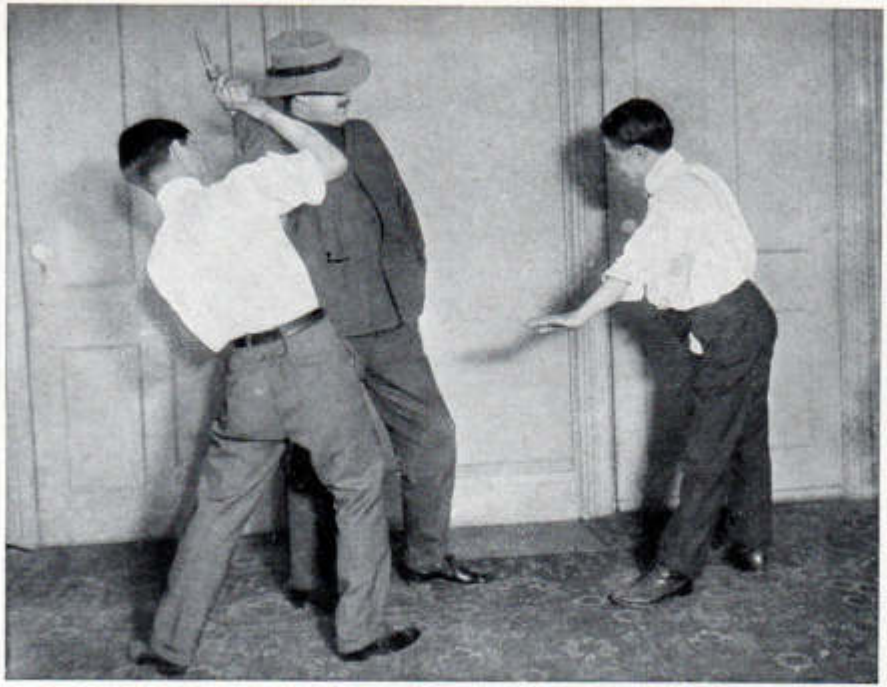

Fig. 18.

Moyen d'enlever son revolver à quelqu'un qui veut en faire usage.

Fig. 19. — ***Le coup des manches.***

Employé pour réduire l'adversaire à l'impuissance.

BERGER-LEVRAULT & Cie, LIBRAIRES-ÉDITEURS
PARIS, 5, RUE DES BEAUX-ARTS — RUE DES GLACIS, 18, NANCY

IRVING HANCOCK et KATSUKUMA IGASHI

La Méthode Kano de Jiu-Jitsu
(Jiudo)

TRAITÉ COMPLET

Jiu-Jitsu officiel du gouvernement japonais
avec un complément sur les coups dangereux ou mortels et sur le Kuatsu,
la science japonaise du rappel à la vie

TRADUIT
par le Commandant L. FERRUS et le Capitaine J. PESSEAUD

1907. Un fort volume grand in-8, avec plus de 500 photographies d'après nature, broché. . . . . 12 fr. 50

H. IRVING-HANCOCK

Le Jiu-Jitsu et la Femme
ENTRAINEMENT PHYSIQUE FÉMININ

Traduit par le Chef d'escadron d'artillerie L. FERRUS
ANCIEN ÉLÈVE DE L'ÉCOLE DES LANGUES ORIENTALES
et le Capitaine d'artillerie J. PESSEAUD

PRÉFACE DU DOCTEUR LAGRANGE

1906. Un volume in-12, avec 32 planches photographiques d'après nature, broché sous couverture illustrée. . . . . 3 fr. 50
Élégamment relié en percaline souple gaufrée or . . . . . 4 fr. 50

La Force physique. *Culture rationnelle. Méthode Attila. Méthode Sandow. Méthode Desbonnet.* La santé par les exercices musculaires mis à la portée de tous, par le professeur DESBONNET, fondateur des écoles de culture physique de Lille, Roubaix, Paris. 5e édition. 1906. Un volume in-8, avec 89 figures, broché. 5 fr.
Élégamment relié en percaline gaufrée or . . . . . 6 fr.

Le Mouvement et les Exercices physiques. *Leçons pratiques sur les systèmes osseux et musculaire,* par le Dr L. E. DUPUY, médecin de l'hôpital de Saint-Denis. Introduction par le Dr DASTRE, professeur de physiologie à la faculté des sciences de Paris. 1893. Volume in-8 de 358 pages, avec 139 fig., br. 5 fr.

Nancy, Imp. Berger-Levrault et Cie