

Na całym filmie w tle puszczona jest muzyka. Na filmie widać jak uczestnicy szkolenia ćwiczą kopnięcia przy wykorzystaniu tarcz. Potem widać instruktora udzielającego wyjaśnienia technik. Uczestnicy znów ćwiczą kopnięcia w tarczach a następnie ciosy zadawane rękami. Następnie instruktor pokazuje jak wyswobodzić się z chwytu za nadgarstek i uczestnicy ćwiczą uwolnienie rąk z chwytu. W kolejnej scenie prezentacja techniki obchwyty szyi i techniki wyprowadzania agresywnej osoby. Instruktor prezentuje też dźwignię na przedramię. Następnie znów widać grupę ćwiczącą kopnięcia na tarczach. W kolejnej scenie wykorzystanie krzesła do obrony przed nożem. Kursanci ćwiczą uwolnienie z chwytu za rękę. Ostatnia scena to ćwiczony przez kobietę obchwyty szyi.