

TECHNIQUES DEBOUT	
FAMILLE	NOM USUEL
“hanchés” (hanche / hanche)	<ul style="list-style-type: none"> - tour de hanche en ceinture (simple) - tour de hanche en tête - tour de hanche en aisselle (sous l'épaule) - “barrage de hanche” - bras à la volée
“croche pattes” (jambe / jambe)	<ul style="list-style-type: none"> - chassé intérieur - chassé extérieur - crochet intérieur - crochet extérieur
“ramassements” (bras / jambe)	<ul style="list-style-type: none"> - double ramassement de jambe - simple ramassement de jambe intérieur - simple ramassement de jambe extérieur
“combinées debout” (bras / jbe + jbe / jbe) (bras / ceinture + jbe / jbe) (hanché + jbe / jbe)	<ul style="list-style-type: none"> - ramassement de jambe intérieur + chassé intérieur - ramassement de jambe intérieur + crochet extérieur - ramassement de jambe intérieur + crochet intérieur - ramassement de jambe extérieur + crochet intérieur - ceinture avant + crochet intérieur - tour de hanche en tête + chassé intérieur

TECHNIQUES AU SOL

ATTAQUES <i>(en position supérieure)</i>	NOM USUEL
bras / bras	<ul style="list-style-type: none"> - simple ramassement de bras par dessous - double ramassement de bras par dessous - ramassement de bras tourné par devant - ramassement du bras tourné par derrière - raffûtage + ramassement du bras par dessous - aile de poulet ("SASAHARA")

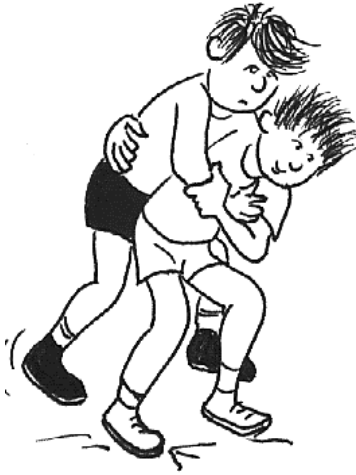
bras / jambe	- simple ramassement de jambe par dessous ("SEGER") - double ramassement de jambe par dessous - croisillon, croix, ou croisé de chevilles - cuisse à rebours
bras / nuque	- clef de tête - clef de nuque (« ALLEMANDE »)

FINALES	- costale	assis à côté + cote à cote
	- dans le prolongement (« L'INVERSE »)	tête bêche + ventre sur l'adversaire
	- latérale tête et fourche	de côté + ventre sur l'adversaire
	- latérale tête et bras	de côté + ventre sur l'adversaire
	- par dessus (« À CHEVAL »)	dans le même sens + à cheval sur l'adversaire
	- entre les jambes	dans le même sens + entre les jambes
	- en manchette	dos à l'adversaire + sens inverse
	- en bras roulé	dos à l'adversaire + même sens ou en travers

CONTRE ATTAQUES <i>(en position inférieure)</i>	- simple manchette	adversaire sur le haut de la tête
	- double manchette	
	- bras roulé	adversaire sur le côté + bras engagé
	- bras à la volée (au sol)	adversaire derrière

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

FAMILLE DES HANCHÉS



TOUR DE HANCHE
EN CEINTURE
(ou simple)



TOUR DE HANCHE
EN TÊTE



TOUR DE HANCHE
EN AISSELLE
(en épaule)



BARRAGE DE HANCHE



BRAS À LA VOLÉE

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

FAMILLE DES CROCHE PATTES (JAMBE / JAMBE)

CHASSÉ INTÉRIEUR

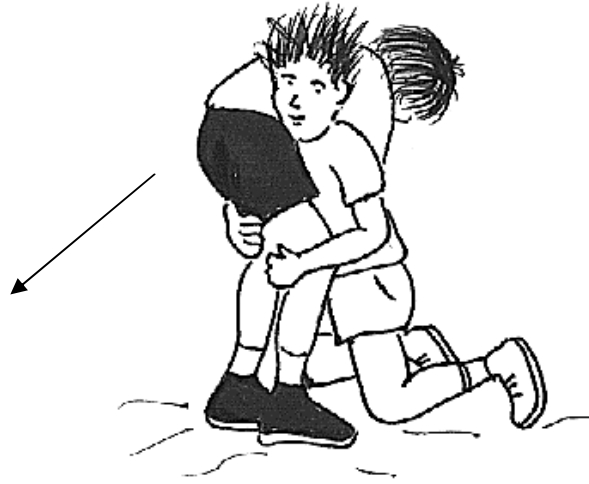
CHASSÉ EXTÉRIEUR

CROCHET INTÉRIEUR

CROCHET EXTÉRIEUR

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

FAMILLE DES RAMASSEMENTS (BRAS / JAMBE)



DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBE

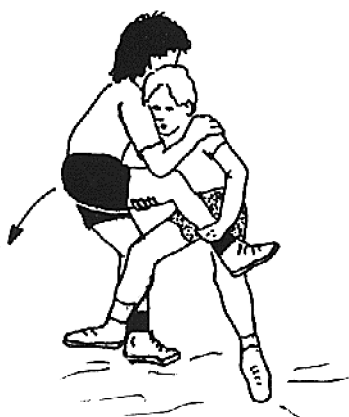


SIMPLE RAMASSEMENT DE JAMBE
INTÉRIEUR

SIMPLE RAMASSEMENT DE JAMBE
EXTÉRIEUR

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

FAMILLE DES COMBINÉES DEBOUT



RAMASSEMENT DE JAMBE INTÉRIEUR
+ CHASSÉ INTÉRIEUR



RAMASSEMENT DE JAMBE INTÉRIEUR
+ CROCHET EXTÉRIEUR



RAMASSEMENT DE JAMBE INTÉRIEUR
+ CROCHET INTÉRIEUR



RAMASSEMENT DE JAMBE EXTÉRIEUR
+ CROCHET INTÉRIEUR



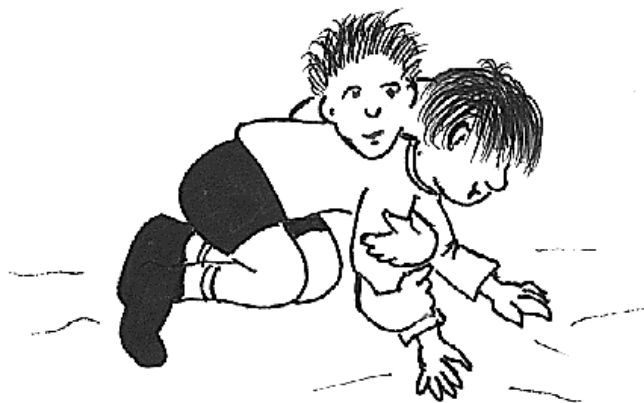
CEINTURE AVANT
+ CROCHET INTÉRIEUR



TOUR DE HANCHE EN TÊTE
+ CHASSÉ INTÉRIEUR

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

FAMILLE DES ACTIONS BRAS / BRAS



SIMPLE RAMASSEMENT DE BRAS
PAR DESSOUS



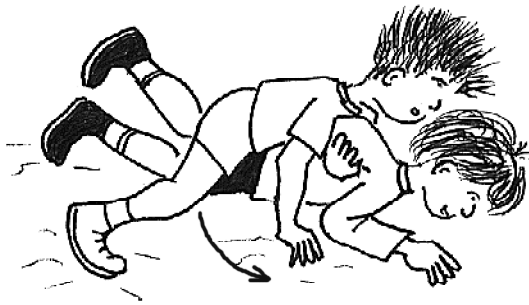
DOUBLE RAMASSEMENT DE BRAS
PAR DESSOUS

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

FAMILLE DES ACTIONS BRAS / BRAS



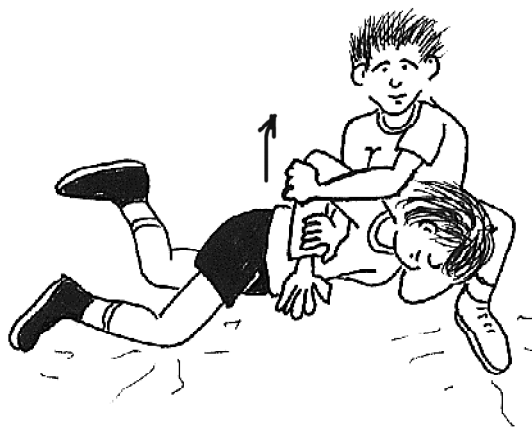
RAMASSEMENT DE BRAS
TOURNÉ PAR DEVANT



RAMASSEMENT DE BRAS
TOURNÉ PAR DERRIÈRE



RAFFUTAGE + RAMASSEMENT
DU BRAS PAR DESSOUS



AILE DE POULET
(ou « SASAHARA »)

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

FAMILLE DES ACTIONS BRAS / JAMBE



SIMPLE RAMASSEMENT DE JAMBE
PAR DESSOUS (ou "SEGER")



DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBE
PAR DESSOUS

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

FAMILLE DES ACTIONS BRAS / JAMBE



"CROISILLON" OU "CROIX"
OU "CROISÉ DE CHEVILLE"



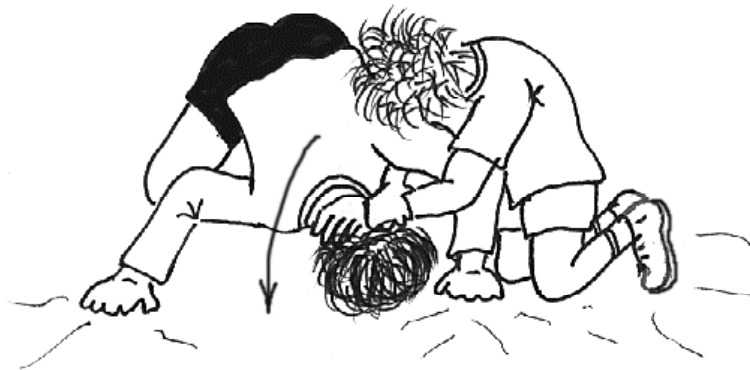
CUISSE À REBOURS

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

FAMILLE DES ACTIONS BRAS / NUQUE



CLEF DE TÊTE



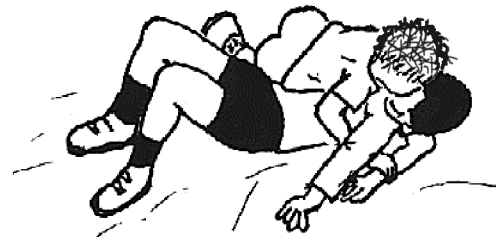
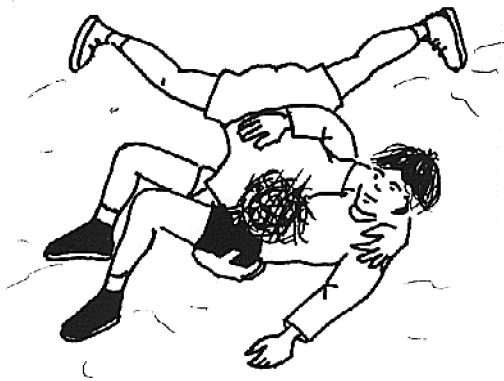
CLEF DE NUQUE
(« L'ALLEMANDE »)

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

LES FINALES

COSTALE

DANS LE PROLONGEMENT
(« L'INVERSE »)



LATÉRALE
TÊTE ET FOURCHE

LATÉRALE
TÊTE ET BRAS

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

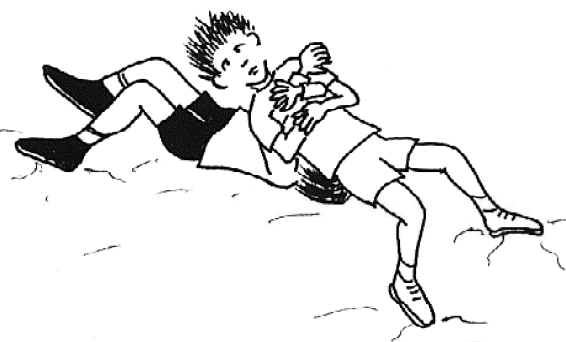
LES FINALES (suite)



PAR DESSUS
« À CHEVAL »



ENTRE LES JAMBES



EN MANCHETTE



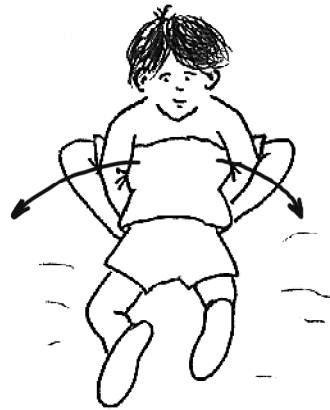
EN BRAS ROULÉ

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

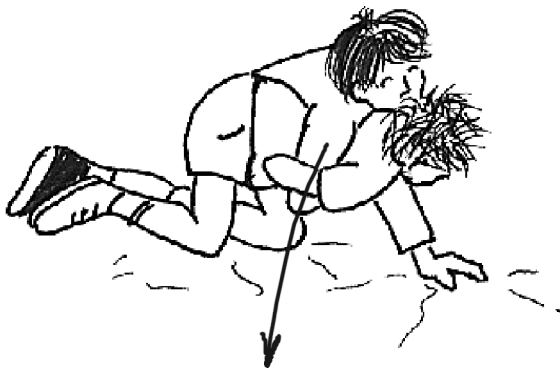
FAMILLE DES CONTRE ATTAQUES



SIMPLE MANCHETTE



DOUBLE MANCHETTE



BRAS ROULÉ



BRAS À LA VOLÉE