

LUTTE SUISSE

– la diversité technique

Edition 2016



INTRODUCTION

Préface Paul Vogel, Obmann de l'AFLS 5
 Préface Samuel Feller, Chef technique de l'AFLS 6
 L'histoire de la lutte suisse 7

BASES

Prendre les prises 9
 Tenue des lutteurs, gymnaste ou berger 10
 Pont libre 11
 Résultat 12

PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Roulade en avant 13
 Roulade en arrière 14
 Chauffer la nuque 15
 Exercice de chute 16
 Du poirier au pont 17
 Tour complet dans la position du pont 18
 Exercice du pont avec partenaire 19

PRÉPARATIONS DES PRISES

Stich avec la main 20
 Stich avec prise du bras supérieur 21
 Lâcher de prise 22
 Faire bouger l'adversaire 23

PRISES EN POSITION DEBOUT

Kurz 24
 Kurz avec prise croisée 25
 Kurz avec prise sous l'épaule/le haut du bras 26
 Kurz avec prise dans le creux du genou 27
 Kurz avec prise du haut de la cuisse droite 28
 Kurz-tour d'hanche 29
 Kurz-Stich 30
 Tätsch-Kurz 31
 Kurz à gauche 32
 Kurz-Lätz 33
 Gammen avec prise croisée 34
 Gammen à droite 35
 Gammen à gauche 36
 Saut croisé 37
 Prise de l'ours/Prise croisée 38
 Chassé 39
 Balayage de pied 40
 Chassé avec prise du haut de bras 41

Coup de genou à droite 42
 Coup de genou à gauche 43
 Crochet intérieur 44
 Crochet intérieur
 avec prise dans le creux du genou 45
 Tätsch à droite 46
 Tätsch à gauche 47
 Prise de la cheville 48
 Enlevé 49
 Enlevé avec prise entre les jambes 50
 Lätz 51
 Wyberhaken 52
 Le long 53
 Demi-long 54
 Stich debout 55
 Tiré de la tête 56
 Schlungg en coinçant haut du bras 57
 Schlungg avec prise du haut du bras 58
 Schlungg avec manchette 59
 Schlungg avec prise du poignet 60
 Crochet extérieur à droite 61
 Crochet extérieur à gauche 62

PRISES DU FLANC

Tour d'hanche à droite 63
 Tour d'hanche à gauche 64
 Tour d'hanche avec prise à la ceinture 65
 Tour d'hanche avec crochet extérieur 66
 Tour d'hanche à l'envers 67
 Prise de la tête 68
 Bodenlätz debout 69
 Manchette debout 70
 Manchette sur le flanc 71
 Brienz en avant 72
 Brienz en arrière 73
 Brienz en avant
 (à droite avec double prise du canon) 74
 Brienz en avant
 (à gauche avec double prise du canon) 75
 Brienz en arrière
 (à droite avec double prise du canon) 76

Editeur Association fédérale de lutte suisse AFLS
Groupe de travail Feller Samuel (président), Betschart Andreas, Döbeli Magnus,
 Gasser Niklaus, Gasser Rolf, Jakob Werner,
 Scheidegger Martin, Schneider Manfred, Schorno Fidel
Traduction Altermatt Joseph, Decrauzat Blaise, Kolly Christian
Photos Eicher Rolf, Schaerer Werner
Mise en page/Impression Haller + Jenzer AG, centre d'impression, 3401 Berthoud
Version 2016 (1^{ère} édition)
Copyright Association fédérale de lutte suisse AFLS

Brienz en arrière (à gauche avec double prise du canon)	77
Brienz en arrière (à droite avec prise de la tête)	78
Brienz en arrière (à gauche avec prise de la tête)	79
Brienz libre	80
Stöckli à droite	81
Stöckli à gauche	82
Stöckli droit	83
Stöckli direct	84
Tanner-Schwung	85
Souplesse	86
Jeter par-dessus avec prise de la nuque	87
Jeter par-dessus avec prise de l'épaule	88
Jeter par-dessus sur le côté	89
PRISES AU SOL	
Prise du berger	90
Prise du berger avec prise du bras supérieur	91
Prise du berger avec prise de la nuque	92
Prise du berger en soulevant l'adversaire	93
Prise du berger en soulevant l'adversaire et en se levant	94
Prise du berger avec retenue (prise dans le creux du genou après retournement de l'envers)	95
Prise du creux du genou	96
Manchette à terre	97
Manchette au sol depuis le flanc	98
Tour de hanche à terre	99
Lätz après tour d'hanche à terre	100
Soulevé du sol avec prise entre les jambes	101
Soulevé du sol, les prises à la cheville	102
Soulevé du sol, les prises à l'envers	103
Enlevé (Grittelen)	104
Ciseaux	105
Vis des jambes	106
Coquille	107
Coquille avec prise croisée	108
Coquille en rentrant	109
Coquille avec prise entre les jambes	110
Clé de bras à terre	111

Münger	112
Bodenlätz	113
Bascule à foin	114
Schlungg à terre	115
Projeter après blocage du bras	116
Vis de la hanche	117

PRISES DE DÉFENSE

Défense du Kurz avec le genou (Parade du genou)	118
Parade du Kurz avec prise au canon de droite	119
Coup de genou à droite	120
Défense de Brienz en avant	121
Défense de Brienz en arrière	122
Passer par-dessus en avant	123
Passer par-dessus en arrière	124
Défense de l'enlevé en avant	125
Défense de l'enlevé en arrière	126

COMBINAISONS

Kurz-chassé	127
Kurz-saut croisé	128
Kurz-Gammen à droite	129
Kurz-Gammen à gauche	130
Saut croisé-Kurz	131
Kurz-Schlungg	132
Tour d'hanche-Schlungg	133

IMPRESSIONS

Impressions des journées de film et de séances photo	134/135
---	---------

**OBMANN DE L'AFLS:
LE MANUEL DE LUTTE SUISSE
EST PRÉCIEUX POUR LA RELÈVE**



Depuis longtemps déjà, nous aspirions à une nouvelle édition du manuel de lutte, la dernière version datant de l'année 1978. Depuis, la lutte en général n'a pas changé, mais la communication, la planification de l'entraînement et la perception de ce sport ont subi des modifications. C'est pourquoi, au printemps 2014, le Comité central a décidé une bonne fois pour toutes d'éditer un nouveau manuel.

Une nouvelle commission a été créée et s'est mise aussitôt au travail sous la direction du nouveau Chef technique de l'AFLS, Samuel Feller. Le fruit de ce travail est ce manuel tout nouveau, plein de fraîcheur et très plaisant.

L'avenir appartient vraiment à une Association qui soutient sa relève et s'adapte aux structures actuelles. C'est selon ce principe, suite à l'Assemblée des délégués qui s'est déroulée à Berne en 2014, que nous avons débuté la révision du manuel de lutte au sein du Comité central de l'Association fédérale de lutte suisse. A l'art. 1.3 de nos statuts, on peut lire: «L'Association fédérale de lutte suisse a pour but de conserver, d'encourager et de propager la lutte suisse et de veiller par là même à la conservation des us et coutumes de nos jeux nationaux.»

Depuis longtemps déjà, la lutte n'est plus considérée comme un jeu, mais bel et bien comme un sport pratiqué à très haut niveau. Il représente un grand défi reliant la tradition et la modernité. Pratiquer un sport à haut niveau et continuer parallèlement à exercer une activité professionnelle en respectant des horaires réguliers, cela exige une planification pointilleuse et une grande volonté. L'Association fédérale de lutte suisse est fière que ses membres actifs y réussissent et soient complètement reconnus et admirés par la totalité du monde sportif.

locaux de lutte, chez les entraîneurs et les lutteurs et leur serve d'exemple.

Nous adressons nos remerciements à toute la commission «Manuel de lutte suisse 2016» pour l'édition qu'elle nous offre et à tous ceux qui l'utiliseront pour leur formation.

Toute la famille de l'Association fédérale de lutte et moi-même nous réjouissons déjà de nos rencontres futures pour célébrer ce sport de haut niveau.

Paul Vogel, Obmann de l'AFLS

Cette nouvelle édition présente la lutte suisse à la relève et aux entraîneurs d'une toute nouvelle manière. Chaque prise est présentée par plusieurs photos et une description. De plus, le lecteur peut visualiser un film via le code QR qui l'aidera à apprendre la technique.

Ce manuel sur la lutte suisse a été complètement remanié et est utile aussi bien pour la formation que pour le perfectionnement qui repose complètement sur les bases. Nos clubs de lutte sont les premiers à pouvoir initier les jeunes à la lutte, à les soutenir et à les encadrer.

En 2015, la priorité absolue a été donnée à la relève. Ainsi, le 30 août, la quatrième journée fédérale des lutteurs espoirs a eu lieu à Aarburg. Cet événement nous a révélé que nous sommes sur le bon chemin et que notre relève a fait d'énormes progrès en ce qui concerne la technique. La parution du nouveau manuel l'année suivante prouve bien que la promotion des jeunes lutteurs nous tient vraiment à cœur. Que cette œuvre puisse servir à la promotion de la relève et au perfectionnement des lutteurs pendant de nombreuses années. Nous souhaitons que ce livre ne finisse pas sur des étagères, mais qu'il soit toujours à portée de main dans les

Photo en haut:
Paul Vogel, Obmann de l'Association
fédérale de lutte suisse AFLS.

CHEF TECHNIQUE DE L'AFLS: CE MANUEL EST SOURCE DE MOTIVATION

Avec ce manuel, l'Association fédérale de lutte suisse AFLS propose aux clubs de lutte et à leurs membres un produit qui facilitera leur travail associatif, leur offrira beaucoup de plaisir et sera source de motivation. Ce manuel, parfaitement adapté au monde numérique actuel, séduira les lutteurs.

L'AFLS se retourne avec plaisir sur le chemin parcouru pour la réalisation de cette œuvre. Dans un premier temps, l'idée de dédier un nouveau manuel à la lutte suisse a provoqué différentes opinions, réactions et émotions. La diversité régionale de ce sport national est certes un enrichissement, mais également un défi si on désire présenter ce sport sous toutes ses facettes. Je pense que nous avons réussi à répondre à cette exigence.

Cette œuvre s'appuie sur les manuels précédents.

Elle présente 124 prises qui sont la base de la technique de lutte pour les débutants et les lutteurs expérimentés. Les descriptions détaillées accompagnant chaque photo permettent à chaque lutteur de s'améliorer et d'élargir son répertoire de manière individuelle. Il est également possible de visualiser des films sur les prises principales par le biais des codes QR à disposition.

Ce nouveau manuel de lutte est le fruit du travail constructif de la commission qui s'est chargée de cette tâche et l'a réalisée en faisant preuve de motivation et de persévérance. Je suis fier de ce projet unique en son genre et remercie tous les membres de la commission pour leur formidable engagement de longue haleine. Je remercie également tous les bénévoles qui ont contribué d'une façon ou d'une autre à la réalisation de ce livre.



Prenez du plaisir à feuilleter ce magnifique manuel très intéressant qui accompagnera les générations futures.

Samuel Feller, Chef technique de l'AFLS

«Celui qui ne désire plus s'améliorer, arrête d'être doué.»

Marie von Ebner-Eschenbach



Photo en haut:

Samuel Feller, Chef technique de l'AFLS, a dirigé le groupe de travail «Manuel de lutte».

Photo à droite:

Les membres du groupe de travail «Manuel de lutte», debout, de gauche à droite: Schneider Manfred, Betschart Andreas, Schorno Fidel, Scheidegger Martin, Gasser Rolf, Gasser Niklaus; assis: Jakob Werner, Feller Samuel, Döbeli Magnus.

L'HISTOIRE DE LA LUTTE SUISSE



Aujourd'hui encore, lorsque l'on entonne «l'hymne national» des Emmentalois – la chanson bernoise traditionnelle «Dr Trüber Bueb» – on chante la strophe suivante lors des occasions appropriées: «My Vater dä het gschwunge, scho mänglich obenus, er het üs ou glehrt schwinge im Gärtli vor em Hus». (Mon père a souvent lutté, et également gagné régulièrement, il nous a initiés à la lutte dans le petit jardin devant la maison.) Comme le prouve cette chanson, il y a deux siècles, les rois de la lutte de Trub essayaient déjà d'enseigner à leurs fils les prises les plus communes.

1864: RÉDACTION DU PREMIER MANUEL DE LUTTE

Petit à petit, la lutte s'est diffusée dans toute la Suisse et a connu un franc succès dans les clubs de gymnastique. Ceci a amené le grand défenseur de la lutte, le professeur Rudolf Schärer de Berne à publier en 1864 le premier manuel de lutte intitulé «Instructions à la lutte». En 1912, l'Association fédérale de lutte Suisse, AFLS, a publié une version améliorée de ce manuel. En 1930, elle a rédigé un tout nouveau manuel de lutte comprenant en partie des illustrations du livre de 1912, complété par de nouvelles photos qui s'étaient avérées nécessaires. Différentes anciennes prises avaient été

redécouvertes et de nombreux lutteurs plus âgés avaient contribué à ce que ces prises soient présentées correctement dans le nouveau manuel de lutte. Cette œuvre passionnante suscita un tel intérêt qu'elle fut vite épuisée. Une seconde édition fut alors commandée. Dans le même temps, le manuel de lutte fut traduit pour la première fois en français! En 1975, la cinquième édition de cette œuvre était ordonnée.

1978: PARUTION D'UN NOUVEAU MANUEL DE LUTTE

Lors de l'Assemblée des délégués en 1976, une commission a été choisie. Elle comprenait le président, le trésorier, le secrétaire et les cinq chefs techniques des Associations régionales. Celle-ci fut chargée de réaliser un nouveau manuel de lutte. Rapidement, la commission prit conscience qu'il n'était pas possible de présenter chaque prise de plusieurs façons, car cela risquait de dépasser le cadre de ce livre. En revanche, il était primordial de bien réfléchir à la description des prises afin qu'elles soient le plus proches possible de la pratique. Toutes les photos représentant les prises furent remplacées par de nouvelles. Pour les auteurs de l'époque, il était important que le manuel de lutte soit un outil permettant d'apprendre les prises. Chaque lutteur doit réaliser ses prises et ses feintes selon sa stature. A l'époque déjà, on était bien conscient de ce fait auquel on accordait une grande importance.

2016: LE MANUEL DE LUTTE SUIVANT PARAÎT

Au printemps 2014, Samuel Feller, le Chef technique de l'AFLS et des représentants de toutes les Associations régionales ont commencé la rédaction du nouveau manuel de lutte. A la fin du mois d'octobre, la commission s'est à nouveau réunie, assistée par divers experts du domaine de Jeunesse et Sport afin de poursuivre le travail lié au projet «Manuel de lutte suisse,

édition 2016». Cette réunion a entraîné, comme il est de coutume entre lutteurs, des discussions animées au sujet des prises, des contre-prises et des feintes. Dans la chronique «100 ans d'AFLS» parue en 1995, l'ancien président de l'AFLS Ernst Marti, de Scheunen, écrivait en tant qu'ancien président de l'édition de 1978 du manuel de lutte: «Ces réunions nous ont également offert des moments bien amusants. Au cours de discussions très animées sur la technique de certaines prises, il est arrivé que des membres de la commission réalisent des prises sans culotte de lutte et ont donc repris le chemin du retour vêtus de pantalons et de chemises déchirés.» Les membres de la commission actuels doivent se reconnaître dans ces phrases. En effet, pendant

Photo en haut:

Le grand défenseur de la lutte suisse, le professeur Rudolf Schärer, a rédigé en 1864 le premier manuel de lutte suisse.

le travail lié à la nouvelle édition du manuel, ils ont vécu exactement les mêmes scènes qu'il y a 40 ans. Réjouissons-nous dès maintenant de l'édition 2016 du manuel de lutte suisse!

*Propos recueillis par Rolf Gasser,
Secrétaire général de l'AFLS*

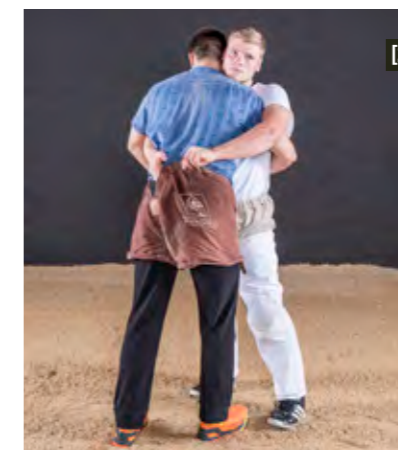
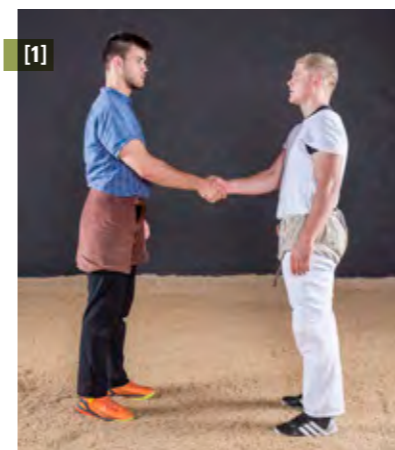


Photo à droite:
Illustration de Carl Rüttimann:
C'est ainsi que l'on représentait souvent les prises autrefois.

Photos extraites de la chronique
«100 ans d'AFLS», 1995

PRENDRE LES PRISES

Saluer l'adversaire en lui touchant la main et en le regardant dans les yeux. Saisir sa ceinture avec la main droite. Il est permis de saisir l'étoffe avec trois doigts au maximum. Les deux lutteurs font un pas en arrière et empoignent le canon avec la main gauche. L'adversaire doit permettre une prise jusqu'à mi-cuisse.



[1] Saluer l'adversaire en lui touchant la main et en le regardant dans les yeux.

[2] Saisir sa ceinture avec la main droite. Il est permis de saisir l'étoffe avec trois doigts au maximum, et l'étoffe ne doit pas dépasser de la main droite.

[3] Les deux lutteurs font un pas en arrière et empoignent le canon avec la main gauche. L'adversaire doit permettre une prise jusqu'à mi-cuisse.



TENUE DES LUTTEURS, GYMNASTE OU BERGER

Lutteur berger

Chemise en tissu robuste, en couleur mais pas éclatante, pantalons foncés, pas de chemise à la mode ou fantaisie.

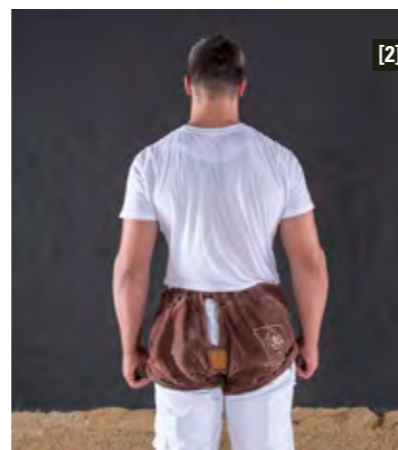
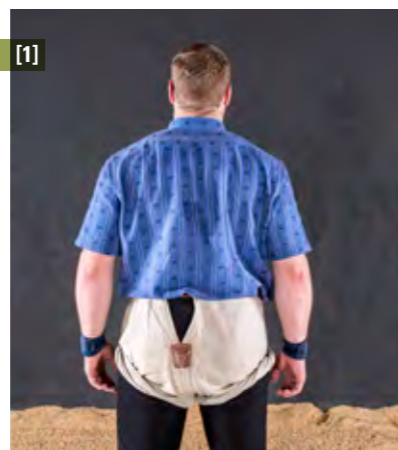
Lutteur gymnaste

T-Shirt blanc à manches courtes et pantalons blancs long.



[1] Lutteur berger

[2] Lutteur gymnaste



RÉSULTAT

Une passe est considérée comme terminée lorsque l'un des lutteurs touche soit avec le dos entier soit avec la partie du dos située entre la nuque et le milieu des omoplates ou entre les fesses et le milieu des omoplates, du côté gauche comme du droit. Le résultat n'est pris en considération que si les deux omoplates touchent le sol à l'intérieur du rond de sciure.

Dispositions particulières

Le lutteur réalisant la prise ou le vainqueur doit toujours avoir une prise à la culotte de lutte ou à la ceinture en cuir de son adversaire. Ce n'est que pour la prise «Bodenlätz», que la prise à la culotte n'est pas nécessaire.

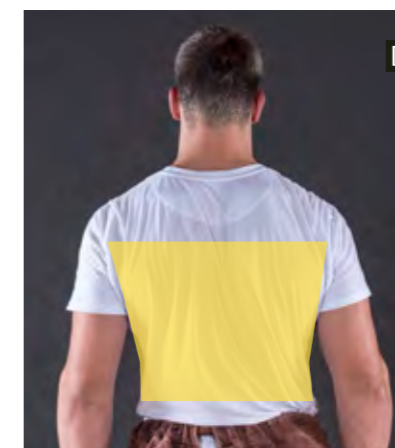
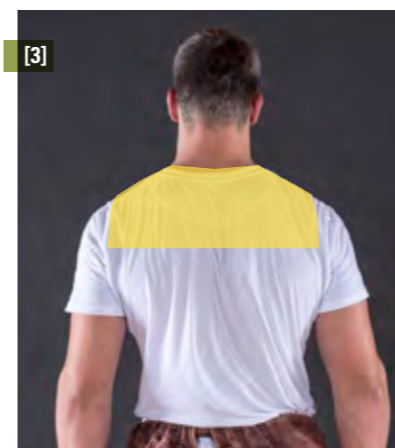
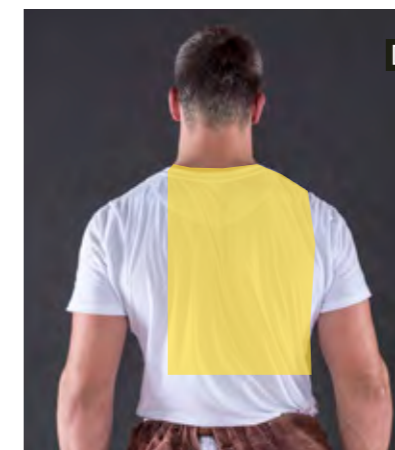
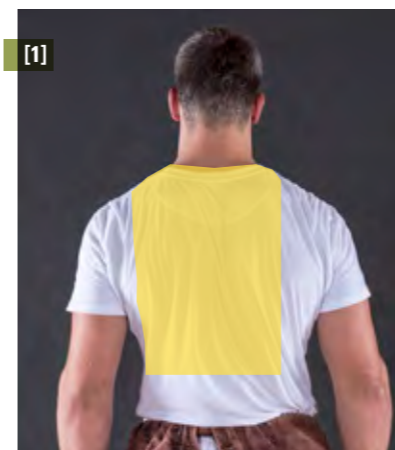


[1] Depuis la nuque et le côté gauche.

[2] Depuis la nuque et le côté droit.

[3] Les deux omoplates depuis la nuque.

[4] Les deux omoplates depuis les fesses.



PONT LIBRE

Le perdant touche le sol avec la tête et les pieds sans que ses épaules ne soient en contact avec la terre. Le perdant ne doit pas toucher le sol avec les hanches ou les jambes. Compter pour un pont libre – ... 21... 22 ... 23 ... Bon – mène au résultat.



[1] Pont libre vu de devant.

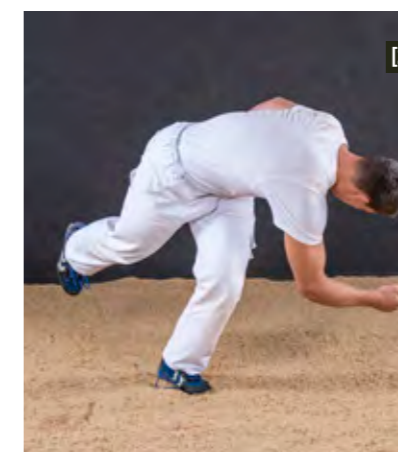
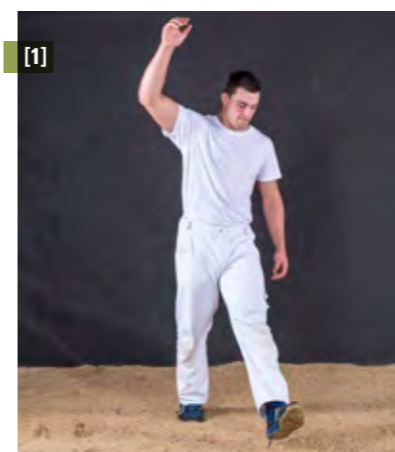
[2] Pont libre vu du côté.



ROULADE EN AVANT

**PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS**

Prendre son élan en levant la main droite, baisser la tête vers la gauche et rouler en avant par-dessus l'épaule droite. Il ne faut pas réaliser la roulade par-dessus la tête.



[1] Prendre son élan en levant la main droite. Le bras définit le côté de la roulade (bras droit = roulade à droite).

[2] Baisser la tête vers la gauche et rouler en avant par-dessus l'épaule droite.

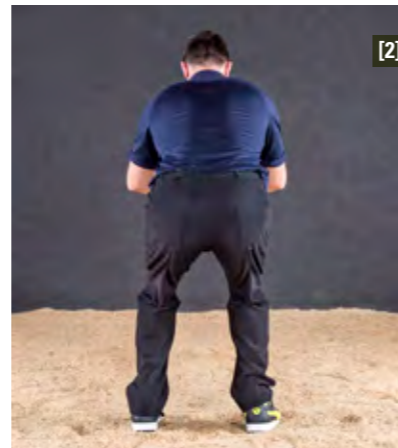
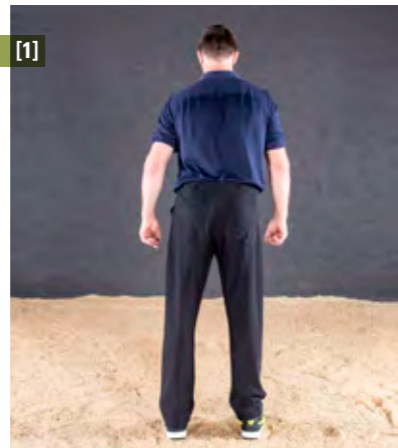
[3] Il ne faut pas réaliser la roulade par-dessus la tête.



ROULADE EN ARRIÈRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ DES DEUX CÔTÉS

Debout, plier les genoux et se laisser tomber en arrière. En se laissant tomber en arrière, baisser la tête vers la droite et rouler par-dessus l'épaule gauche. Il ne faut pas réaliser la roulade par-dessus la tête.



[1] Position de base.

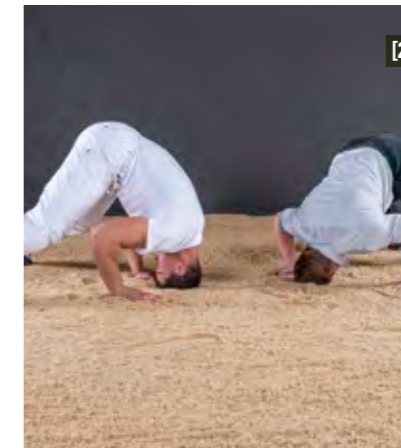
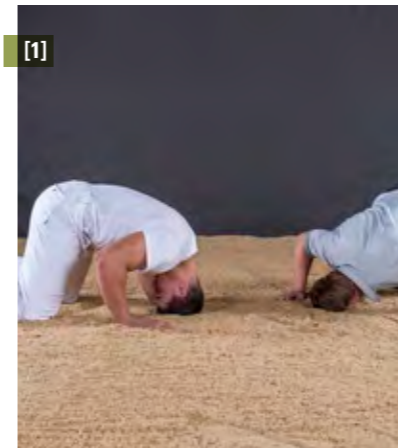
[2] Debout, plier les genoux.

[3] En se laissant tomber en arrière, baisser la tête vers la droite et rouler par-dessus l'épaule gauche. Il ne faut pas réaliser la roulade par-dessus la tête.



CHAUFFER LA NUQUE

Appuyé sur la tête et les mains en position des trois points. Réaliser les mouvements lentement vers l'avant, l'arrière et les côtés.



[1] A genoux, dans la position des trois points, sur la tête et les mains.

[2] Appuyé sur les pieds, dans la position des trois points, sur la tête et les mains.

[3] Appuyé sur les pieds et seulement sur la tête, les bras étant croisés sur le dos.



EXERCICE DE CHUTE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ DES DEUX CÔTÉS

Les lutteurs sont positionnés face à face en se tenant par une main. Le lutteur réalisant la prise lance la jambe droite sur le côté, avant de se laisser tomber en arrière. La chute est amortie par l'épaule, la hanche et le bras tendu – la paume de la main étant dirigée vers le sol.



[1] Les lutteurs sont positionnés face à face en se tenant par une main.

[2] Le lutteur réalisant la prise lance la jambe droite sur le côté avant de se laisser tomber en arrière.

[3] Son visage est dirigé vers le côté sur lequel il tombe. La chute est amortie par l'épaule, la hanche et le bras tendu, la paume de la main étant dirigée vers le sol.



DU POIRIER AU PONT

De la position du poirier, se laisser tomber afin de faire un pont. Amortir la chute en pliant les genoux et en gardant le tronc droit. Tenir le pont et tourner le haut du corps soit vers la gauche soit vers la droite.

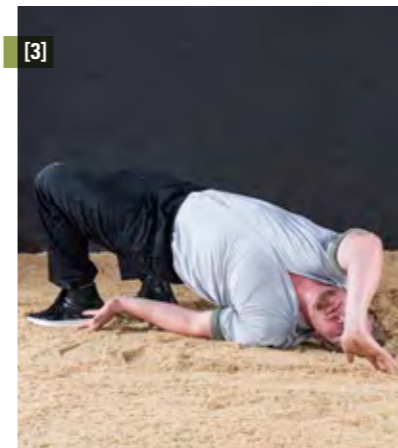
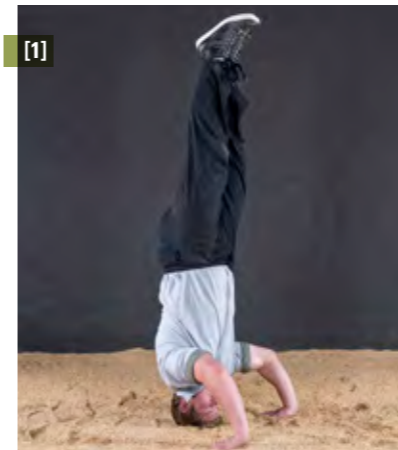


[1] Poirier.

[2] De la position du poirier, se laisser tomber afin de faire un pont. Amortir la chute en pliant les genoux et en gardant le tronc droit.

[3] Tourner le haut du corps vers la gauche.

[4] Tourner le haut du corps vers la droite.



TOUR COMPLET DANS LA POSITION DU PONT

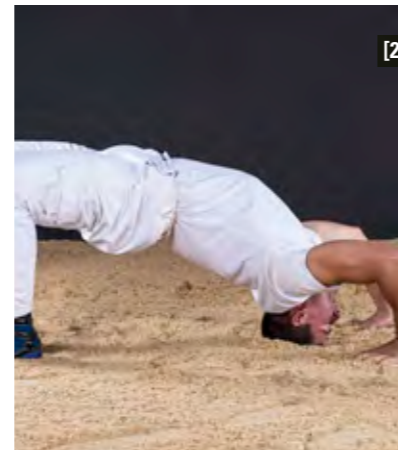
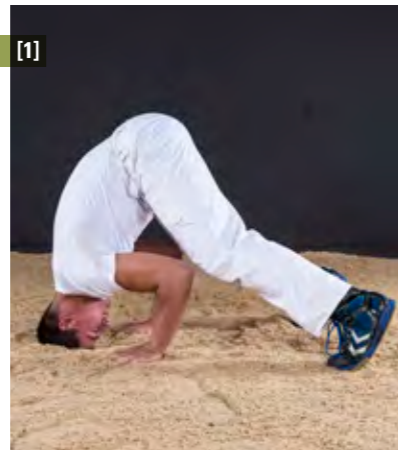
De la position du poirier, se laisser tomber afin de faire un pont. Amortir la chute en pliant les genoux et en gardant le tronc droit. Tenir dans cette position en faisant en cercle avec les pieds, avant de se tourner vers la droite ou vers la gauche.



[1] Appuyé sur les pieds dans la position à trois points, exécuter un poirier.

[2] De la position du poirier, se laisser tomber afin de réaliser un pont. Amortir la chute en pliant les genoux et en gardant le tronc droit. Rester dans la position du pont.

[3] Tenir dans cette position en faisant en cercle avec les pieds, avant de se tourner vers la droite ou vers la gauche.



EXERCICE DU PONT AVEC PARTENAIRE

Un des lutteurs est allongé sur le dos. L'autre se trouve du côté de sa tête et saisit son haut du corps. Les deux lutteurs s'agrippent l'un à l'autre en prise croisée. Le lutteur allongé au dessous soulève son corps à la force des jambes afin de réaliser un pont libre. Se retourner sur le côté sans que le dos touche la sciure.



[1] Un des lutteurs est allongé sur le dos. L'autre se trouve du côté de sa tête et saisit son haut du corps. Les deux lutteurs s'agrippent l'un à l'autre en prise croisée. Le lutteur allongé au dessous soulève son corps à la force des jambes afin de réaliser un pont libre.

[2] Se retourner sur le côté sans que le dos touche la sciure.



STICH AVEC LA MAIN

De la position de base, exercer avec la tête une pression vers la droite sur le flanc de l'adversaire. Lâcher la prise droite. Puis, saisir le genou droit de l'adversaire entre ses jambes et le pousser vers la gauche. Maintenir la pression exercée par la tête jusqu'à ce que l'adversaire tombe du côté droit.



[1] Position initiale

De la position de base, exercer avec la tête une pression vers la droite sur le flanc de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

Lâcher la prise droite. Puis, saisir le genou droit de l'adversaire entre ses jambes et le pousser vers la gauche.

[3] Réalisation de la prise

Maintenir la pression exercée par la tête jusqu'à ce que l'adversaire tombe du côté droit.

[4] Achèvement de la prise

Continuer d'appuyer et, en même temps, retirer la jambe droite vers l'arrière afin que l'adversaire ait suffisamment de place pour sa chute.



STICH AVEC PRISE DU BRAS SUPÉRIEUR

De la position de base, lâcher la prise droite. Puis saisir le bras gauche et, avec la tête, exercer une pression vers la droite sur le flanc de l'adversaire. Tourner le haut du corps vers la droite et soulever la jambe droite vers l'arrière. Maintenir la pression exercée par la tête et, en même temps, tirer sur le bras, jusqu'à ce que l'adversaire tombe du côté droit.



[1] Position initiale

Position de base avec la tête contre le flanc.

[2] Préparation de la prise

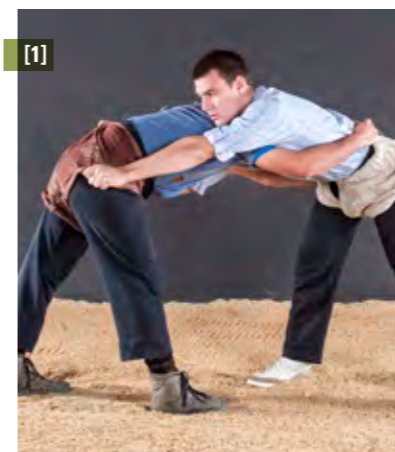
Lâcher la prise droite, puis saisir le bras gauche et, avec la tête, exercer une pression vers la droite sur le flanc de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Tourner le haut du corps vers la droite et soulever la jambe droite vers l'arrière. Maintenir la pression avec la tête et, en même temps, tirer sur le bras.

[4] Achèvement de la prise

Faire tomber l'adversaire avec la prise du haut du bras.



LÂCHER DE PRISE

Lancer le genou droit afin d'abandonner la position initiale de façon à ce que l'adversaire soit obligé de lâcher la prise gauche.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
Soulever légèrement la jambe droite.

[3] **Réalisation de la prise /
Achèvement de la prise**
Lancer le genou droit vers l'arrière et tendre le corps de façon à ce que l'adversaire soit obligé de lâcher la prise gauche.



FAIRE BOUGER L'ADVERSAIRE

Pousser ou tirer l'adversaire afin de lui faire abandonner la position initiale. Bouger les jambes, en effectuant des pas frottant au sol et sans croiser les pieds.



[1] **Position initiale**
Pousser ou tirer l'adversaire afin de lui faire abandonner la position initiale. Les pieds sont légèrement décalés, les jambes ne sont pas complètement tendues. Bouger les jambes, en effectuant des pas frottant au sol et sans croiser les pieds.



KURZ

Pousser l'adversaire vers la gauche avec une feinte. Tourner le pied et la tête vers la droite dans la direction de la chute, en même temps, soulever l'adversaire en passant le genou gauche entre ses jambes et le renverser vers la droite.



[1] Position initiale

Position de base des prises, avec la main gauche, saisir le plus loin possible le canon de l'adversaire, puis avec une feinte, pousser l'adversaire vers la gauche.

[2] Préparation de la prise

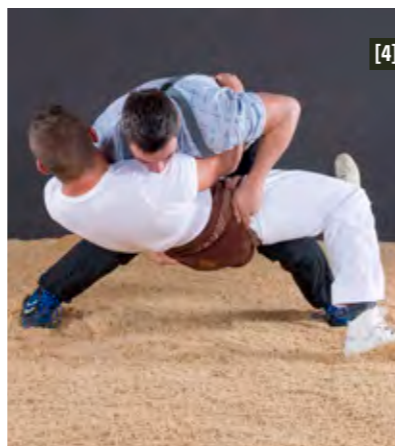
Faire un pas vers l'adversaire avec le pied gauche, et en même temps serrer son haut du corps par les prises.

[3] Réalisation de la prise

Tourner le pied droit et la tête vers la droite dans la direction de la chute. Soulever l'adversaire avec le genou gauche et le renverser.

[4] Achèvement de la prise

Maintenir le haut du corps près de l'adversaire et sans changer de prise, maintenir le contact jusqu'au résultat.



KURZ AVEC PRISE CROISÉE

Même réalisation de base que pour le Kurz et au moment de renverser l'adversaire vers la droite, exécuter la prise croisée avec la main gauche.



[1] Position initiale

Position de base des prises, avec la main gauche, saisir le plus loin possible le canon de l'adversaire, puis avec une feinte, pousser l'adversaire vers la gauche.

[2] Préparation de la prise

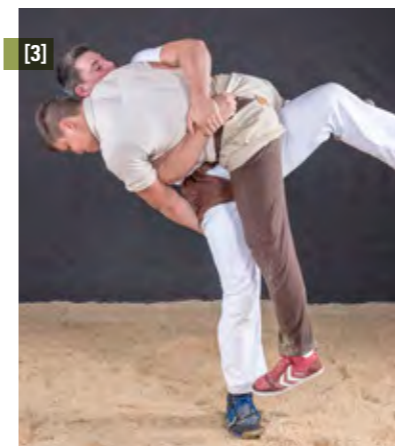
Faire un pas vers l'adversaire avec le pied gauche, et en même temps serrer son haut du corps par les prises. Tourner le pied droit et la tête vers la droite dans la direction de la chute. Soulever l'adversaire avec le genou gauche.

[3] Réalisation de la prise

Au moment de renverser l'adversaire exécuter une prise croisée.

[4] Achèvement de la prise

Fixer le haut du corps par la prise croisée jusqu'au résultat.



KURZ AVEC PRISE SOUS L'ÉPAULE / LE HAUT DU BRAS

Même réalisation que le Kurz. Saisir sous l'aisselle ou le bras de l'adversaire avec la main droite afin que son haut du corps soit fixé quand on le renverse.



[1] Position initiale

Tirer l'adversaire vers soi et le saisir sous les aisselles avec la main droite.

[2] Préparation de la prise

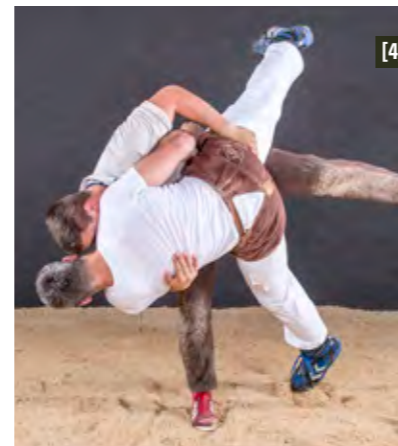
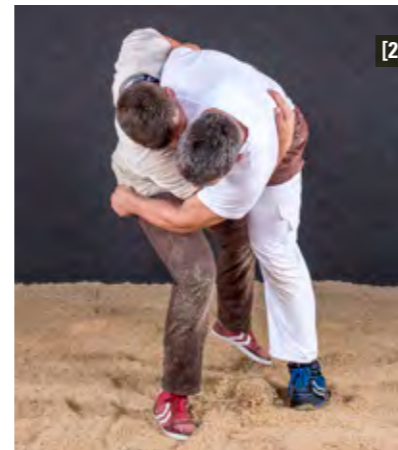
En se retournant, fixer l'épaule.

[3] Réalisation de la prise

Soulever l'adversaire avec le genou gauche et se tourner vers la droite.

[4] Achèvement de la prise

Fixer l'aisselle de l'adversaire jusqu'au résultat.



KURZ AVEC PRISE DANS LE CREUX DU GENOU DU GENOU

Lors de l'attaque du Kurz saisir le creux du genou droit de l'adversaire depuis l'extérieur avec la main gauche, le tirer vers soi et le renverser vers la droite.



[1] Position initiale

Position de base des prises, pousser l'adversaire vers la gauche avec une feinte et tirer l'adversaire en se baissant.

[2] Préparation de la prise

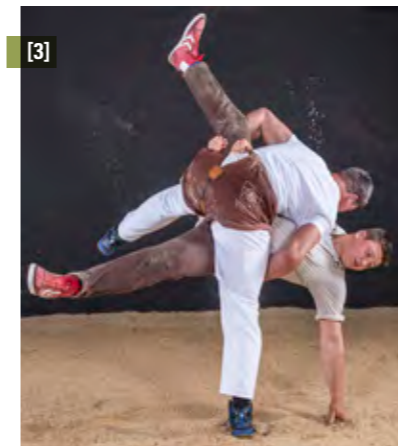
Au moment de tirer l'adversaire vers soi, le saisir dans le creux du genou avec la main gauche et soulever le genou.

[3] Réalisation de la prise

Soulever l'adversaire avec le genou gauche et se tourner vers la droite.

[4] Achèvement de la prise

Au moment de renverser l'adversaire, exercer une pression sur sa poitrine avec l'épaule droite et fixer le genou jusqu'au résultat.



KURZ AVEC PRISE DU HAUT DE LA CUISSE DROITE

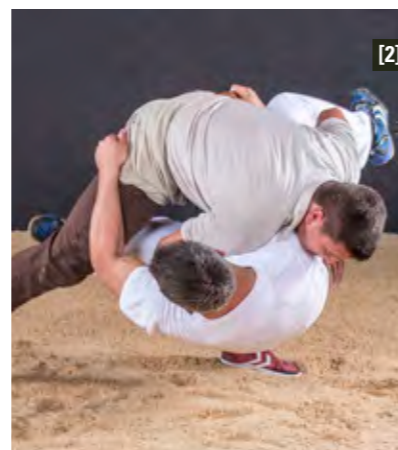
Lors de l'attaque du Kurz, saisir la cuisse gauche de l'adversaire avec la main droite et le renverser vers la droite.



[1] **Position initiale**
Attaque du Kurz.

[2] **Préparation de la prise / Réalisation de la prise**
Lors de l'attaque du Kurz, saisir la cuisse gauche de l'adversaire avec la main droite.

[3] **Achèvement de la prise**
La cuisse gauche de l'adversaire est dirigée par la main droite jusqu'au résultat.



KURZ-TOUR D'HANCHE

Lors de l'attaque du Kurz engager la hanche vers la droite, incliner le haut du corps vers l'avant et renverser l'adversaire vers la droite.

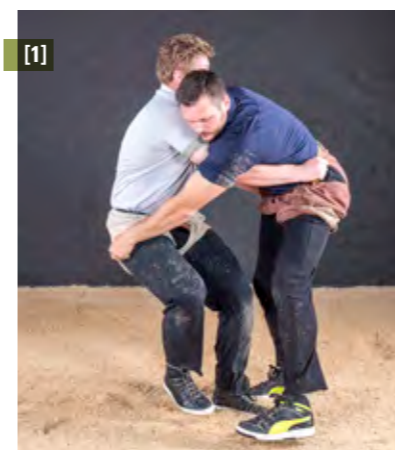


[1] **Position initiale**
Attaque du Kurz.

[2] **Préparation de la prise**
Engager la hanche.

[3] **Réalisation de la prise**
Incliner le haut du corps vers l'avant et continuer la rotation de la hanche.

[4] **Achèvement de la prise**
Fixer le haut du corps de l'adversaire et le maintenir jusqu'au résultat.



KURZ-STICH

Lors de l'attaque du Kurz, l'adversaire pare avec le genou droit. En retirant rapidement le pied droit et en exerçant simultanément une pression de la tête, renverser l'adversaire vers la droite.



[1] Position initiale

Position de base des prises, main gauche posée le plus loin possible sur le canon de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

L'attaque du Kurz est parée par l'adversaire avec le genou droit.

[3] Réalisation de la prise

En retirant rapidement le pied droit et en exerçant simultanément une pression de la tête, tirer l'adversaire dans le vide.

[4] Achèvement de la prise

Maintenir jusqu'au résultat sans changer de prise.



TÄTSCH-KURZ

Le lutteur attaquant frappe de la main droite le côté intérieur de la cuisse droite de son adversaire. Il l'oblige ainsi à se tenir encore plus droit, ce qui lui permet de réaliser une attaque du Kurz en lui bloquant les aisselles.



[1] Position initiale

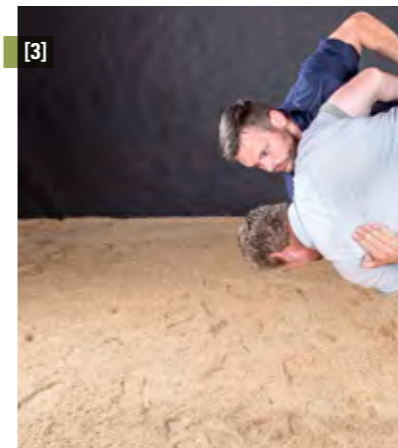
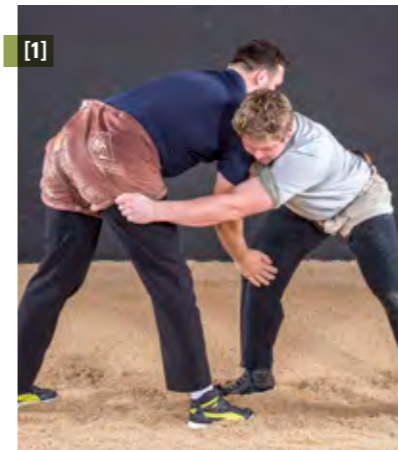
Depuis la position de base, le lutteur attaquant frappe de la main droite le côté intérieur de la cuisse droite de son adversaire obligeant ce dernier à se tenir encore plus droit.

[2] Préparation de la prise / Réalisation de la prise

Attaque du Kurz en tirant l'adversaire vers le haut, pour fixer le haut du corps, l'attaquant saisit l'adversaire sous les aisselles et le renverse vers la droite.

[3] Achèvement de la prise

En renversant l'adversaire, bloquer l'épaule de l'adversaire jusqu'au résultat.



KURZ À GAUCHE

Le lutteur attaquant tire l'adversaire droit vers soi. Tourner le pied gauche et la tête vers la gauche dans la direction de la chute, soulever l'adversaire avec le genou droit placé entre les jambes et renverser l'adversaire vers la gauche avec une prise du haut du bras.

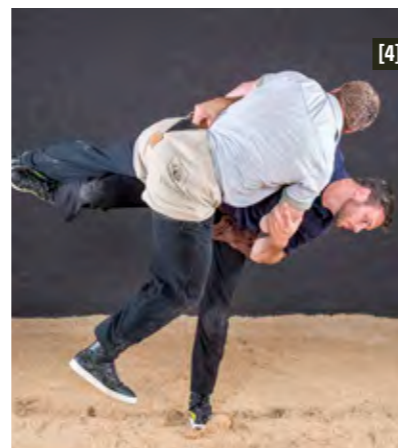
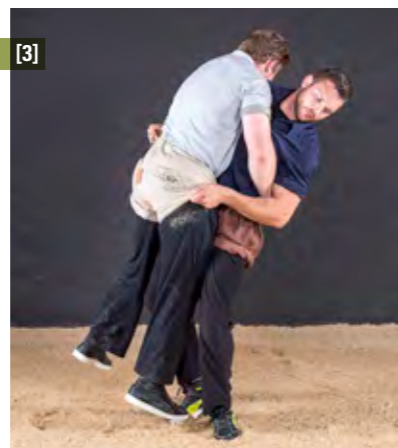
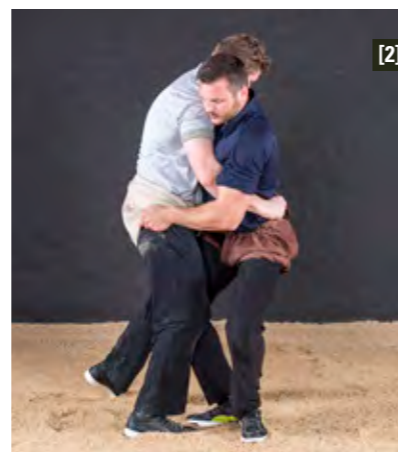


[1] **Position initiale**
Position de base pour les prises.

[2] **Préparation de la prise**
Le lutteur attaquant tire l'adversaire droit vers soi. Placer la jambe droite entre les jambes de l'adversaire.

[3] **Réalisation de la prise**
Tourner le pied gauche et la tête vers la gauche dans la direction de la chute, soulever l'adversaire avec le genou droit placé entre les jambes.

[4] **Achèvement de la prise**
Le renverser vers la gauche avec une prise du haut du bras.



KURZ-LÄTZ

Lors de l'attaque du Kurz, l'adversaire pare avec le genou droit. Pousser les deux jambes de l'adversaire vers la gauche avec le genou gauche et le renverser vers la gauche.

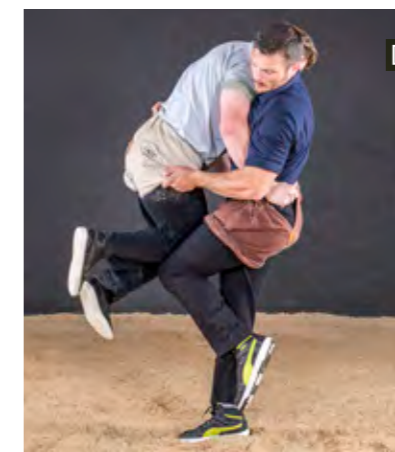
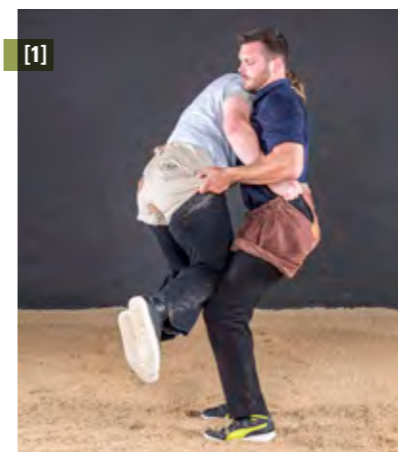


[1] **Position initiale**
L'adversaire pare l'attaque du Kurz en pliant les genoux.

[2] **Préparation de la prise**
Le lutteur attaquant fait bouger les genoux de son adversaire vers la droite en effectuant des mouvements saccadés.

[3] **Réalisation de la prise**
Dès que les genoux de l'adversaire sont complètement à droite, tourner le haut du corps vers la gauche.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire vers la gauche par dessus du genou droit.



GAMMEN AVEC PRISE CROISÉE

De la position de base, saisir le poignet droit avec la main gauche pour effectuer une prise croisée et bloquer le haut du corps. Immobiliser le talon droit de l'adversaire depuis l'extérieur avec la jambe gauche, en même temps, exercer une pression vers l'avant avec le haut du corps et renverser vers l'arrière.

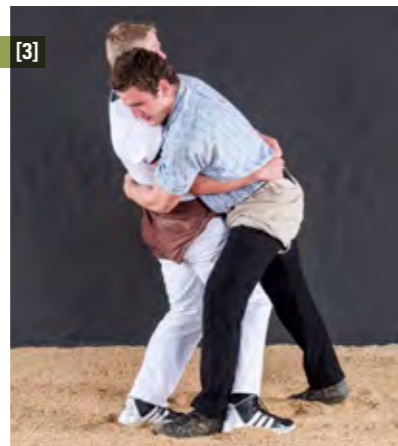


[1] **Position initiale**
Position de base pour les prises.

[2] **Préparation de la prise**
Lâcher la prise gauche sur la culotte. Saisir le poignet droit avec la main gauche pour effectuer une prise croisée et bloquer le haut du corps.

[3] **Réalisation de la prise**
Par une forte pression obliger l'adversaire à former un dos creux et, bloquer sa cheville droite depuis l'extérieur avec la jambe gauche.

[4] **Achèvement de la prise**
Exercer une pression vers l'avant avec le haut du corps, retirer la jambe gauche et renverser vers l'arrière. Immobiliser l'adversaire par les prises jusqu'au résultat.



GAMMEN À DROITE

Tirer l'adversaire vers soi, bloquer son talon depuis l'extérieur avec le pied droit. Exercer une pression vers l'avant avec le haut du corps et renverser vers la droite.



[1] **Position initiale**
Position de base pour les prises.

[2] **Préparation de la prise**
Tirer l'adversaire droit vers soi et le placer sur la jambe gauche.

[3] **Réalisation de la prise**
Bloquer le talon gauche de l'adversaire depuis l'extérieur avec le pied droit.

[4] **Achèvement de la prise**
Exercer une pression vers l'avant avec le haut du corps, retirer la jambe et renverser sur le côté droit sans changer de prise.



GAMMEN À GAUCHE

Basculer l'adversaire sur la jambe droite. Bloquer le talon droit de l'adversaire depuis l'extérieur avec la jambe gauche. Exercer une pression vers l'avant avec le haut du corps, immobiliser le bras droit de l'adversaire et renverser ce dernier vers la gauche.

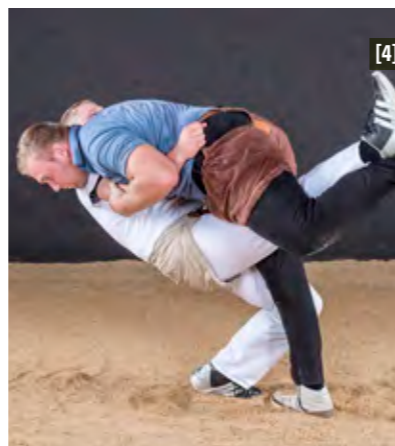
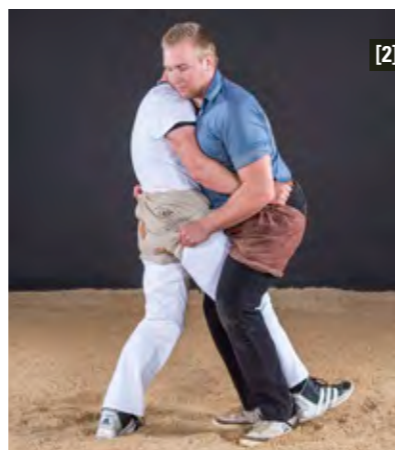


[1] **Position initiale**
Position de base pour les prises.

[2] **Préparation de la prise**
Poser le poids de l'adversaire sur la jambe droite. Bloquer le talon de l'adversaire depuis l'extérieur avec la jambe gauche.

[3] **Réalisation de la prise**
Immobiliser le haut du corps de l'adversaire avec la main gauche et tirer son pied droit vers l'arrière.

[4] **Achèvement de la prise**
Exercer une pression vers l'avant avec le haut du corps, retirer la jambe et renverser sur le côté gauche.



SAUT CROISÉ

Poser le poids de l'adversaire sur la jambe droite. Tourner la hanche vers la gauche et placer la jambe droite contre le pied droit de l'adversaire. Dans un même temps, saisir le haut du bras droit de l'adversaire et renverser ce dernier vers la gauche.

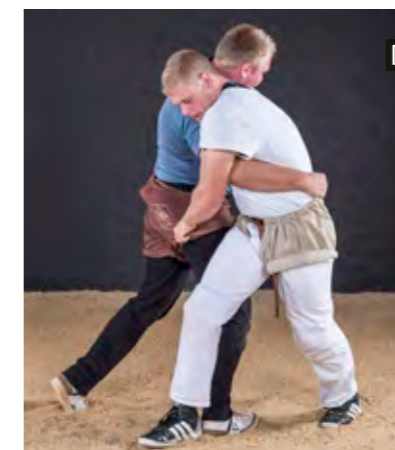


[1] **Position initiale**
De la position de base, poser le poids de l'adversaire sur la jambe droite.

[2] **Préparation de la prise**
Tourner la hanche vers la gauche et placer la jambe droite contre le pied droit de l'adversaire.

[3] **Réalisation de la prise**
Immobiliser le haut du corps de l'adversaire par le biais de la prise du haut du bras.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire vers la gauche et maintenir la prise du haut du bras jusqu'au résultat.

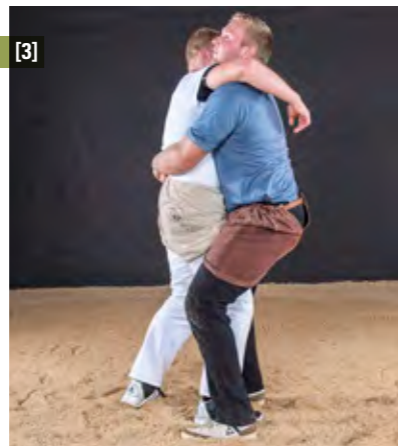


PRISE DE L'OURS / PRISE CROISÉE

L'attaquant plie légèrement les genoux, passe son bras gauche sous le bras de l'adversaire pour réaliser une prise croisée. Renverser l'adversaire vers la gauche par-dessus le genou.



- [1] **Position initiale**
De la position de base, lâcher la prise gauche.
- [2] **Préparation de la prise**
Faire passer la main gauche sous l'épaule droite de l'adversaire et réaliser une prise croisée.
- [3] **Réalisation de la prise**
Tirer le haut du corps avec la prise croisée et l'immobiliser.
- [4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire vers la gauche par-dessus le genou.

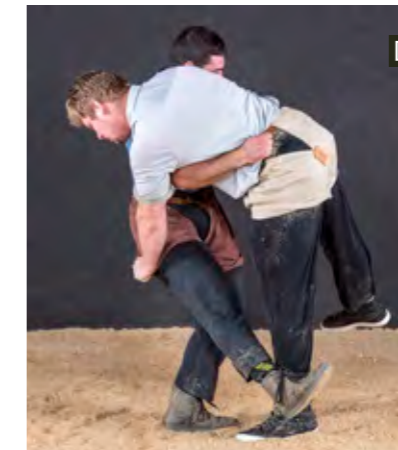


CHASSÉ

Initier la rotation avec la jambe gauche. Placer la pointe du pied droit contre le pied gauche de l'adversaire, en s'aidant de la tête faire tourner l'adversaire vers la droite.



- [1] **Position initiale**
Tirer l'adversaire afin de lui faire abandonner la position initiale.
- [2] **Préparation de la prise**
Immobiliser le pied gauche de l'adversaire avec le pied droit.
- [3] **Réalisation de la prise**
Par le biais d'une rotation vers la droite, tirer l'adversaire par-dessus le pied immobilisé. Au moment de la chute, retirer rapidement la jambe droite.
- [4] **Achèvement de la prise**
Maintenir les prises jusqu'au résultat.

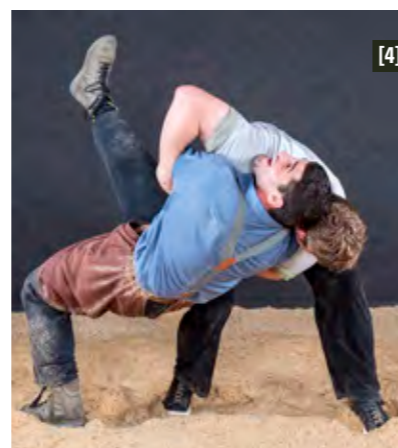
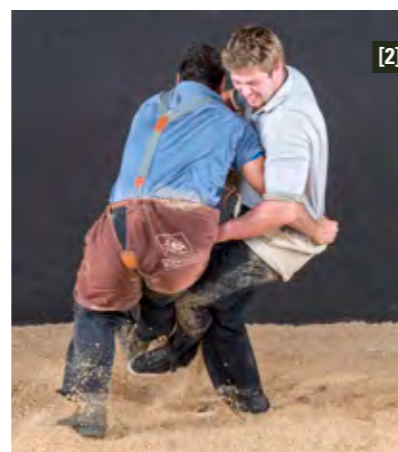


BALAYAGE DE PIED

Placer l'adversaire sur la jambe droite par une feinte. Soulever le pied droit de l'adversaire avec la pointe du pied gauche. Dans un même temps, l'attaquant dirige son corps dans la direction de la chute et renverse l'adversaire par une prise du haut du bras.



- [1] **Position initiale**
De la pose de base, réaliser une feinte vers la droite afin que l'adversaire arrête de s'appuyer sur le pied gauche.
- [2] [3] **Préparation de la prise**
Soulever le pied droit de l'adversaire avec la pointe du pied gauche et saisir son haut du bras.
- [4] **Achèvement de la prise**
Tourner l'adversaire dans la direction de la chute et immobiliser son haut du corps jusqu'au résultat.

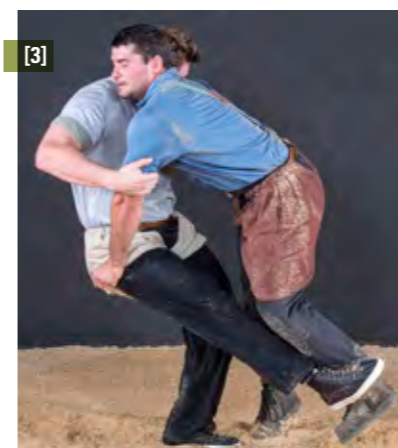


CHASSÉ AVEC PRISE DU HAUT DU BRAS

De la position de base saisir le haut du bras gauche de l'adversaire et initier la rotation avec la jambe gauche. Placer la pointe du pied droit contre le pied gauche de l'adversaire, faire tourner ce dernier vers la droite en s'aidant de la tête.



- [1] **Position initiale**
Position de base avec la main gauche vers l'avant effectuant une prise au canon.
- [2] **Préparation de la prise**
Saisir le haut du bras gauche de l'adversaire avec la main droite.
- [3] **Réalisation de la prise**
Faire un pas en avant avec la jambe gauche et tirer l'adversaire par-dessus le pied immobilisé en lui faisant faire une rotation vers la droite.
- [4] **Achèvement de la prise**
Maintenir la prise du haut du bras pour le faire tourner jusqu'au résultat.



COUP DE GENOU À DROITE

En restant bas, tirer l'adversaire vers soi. De l'extérieur, pousser le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire, exercer une pression de la tête contre sa poitrine et le renverser vers la droite par-dessus le genou.

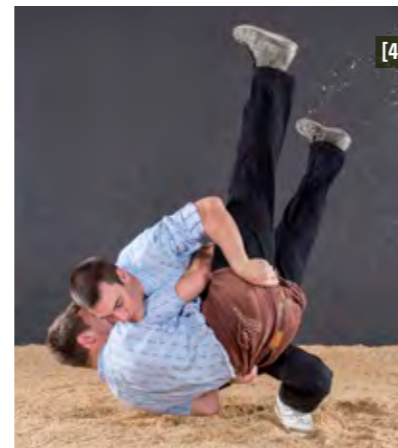
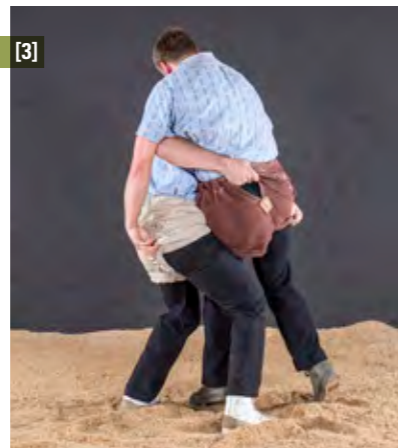
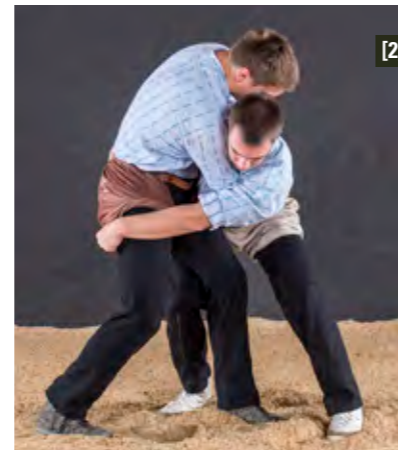


[1] **Position initiale**
Position de base, en restant bas.

[2] **Préparation de la prise**
Dans cette position, tirer l'adversaire vers soi et placer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire.

[3] **Réalisation de la prise**
De l'extérieur, pousser le propre genou derrière le genou de l'adversaire, exercer une pression de la tête contre sa poitrine.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire vers la droite par-dessus le genou en maintenant les prises.



COUP DE GENOU À GAUCHE

De la position de base, en restant bas, redresser l'adversaire. De l'extérieur, pousser le propre genou derrière le genou de l'adversaire, exercer une pression de la tête contre sa poitrine ou son épaule et le renverser sur le côté.

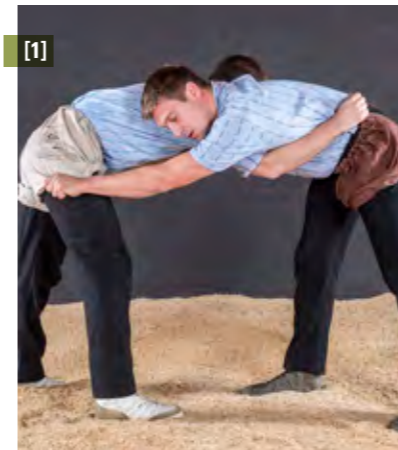


[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
Redresser l'adversaire, en restant bas, coincer le genou droit de l'adversaire entre les propres jambes.

[3] **Réalisation de la prise**
Soulever l'adversaire et exécuter une rotation vers la gauche.

[4] **Achèvement de la prise**
En maintenant les prises, le renverser brusquement vers la gauche par-dessus le genou.



CROCHET INTÉRIEUR

De la position de base, mettre le poids de l'adversaire sur la jambe droite par le biais d'une feinte. Crocher à l'intérieur de la jambe gauche de l'adversaire avec la jambe droite. Exercer une pression sur l'adversaire avec le haut du corps et le renverser vers l'arrière.



[1] Position initiale

De la position de base, mettre le poids de l'adversaire sur la jambe droite par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

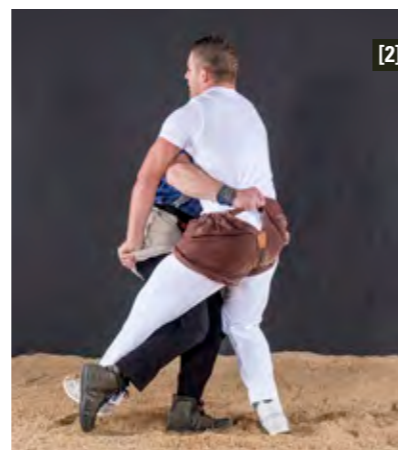
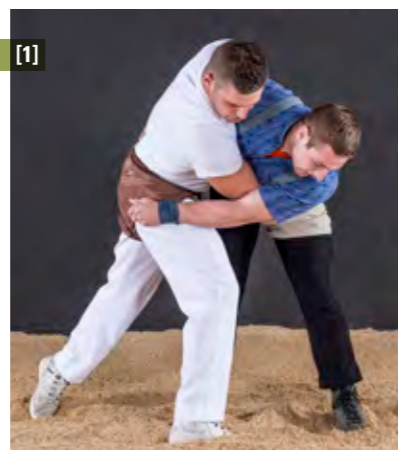
Redresser l'adversaire et s'accrocher à l'intérieur de sa jambe gauche avec la jambe droite.

[3] Réalisation de la prise

Immobiliser le haut du corps en maintenant les prises et retirer la jambe droite vers l'arrière.

[4] Achèvement de la prise

Exercer une pression sur l'adversaire avec le haut du corps et le renverser vers l'arrière.



CROCHET INTÉRIEUR AVEC PRISE DANS LE CREUX DU GENOU

Effectuer un crochet intérieur, dans un même temps, saisir le creux du genou avec la main gauche et soulever le genou. Exercer une pression vers l'avant et renverser l'adversaire vers l'arrière.



[1] Position initiale

Haut du corps penché vers l'avant, saisir le creux du genou droit de l'adversaire avec la main gauche.

[2] Préparation de la prise

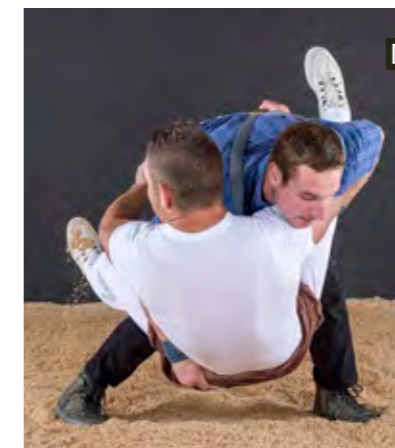
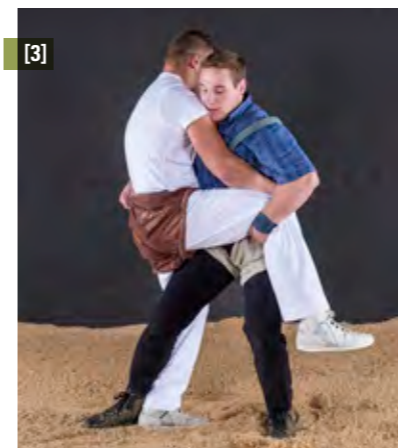
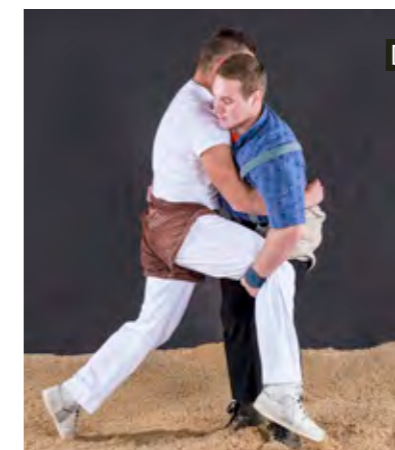
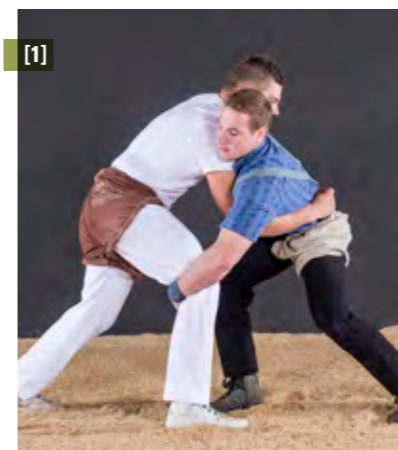
Tirer le genou de l'adversaire vers soi.

[3] Réalisation de la prise

Croiser le propre pied droit à l'intérieur du pied gauche de l'adversaire et, dans un même temps, tirer son genou droit vers la hanche.

[4] Achèvement de la prise

Exercer une pression sur l'adversaire avec le haut du corps et le renverser vers l'arrière.



TÄTSCH À DROITE

Faire bouger l'adversaire dans la position de base, très base. Déplacer le poids de l'adversaire sur sa jambe droite par le biais d'une feinte et par un mouvement opposé, en effectuant une rotation vers la droite. Saisir le creux du genou gauche de l'adversaire avec la main droite depuis l'extérieur et le renverser sur le côté droit.



[1] Position initiale

De la position de base, déplacer le poids de l'adversaire sur sa jambe droite par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

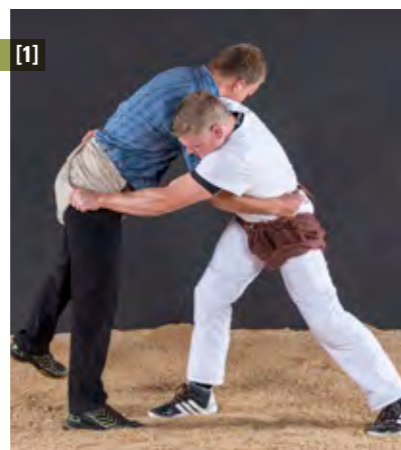
Par un mouvement opposé, effectuer une rotation vers la droite depuis l'extérieur. Saisir le creux du genou gauche de l'adversaire avec la main droite et l'immobiliser.

[3] Réalisation de la prise

Dans une position très base renverser l'adversaire vers le côté droit.

[4] Achèvement de la prise

Immobiliser le genou de l'adversaire jusqu'au résultat.



TÄTSCH À GAUCHE

Faire bouger l'adversaire dans la position de base, en étant très base jusqu'à ce que sa jambe droite soit le plus avancée possible. Puis, déplacer le poids de l'adversaire sur sa jambe droite. Saisir le creux du genou droit de l'adversaire depuis l'extérieur avec la main gauche, soulever le genou vers la propre hanche et renverser l'adversaire.



[1] Position initiale

Position de base, en étant très base.

[2] Préparation de la prise

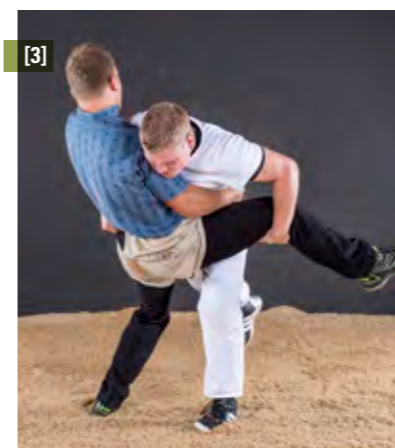
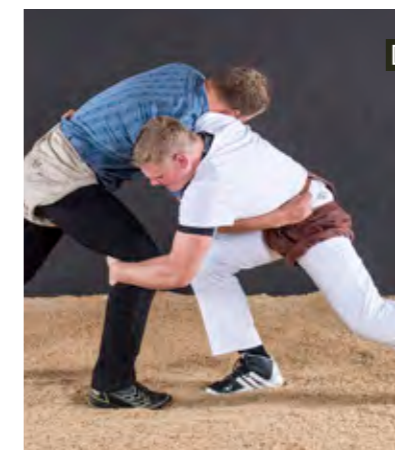
Faire bouger l'adversaire jusqu'à ce que sa jambe droite soit le plus avancée possible. Puis, déplacer le poids de l'adversaire sur sa jambe droite depuis l'extérieur. Saisir le creux du genou droit de l'adversaire avec la main gauche.

[3] Réalisation de la prise

Avancer la jambe gauche en la plaçant entre les jambes de l'adversaire et soulever son genou droit jusqu'à la propre hanche.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire vers l'arrière.



PRISE DE LA CHEVILLE

Faire bouger l'adversaire dans la position de base, très basse, jusqu'à ce que sa jambe droite soit le plus avancée possible. Tirer la cheville de l'adversaire de l'extérieur avec la main gauche et lui faire perdre l'équilibre. Se pencher de suite vers l'avant et jeter l'adversaire au sol.

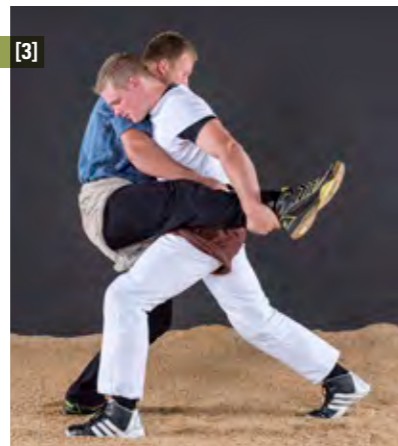


[1] **Position initiale**
Position de base, très basse.

[2] **Préparation de la prise**
Faire bouger l'adversaire dans la position de base, très basse, jusqu'à ce que sa jambe droite soit le plus avancée possible. Saisir sa cheville de l'extérieur avec la main gauche.

[3] **Réalisation de la prise**
Soulever sa cheville jusqu'à la propre hanche avec la main gauche et faire perdre l'équilibre à l'adversaire en le poussant vers l'arrière.

[4] **Achèvement de la prise**
Tenir la cheville jusqu'au résultat.



ENLEVÉ

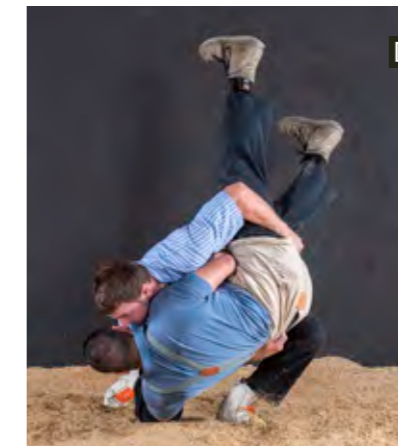
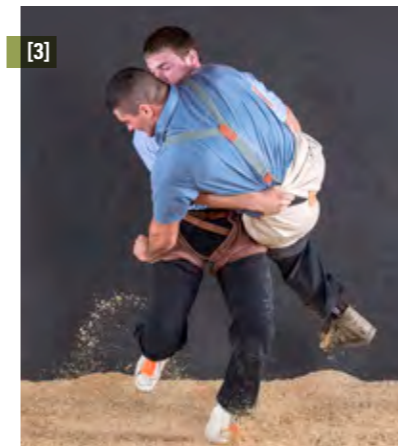
De la position de base, très basse, redresser l'adversaire et coincer son genou droit entre les jambes. Empoigner le canon arrière de l'adversaire avec la main gauche. En poussant avec les genoux, soulever l'adversaire et basculer ses jambes vers la gauche. Le renverser vers la droite en maintenant les prises.

[1] **Position initiale**
De la position de base, très basse, redresser l'adversaire. Coincer le genou droit de l'adversaire entre les jambes.

[2] **Préparation de la prise**
Empoigner le canon arrière de l'adversaire avec la main gauche et immobiliser le haut du corps.

[3] **Réalisation de la prise**
En poussant avec les genoux, soulever l'adversaire et basculer brusquement ses jambes vers la gauche.

[4] **Achèvement de la prise**
Faire pivoter la hanche et renverser l'adversaire vers la droite en maintenant les prises jusqu'au résultat.



ENLEVÉ AVEC PRISE ENTRE LES JAMBES

En position de base, très basse, lâcher la prise gauche, reculer et plonger avec le bras gauche et le haut du corps entre ses jambes, saisir la culotte de lutte de l'adversaire dans le dos. En poussant sur les genoux, soulever l'adversaire, saisir la tête, la nuque ou le haut du bras avec la main droite et le renverser sur le côté.



[1] Position initiale

De la position de base, lâcher la prise gauche, reculer et plonger sous le bras droit de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

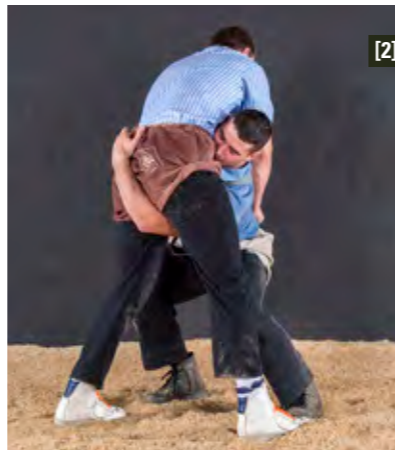
En position très basse, agripper la culotte de lutte dans le dos en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

En poussant sur les genoux, soulever l'adversaire jusqu'à hauteur de la poitrine, saisir la tête, la nuque ou le haut du bras avec la main droite.

[4] Achèvement de la prise

Poser le genou droit à terre et renverser l'adversaire sur le côté par-dessus l'épaule.



LÄTZ

De la position de base, effectuer une feinte vers la droite et tourner l'adversaire vers la gauche par une rotation complète rapide du corps. Renverser l'adversaire vers la gauche par-dessus le genou en maintenant les prises.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la droite.

[2] Préparation de la prise

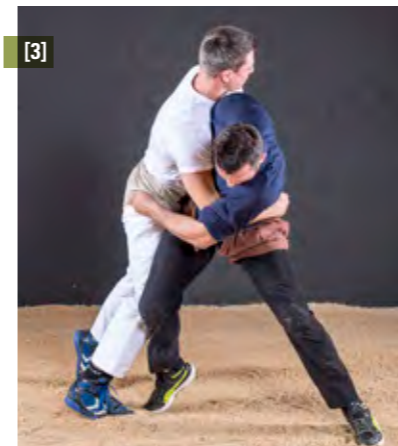
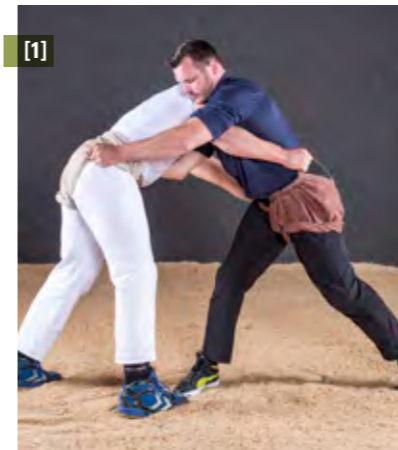
Faire tourner l'adversaire vers la gauche par une rotation complète du corps.

[3] Réalisation de la prise

Immobiliser le genou de l'adversaire de l'extérieur avec le genou droit et son haut du bras droit en gardant les prises.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire par-dessus le genou droit en maintenant les prises.



WYBERHAKEN

De la position de base, en étant très basse, tirer l'adversaire vers soi. Crocher le talon gauche derrière le talon droit de l'adversaire et reculer la jambe opposée. Puis, coincer la jambe droite de l'adversaire entre les propres jambes. Avec le crochet, déplacer le poids du pied gauche vers le pied droit et saisir le haut du bras de l'adversaire. Reculer encore la jambe et renverser l'adversaire vers l'arrière.



[1] Position initiale

De la position de base, très basse, tirer l'adversaire vers soi et accrocher le propre pied gauche à son pied droit.

[2] Préparation de la prise

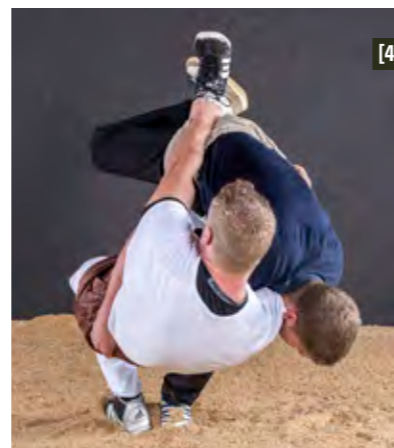
Tirer la jambe droite de l'adversaire vers soi et la coincer entre les jambes.

[3] Réalisation de la prise

Avec le crochet, déplacer le poids du pied gauche au pied droit et reculer la jambe. Dans un même temps, saisir ou coincer le haut du bras.

[4] Achèvement de la prise

Soulever la jambe et renverser l'adversaire vers la gauche pour atteindre le résultat.



LE LONG

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ DES DEUX CÔTÉS

De la position de base, faire bouger l'adversaire et le soulever vers la gauche. Se tourner rapidement jusqu'à ce que les deux jambes ne touchent plus le sol. Stopper de façon abrupte la rotation et renverser brusquement l'adversaire vers la droite.

[1] Position initiale

De la position de base, faire bouger l'adversaire et le soulever vers la gauche.

[2] Préparation de la prise

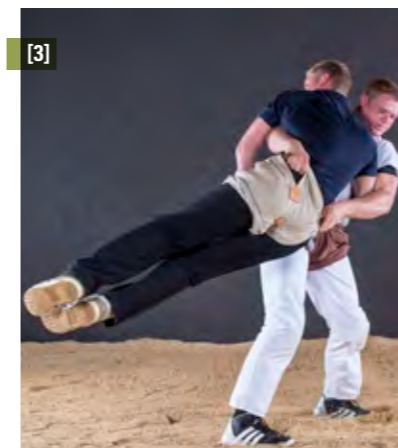
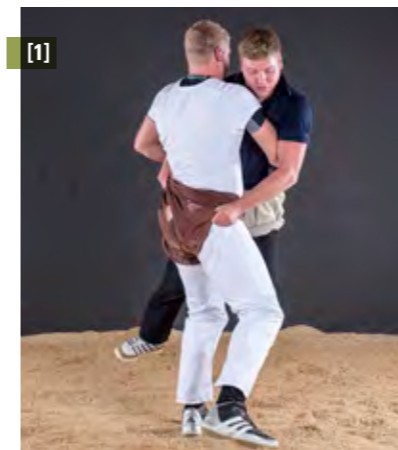
Se tourner rapidement jusqu'à ce que les deux jambes ne touchent plus le sol.

[3] Réalisation de la prise

S'arrêter brusquement et le renverser sur la gauche par-dessus la hanche droite.

[4] Achèvement de la prise

Au moment de le renverser, saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche et l'immobiliser jusqu'au résultat.



DEMI-LONG

De la position de base, soulever brusquement l'adversaire, effectuer en même temps une demi-rotation vers la gauche, stopper et le renverser avec une rotation vers la droite.

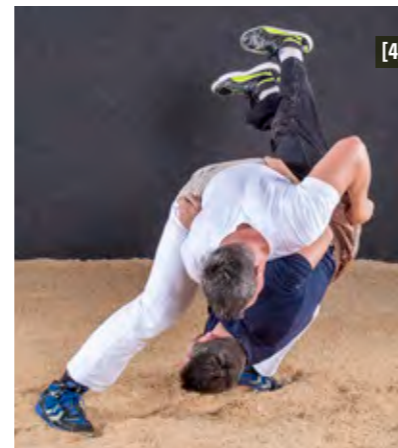
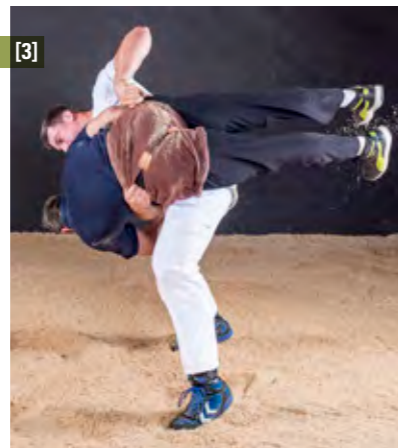
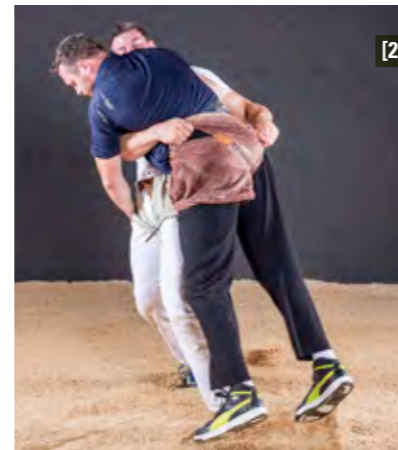


[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
Soulever l'adversaire brusquement et exécuter une demi-rotation vers la gauche.

[3] **Réalisation de la prise**
Stopper de façon abrupte la rotation et tourner l'adversaire en direction du sol vers la droite.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser en maintenant les prises.



STICH DEBOUT

Position de base avec la tête appuyée contre le flanc de l'adversaire. Dans un même temps reculer le pied droit et donner un coup de tête contre le flanc de l'adversaire. Renverser l'adversaire sur le côté en maintenant les deux prises.

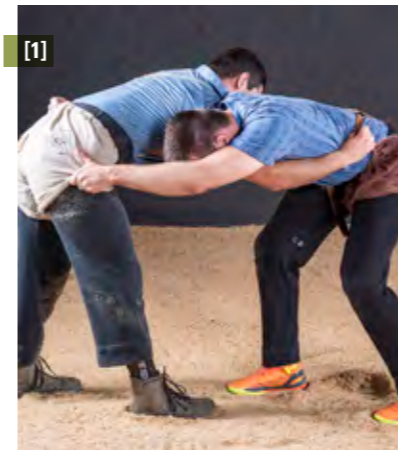


[1] **Position initiale**
Position de base avec la tête appuyée contre le flanc de l'adversaire.

[2] **Préparation de la prise**
Reculer le pied droit.

[3] **Réalisation de la prise**
Dans un même temps, exercer une pression de la tête contre le flanc de l'adversaire.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire sur le côté en maintenant les deux prises.



TIRÉ DE LA TÊTE

Lâcher la prise gauche, reculer et saisir le canon en passant la main sous l'aisselle droite de l'adversaire. La tête doit être placée sous l'aisselle de l'adversaire. Saisir la tête de l'adversaire depuis le dessus avec le bras droit, passer sous l'adversaire et le renverser en arrière.



[1] Position initiale

Position de base avec la main gauche sur le canon avant.

[2] Préparation de la prise

Lâcher la prise gauche, reculer et saisir le canon en passant la main sous l'aisselle droite de l'adversaire. La tête doit être placée sous l'aisselle de l'adversaire. Saisir la tête de l'adversaire depuis le dessus avec le bras droit.

[3] Réalisation de la prise

Passer sous l'adversaire en tirant sa tête vers la droite.

[4] Achèvement de la prise

Le renverser vers la droite par-dessus le derrière pour arriver au résultat.



SCHLUNGG EN COINÇANT HAUT DU BRAS

Pour préparer la prise, pousser l'adversaire vers l'arrière, coincer son haut du bras droit avec le propre bras gauche. Profiter du mouvement opposé de l'adversaire, reculer brusquement, se retourner vers la gauche et le renverser par-dessus le pied.

[1] Position initiale

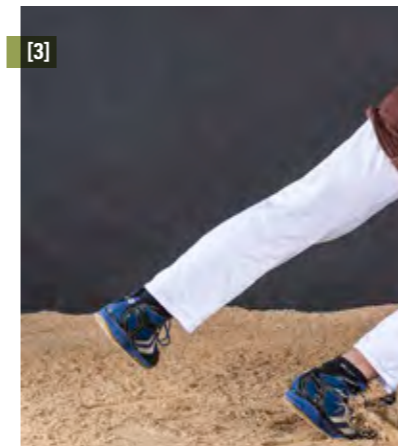
Position de base.

[2] Préparation de la prise

Pousser l'adversaire vers l'arrière, coincer son haut du bras droit avec le propre bras gauche.

[3] Réalisation de la prise / Achèvement de la prise

Profiter du mouvement opposé de l'adversaire, reculer brusquement, se retourner vers la gauche et le renverser par-dessus le pied.



SCHLUNGG AVEC PRISE DU HAUT DU BRAS

Pour préparer la prise, pousser l'adversaire en arrière, saisir son genou droit avec la main gauche, puis profiter de son mouvement opposé. Saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche, reculer brusquement, se retourner vers la gauche et le renverser par-dessus le pied.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
Pousser l'adversaire vers l'arrière et immobiliser son genou droit avec la main gauche.

[3] **Réalisation de la prise**
Profiter du mouvement opposé de l'adversaire. Saisir son haut du bras droit avec la main gauche et se laisser tomber en arrière.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser brusquement l'adversaire par-dessus le pied gauche avec une rotation vers la gauche et immobiliser son bras jusqu'au résultat.



SCHLUNGG AVEC MANCHETTE

Pour préparer la prise, pousser l'adversaire vers l'arrière, et immobiliser son poignet gauche avec la main droite. Profiter du mouvement opposé de l'adversaire, reculer brusquement, se retourner vers la droite et le renverser par-dessus le genou.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
Pousser l'adversaire vers l'arrière et immobiliser son poignet gauche avec la main droite.

[3] **Réalisation de la prise**
Profiter du mouvement opposé de l'adversaire, se laisser tomber en arrière.

[4] **Achèvement de la prise**
Le renverser par-dessus le genou en effectuant une rotation vers la gauche. Immobiliser le poignet jusqu'au résultat.



SCHLUNGG AVEC PRISE DU POIGNET

En reculant, faire passer la main gauche dans le dos et immobiliser le poignet gauche de l'adversaire. Tirer profit de l'élan de l'adversaire, se laisser tomber en arrière et renverser l'adversaire vers la droite par-dessus le genou.



[1] Position initiale

De la position de base, reculer et lâcher la prise gauche.

[2] Préparation de la prise

Faire passer la main gauche dans le dos afin d'immobiliser le poignet gauche de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Tirer profit de l'élan de l'adversaire et se laisser tomber en arrière.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire vers la droite par-dessus le genou et immobiliser le poignet jusqu'au résultat.



CROCHET EXTÉRIEUR À DROITE

Saisir la ceinture de l'adversaire en passant la main gauche au-dessus de son dos. Saisir le haut du bras gauche de l'adversaire avec la main droite et effectuer une rotation de la hanche vers la droite. Crocher le pied gauche de l'extérieur au pied gauche de l'adversaire, se tourner vers la droite et le renverser.



[1] Position initiale

Position de base.

[2] Préparation de la prise

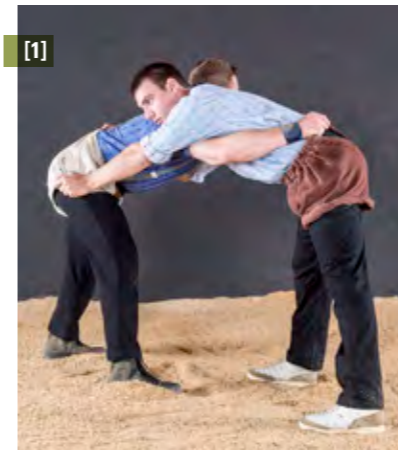
Saisir la ceinture de l'adversaire en passant la main gauche au-dessus de son dos.

[3] Réalisation de la prise

Saisir le haut du bras gauche de l'adversaire avec la main droite et effectuer une rotation de la hanche vers la droite. Crocher le pied gauche de l'extérieur au pied gauche de l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

Tourner vers la droite et renverser l'adversaire pour obtenir le résultat.



CROCHET EXTÉRIEUR À GAUCHE

Saisir la ceinture de l'adversaire en passant la main droite au-dessus de son dos. Saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche et effectuer une rotation de la hanche vers la gauche. Crocher le pied droit de l'extérieur au pied droit de l'adversaire, se tourner vers la gauche et le renverser.



[1] Position initiale

Saisir la ceinture de l'adversaire en passant la main droite au-dessus de son dos.

[2] Préparation de la prise

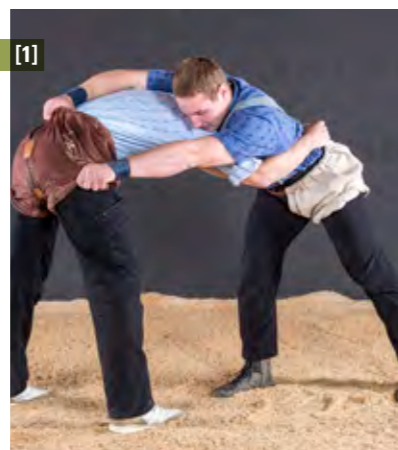
Saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche et effectuer une rotation de la hanche vers la gauche.

[3] Réalisation de la prise

Crocher le pied droit de l'extérieur au pied droit de l'adversaire et tourner vers la gauche.

[4] Achèvement de la prise

Maintenir les prises jusqu'au résultat.



TOUR D'HANCHE À DROITE

De la position de base, effectuer une rotation de la hanche vers la droite. Saisir le haut du bras gauche de l'adversaire avec la main droite, tendre les jambes et soulever l'adversaire. Le renverser vers la droite en maintenant les prises.



[1] Position initiale

De la position de base, saisir le canon droit de l'adversaire depuis le haut avec la main gauche.

[2] Préparation de la prise

En position très basse, effectuer une rotation de la hanche vers la droite et saisir le haut du bras gauche de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

En tendant les jambes, appuyer l'adversaire contre la propre hanche et le soulever.

[4] Achèvement de la prise

Le renverser rapidement vers la droite en tirant sur son haut du bras. Afin que la rotation puisse être effectuée parfaitement, il est impératif de tourner toujours la tête dans la direction de la chute.



TOUR D'HANCHE À GAUCHE

De la position de base, effectuer une rotation de la hanche vers la gauche. Saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main droite, tendre les jambes et soulever l'adversaire. Le renverser vers la gauche en maintenant les prises.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**

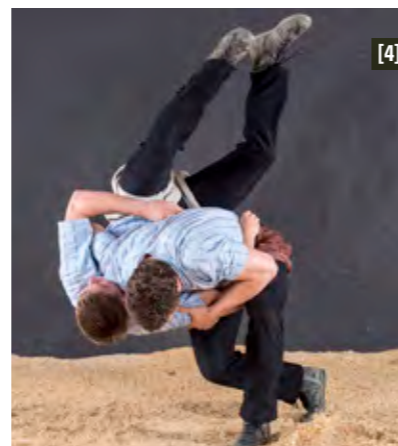
Lâcher la prise du canon à gauche. En position très basse, effectuer une rotation de la hanche vers la gauche et saisir le haut du bras droit de l'adversaire.

[3] **Réalisation de la prise**

En tendant les jambes, appuyer l'adversaire contre la propre hanche et le soulever.

[4] **Achèvement de la prise**

Le renverser rapidement vers la gauche en tirant sur son haut du bras. Afin que la rotation puisse être effectuée parfaitement, il est impératif de tourner toujours la tête dans la direction de la chute.



TOUR D'HANCHE AVEC PRISE À LA CEINTURE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant lâche la prise gauche et saisit la ceinture de l'adversaire dans le dos. En effectuant une rotation de la hanche vers la gauche et en tendant ses jambes, il peut soulever l'adversaire et le renverser vers la gauche.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**

L'attaquant change de prise avec la main gauche sur la ceinture dans le dos de l'adversaire.

[3] **Réalisation de la prise**

En position très basse, tourner vers la gauche et appuyer l'adversaire contre la propre hanche.

[4] **Achèvement de la prise**

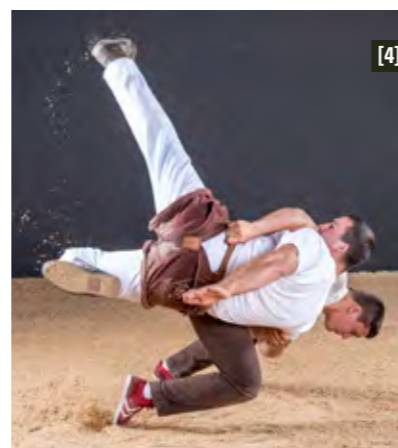
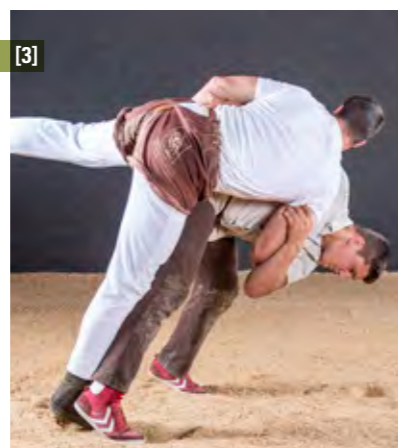
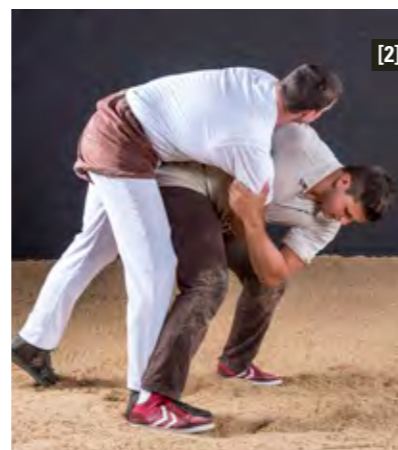
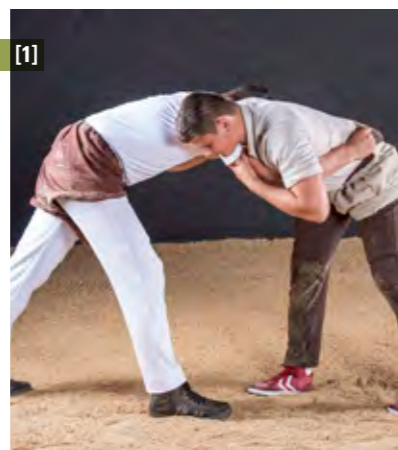
Coincer le bras droit de l'adversaire et le renverser vers la gauche en maintenant les prises.



TOUR D'HANCHE AVEC CROCHET EXTÉRIEUR

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ DES DEUX CÔTÉS

De la position de base, saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche et tourner la hanche vers la gauche. Placer le pied droit contre le pied droit de l'adversaire et renverser ce dernier du côté gauche par-dessus le pied. Maintenir les prises jusqu'au résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche.

[2] Préparation de la prise

Tourner la hanche vers la gauche et placer le pied droit contre le pied droit de l'adversaire, côté extérieur.

[3] Réalisation de la prise

Le renverser rapidement vers la gauche par-dessus le pied en tirant sur son haut du bras. Afin que la rotation puisse être effectuée parfaitement, il est impératif de tourner toujours la tête dans la direction de la chute.

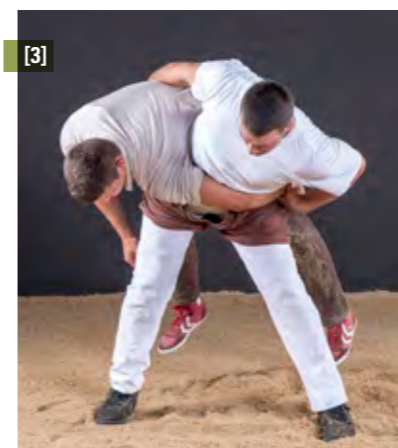
[4] Achèvement de la prise

Le renverser vers la gauche en maintenant les prises.



TOUR D'HANCHE À L'ENVERS

Placé derrière l'adversaire, passer la main droite devant son corps pour saisir le canon droit et immobiliser son poignet avec la main gauche. Faire un pas en avant avec le pied droit, appuyer l'adversaire sur la hanche droite et le renverser vers l'avant, tête en avant pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

Position de base derrière l'adversaire, avec la main droite prise du canon opposé.

[2] Préparation de la prise

Immobiliser le poignet de l'adversaire avec la main gauche, faire un pas en avant avec la jambe droite et tourner la hanche vers la gauche.

[3] Réalisation de la prise

Tendre les jambes et soulever l'adversaire. Le poignet immobilisé de l'adversaire doit être tiré vers l'arrière et à gauche en passant son bras devant le propre ventre.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire, tête en avant vers l'avant – entre les jambes – pour obtenir le résultat.



PRISE DE LA TÊTE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

De la position de base, saisir le canon de l'adversaire avec la main droite, tirer ce dernier vers soi et saisir sa tête avec la main gauche. Au moment de le renverser, la propre jambe gauche doit se trouver derrière la jambe droite de l'adversaire. Renverser l'adversaire vers l'arrière et par-dessus la jambe gauche en tirant sur sa tête pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, saisir le canon de l'adversaire avec la main droite.

[2] Préparation de la prise

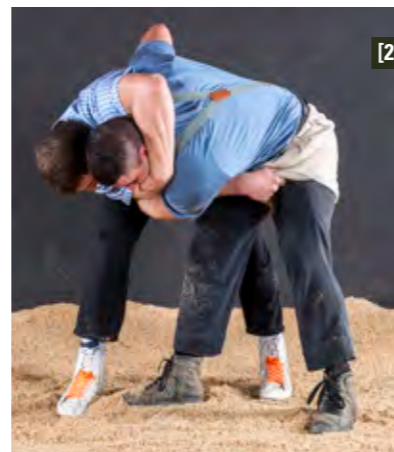
En tirant, saisir la tête de l'adversaire avec la main gauche et immobiliser son menton. Dans un même temps, la propre jambe gauche doit être immobile derrière la jambe droite de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Renverser l'adversaire vers l'arrière et par-dessus la jambe gauche en tirant sur sa tête.

[4] Achèvement de la prise

Après avoir renversé l'adversaire maintenir la prise de la tête jusqu'au résultat.



BODENLÄTZ DEBOUT

De la position de base, saisir le haut du bras droit de l'adversaire avec la main gauche. En position très basse, tourner vers la gauche et bloquer son genou droit de l'extérieur avec la main droite. Renverser l'adversaire par-dessus le genou bloqué en tirant sur son haut de bras. Cette prise est permise sans prise à la culotte.



[1] Position initiale

Faire bouger l'adversaire afin de lui faire adopter la position de base.

[2] Préparation de la prise

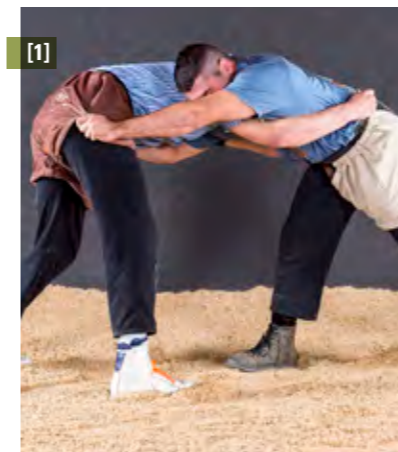
Tenir le haut de bras droit de l'adversaire avec la main gauche.

[3] Réalisation de la prise

Lorsque l'adversaire avance sa jambe droite pendant un mouvement effectué vers l'arrière, baisser le haut du corps, en le tournant vers la gauche et bloquer le genou droit de l'adversaire depuis l'extérieur avec la main droite.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire par-dessus le genou bloqué vers la gauche en tirant sur son haut de bras afin d'obtenir le résultat.



MANCHETTE DEBOUT

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant lâche la prise gauche, recule et plonge sous l'aisselle de l'adversaire. Avec la main gauche, il saisit depuis le haut le canon opposé, et avec le bras droit, il coince le bras gauche de l'adversaire. Puis, accroupi, il tire l'adversaire vers soi, exerce une pression de la tête contre le flanc de l'adversaire et le renverse vers la droite en tirant son bras vers l'arrière.



[1] Position initiale

L'attaquant lâche la prise gauche de la position de base, recule et plonge sous l'aisselle de l'adversaire. Avec la main gauche, il prend la prise sur le canon opposé depuis le haut.

[2] Préparation de la prise

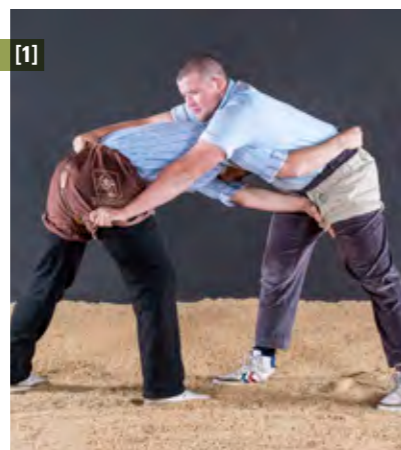
Coincer le bras gauche de l'adversaire avec le bras droit depuis l'extérieur.

[3] Réalisation de la prise

Accroupi, tirer l'adversaire vers soi.

[4] Achèvement de la prise

En se laissant tomber vers l'arrière, exercer une pression de la tête sur le flanc de l'adversaire et le renverser du côté droit en tirant sur son bras.



MANCHETTE SUR LE FLANC

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

De la position de base du flanc, hanche contre hanche, immobiliser la main gauche de l'adversaire sur son canon avec la main gauche. Puis se laisser tomber brusquement sur le genou gauche, tourner le haut du corps vers la droite et renverser l'adversaire en arrière.



[1] Position initiale

Placés flanc contre flanc, hanche contre hanche, jambe droite en avant.

[2] Préparation de la prise

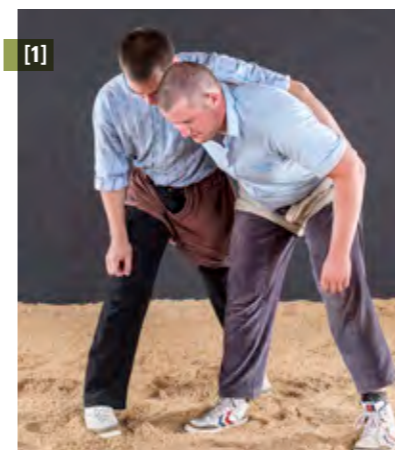
Immobiliser la main gauche de l'adversaire sur son canon.

[3] Réalisation de la prise

Se laisser tomber brusquement sur le genou gauche.

[4] Achèvement de la prise

Tourner le haut du corps vers la droite, main immobilisée sur le canon, tirer l'adversaire par-dessus la hanche et le renverser en arrière.



BRIENZ EN AVANT

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

De la position de base du flanc, hanche contre hanche, l'attaquant passe sa main gauche derrière le dos de son adversaire et le saisit à la ceinture. L'attaquant accroche sa jambe gauche de l'intérieur à la jambe droite de son adversaire et saisit le haut du bras gauche de ce dernier avec la main droite. Il soulève la jambe immobilisée, tire le haut du bras et renverse l'adversaire vers l'avant.



[1] Position initiale

L'attaquant lâche la prise droite de la position de base et passe en position de base du flanc – hanche contre hanche. Il passe sa main gauche derrière le dos de son adversaire et le saisit à la ceinture.

[2] Préparation de la prise

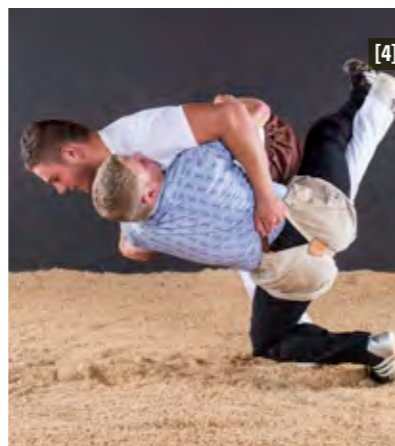
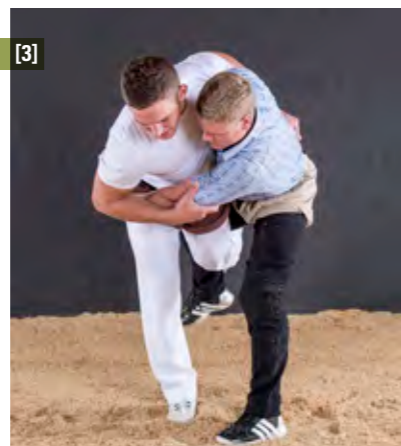
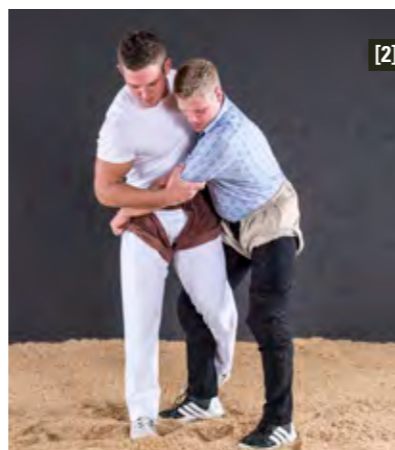
L'attaquant accroche sa jambe gauche de l'intérieur à la jambe droite de son adversaire et saisit le haut du bras gauche de ce dernier avec la main droite.

[3] Réalisation de la prise

En maintenant la prise du haut du bras, il se penche en avant et soulève la jambe immobilisée.

[4] Achèvement de la prise

Il renverse l'adversaire vers l'avant en se tournant vers la droite et en tirant son haut du bras.



BRIENZ EN ARRIÈRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

De la position de base, l'attaquant passe sa main gauche derrière le dos de son adversaire et le saisit à la ceinture. Il redresse l'adversaire et s'accroche à sa jambe droite depuis l'intérieur avec la jambe gauche. Puis, en sautant, il passe la jambe droite entre les jambes de son adversaire et le renverse en arrière du côté gauche.



[1] Position initiale

Position de base.

[2] Préparation de la prise

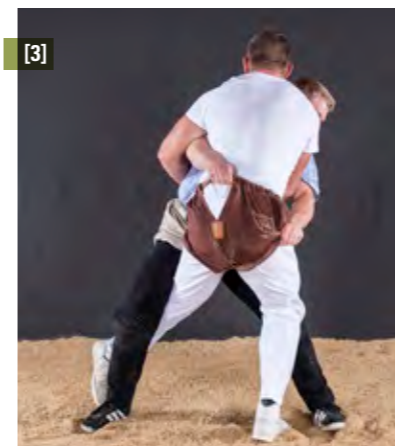
L'attaquant passe sa main gauche derrière le dos de son adversaire et le saisit à la ceinture. Il redresse l'adversaire et s'accroche à sa jambe droite depuis l'intérieur avec la jambe gauche.

[3] Réalisation de la prise

En sautant, il fait passer sa jambe droite entre les jambes de son adversaire, se faisant ainsi de la place pour pouvoir le renverser brusquement.

[4] Achèvement de la prise

Il le renverse en arrière en réalisant une rotation complète de son corps vers la gauche, en maintenant les prises du haut du corps et en soulevant la jambe vers la gauche.



BRIENZ EN AVANT

À DROITE AVEC DOUBLE PRISE DU CANON

Depuis la position de base et en tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe, la main droite derrière le dos de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit au canon. Puis, il s'accroche à la jambe gauche de son adversaire depuis l'intérieur avec la jambe droite, maintient la prise du canon, se penche en avant et le renverse vers la gauche.

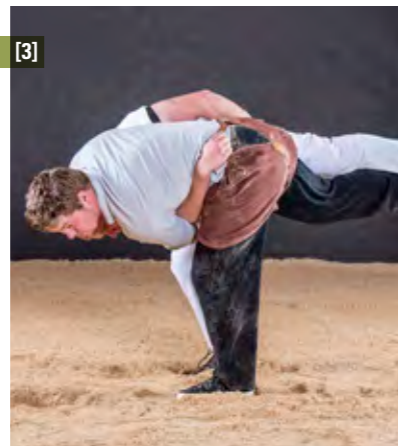


[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
Depuis la position de base et en tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe, la main droite derrière le dos de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit au canon.

[3] **Réalisation de la prise**
Il s'accroche à la jambe gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe droite. En maintenant la prise du canon il se penche en avant, tourne la tête dans la direction de la chute et soulève la jambe droite.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire en avant vers la gauche pour obtenir le résultat.



BRIENZ EN AVANT

À GAUCHE AVEC DOUBLE PRISE DU CANON

Depuis la position de base et en tenant le canon de la main droite, l'attaquant passe, la main gauche derrière le dos de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit au canon. Puis, il s'accroche à la jambe droite de son adversaire depuis l'intérieur avec la jambe gauche, maintient la prise du canon, se penche en avant et le renverse vers la droite.

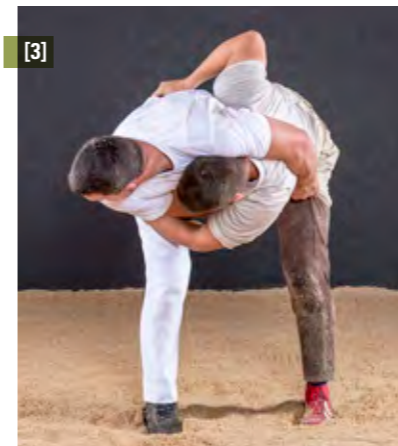


[1] **Position initiale**
De la position de base, lâcher la prise de la main droite et saisir le canon.

[2] **Préparation de la prise**
L'attaquant passe la main gauche derrière le dos de l'adversaire, exécute une rotation de la hanche et saisit le canon.

[3] **Réalisation de la prise**
Il s'accroche à la jambe droite de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe gauche. En maintenant la prise du canon il se penche en avant, tourne la tête dans la direction de la chute et soulève la jambe gauche.

[4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire en avant vers la droite pour obtenir le résultat.



BRIENZ EN ARRIÈRE

À DROITE AVEC DOUBLE PRISE DU CANON

En tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe la main droite derrière le dos de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit au canon. Puis, il s'accroche à la jambe gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe droite. En sautant, il passe la jambe gauche entre les jambes de son adversaire et le renverse en arrière du côté droit.



[1] Position initiale

En tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe, de la position de base, la main droite derrière le dos de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit au canon.

[2] Préparation de la prise

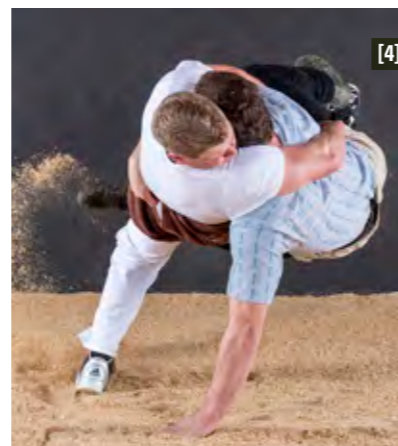
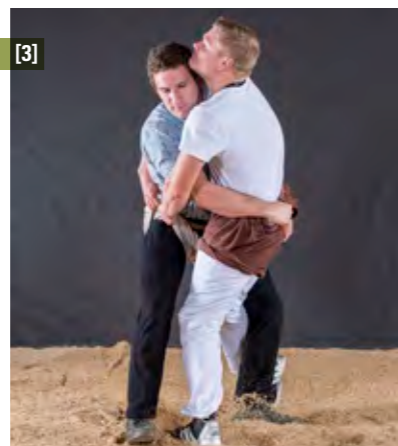
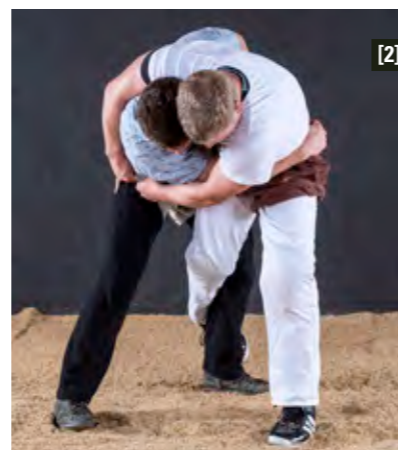
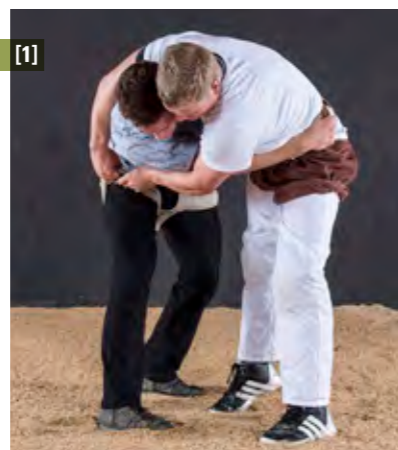
Il s'accroche à la jambe gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe droite.

[3] Réalisation de la prise

En sautant, il fait passer sa jambe gauche entre les jambes de son adversaire, se faisant ainsi de la place pour pouvoir le renverser.

[4] Achèvement de la prise

Il le renverse en arrière en réalisant une rotation complète de son corps vers la droite, en maintenant les prises du haut du corps et en soulevant la jambe vers la droite.



BRIENZ EN ARRIÈRE

À GAUCHE AVEC DOUBLE PRISE DU CANON

En tenant le canon de la main droite, l'attaquant passe, depuis la position de base, la main gauche derrière le dos de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit au canon. Puis, il s'accroche la jambe droite de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe gauche. En sautant, il passe la jambe droite entre les jambes de son adversaire et le renverse en arrière du côté gauche.



[1] Position initiale

De la position de base, lâcher la prise de la main droite et saisir le canon.

[2] Préparation de la prise

L'attaquant passe la main gauche derrière le dos de l'adversaire, exécute une rotation de la hanche et saisit le canon. De plus, il s'accroche la jambe droite de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe gauche.

[3] Réalisation de la prise

En sautant, il fait passer sa jambe droite entre les jambes de son adversaire, se faisant ainsi de la place pour pouvoir le renverser.

[4] Achèvement de la prise

Il le renverse en arrière en réalisant une rotation complète de son corps vers la gauche, en maintenant les prises du haut du corps et en soulevant la jambe vers la gauche.



BRIENZ EN ARRIÈRE

À DROITE AVEC PRISE DE LA TÊTE

En tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe, depuis la position de base, la main droite au-dessus de l'épaule de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit à la tête. Puis, il croche la jambe gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe droite. En sautant, il passe la jambe gauche entre les jambes de son adversaire et le renverse en arrière du côté droit en maintenant la prise de la tête.



[1] Position initiale

Faire quitter la position de base à l'adversaire par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

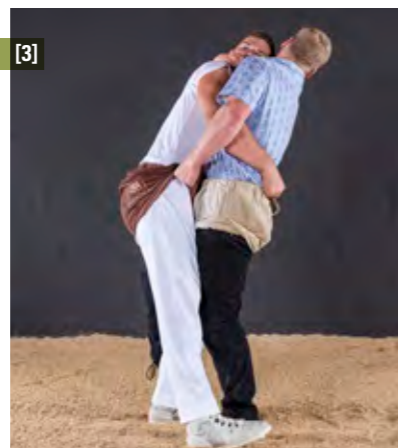
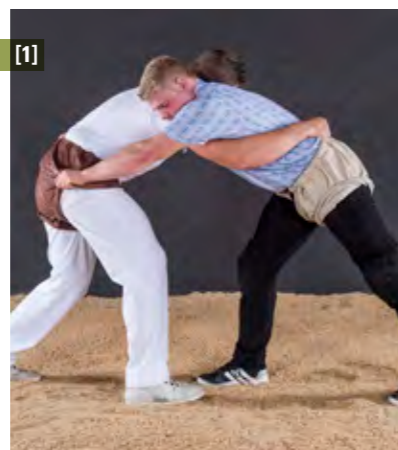
L'attaquant passe la main droite au-dessus de l'épaule de l'adversaire, exécute une rotation de la hanche et saisit la tête. Puis, il croche la jambe gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe droite.

[3] Réalisation de la prise

En sautant, il fait passer sa jambe gauche entre les jambes de son adversaire, se faisant ainsi de la place pour pouvoir le renverser.

[4] Achèvement de la prise

Il le renverse en arrière en réalisant une rotation complète de son corps vers la droite, en tirant la tête de son adversaire et en soulevant la jambe vers la droite.



BRIENZ EN ARRIÈRE

À GAUCHE AVEC PRISE DE LA TÊTE

En tenant le canon de la main droite, l'attaquant passe, depuis la position de base, la main gauche au-dessus de l'épaule de son adversaire, exécute une rotation de la hanche et le saisit à la tête. Puis, il croche la jambe gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe gauche. En sautant, il passe la jambe droite entre les jambes de son adversaire et le renverse en arrière du côté gauche en maintenant la prise de la tête.



[1] Position initiale

De la position de base, lâcher la prise de la main droite et saisir le canon.

[2] Préparation de la prise

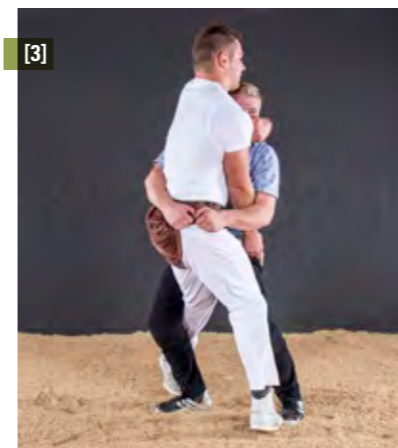
L'attaquant passe la main gauche au-dessus de l'épaule de l'adversaire, exécute une rotation de la hanche et saisit la tête. De plus, il croche la jambe droite de l'adversaire depuis l'intérieur avec la jambe gauche.

[3] Réalisation de la prise

En sautant, il fait passer sa jambe droite entre les jambes de son adversaire, se faisant ainsi de la place pour pouvoir le renverser.

[4] Achèvement de la prise

Il le renverse en arrière en réalisant une rotation complète de son corps vers la gauche, en tirant la tête de son adversaire et en soulevant la jambe vers la gauche.



BRIENZ LIBRE

En tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe, depuis la position de base, la main droite derrière le dos de son adversaire et saisit sa ceinture. Redresser l'adversaire, le soulever en passant le genou droit entre ses jambes et le tirer en arrière. En le retournant sur le dos le renverser en arrière vers la droite.



[1] Position initiale

En tenant le canon de la main gauche, l'attaquant passe, depuis la position de base, la main droite derrière le dos de son adversaire et saisit sa ceinture.

[2] Préparation de la prise

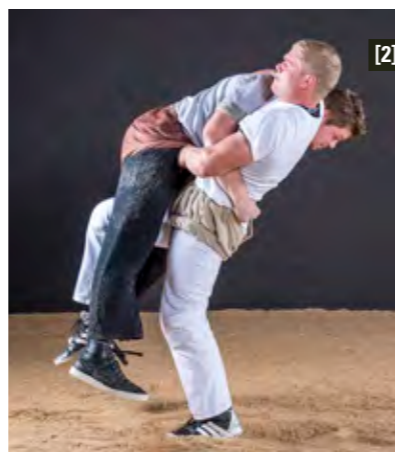
Redresser l'adversaire et le soulever en passant le genou droit entre ses jambes.

[3] Réalisation de la prise

Tirer l'adversaire vers l'arrière.

[4] Achèvement de la prise

En le retournant sur le dos, renverser l'adversaire en arrière vers la droite et maintenir jusqu'au résultat.



STÖCKLI À DROITE

Depuis la position de base, lâcher la prise droite et en passant le bras droit au-dessus du bras gauche de l'adversaire, saisir la ceinture dans le dos. L'attaquant lâche la prise gauche et exécute un mouvement de flanc. En position très basse, faire passer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire, placer la tête contre sa poitrine et saisir le creux de son genou droit depuis l'intérieur avec la main gauche. Le renverser brusquement vers l'arrière par-dessus le genou.



[1] Position initiale

Depuis la position de base, lâcher la prise droite et en passant le bras droit au-dessus du bras gauche de l'adversaire, saisir la ceinture dans le dos.

[2] Préparation de la prise

Lâcher la prise gauche et se placer sur le flanc. En position très basse, faire passer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire et saisir le creux de son genou droit depuis l'intérieur avec la main gauche.

[3] Réalisation de la prise

En position très basse, la tête contre la poitrine de l'adversaire, coincer son bras gauche.

[4] Achèvement de la prise

En s'aidant de la tête et de la prise dans le creux du genou, renverser l'adversaire vers l'arrière par-dessus le genou.



STÖCKLI À GAUCHE

Depuis la position de base, lâcher la prise gauche et saisir la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant lâche la prise droite et exécute une prise de flanc. En position basse, faire passer le genou gauche derrière le genou droit de l'adversaire, placer la tête contre sa poitrine et saisir le creux de son genou gauche depuis l'intérieur avec la main droite. Le renverser brusquement vers l'arrière par-dessus le genou.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**

Lâcher la prise gauche et saisir la ceinture de l'adversaire dans le dos. Lâcher la prise droite et faire un pas avec la jambe droite pour revenir près de la position de la prise du flanc.

[3] **Réalisation de la prise**

En position basse, faire passer le genou gauche derrière le genou droit de l'adversaire, placer la tête contre sa poitrine et saisir le creux de son genou gauche depuis l'intérieur avec la main droite. Le haut du bras droit de l'adversaire doit être également coincé.

[4] **Achèvement de la prise**

En s'aidant de la tête et de la prise dans le creux du genou, renverser l'adversaire vers l'arrière par-dessus le genou.



STÖCKLI DROIT

Depuis la position de base, lâcher la prise gauche et saisir le canon à l'envers depuis le dessus. L'attaquant lâche la prise droite et fait passer la tête et le haut du corps de l'adversaire sous son épaule gauche. En position basse, saisir le creux du genou gauche de l'adversaire depuis l'intérieur avec la main droite, tirer l'adversaire vers soi et le renverser vers la gauche.

[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**

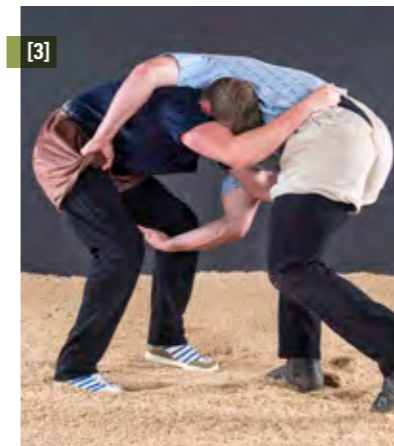
Lâcher la prise gauche et saisir le canon de l'adversaire à l'envers depuis le dessus.

[3] **Réalisation de la prise**

L'attaquant lâche la prise droite et fait passer la tête et le haut du corps de l'adversaire sous son épaule gauche. En position basse, saisir le creux du genou gauche de l'adversaire de l'intérieur avec la main gauche.

[4] **Achèvement de la prise**

Soulever le genou et renverser l'adversaire vers la gauche.



STÖCKLI DIRECT

Pousser l'adversaire vers la gauche avec une feinte. En position basse, placer la propre jambe droite derrière la jambe gauche de l'adversaire et saisir le creux de son genou droit de l'intérieur. Exercer une pression de la tête sur la poitrine de l'adversaire et le renverser en arrière vers la droite en maintenant la prise dans le creux du genou.



[1] Position initiale

Depuis la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

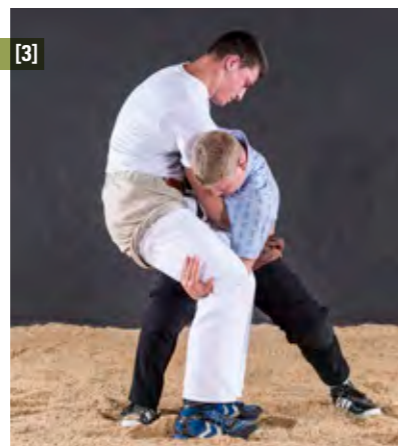
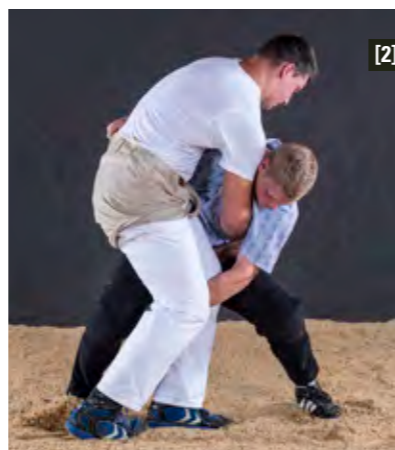
Lâcher la prise gauche, en position basse, placer la propre jambe droite directement derrière la jambe gauche de l'adversaire et saisir le creux de son genou droit de l'intérieur.

[3] Réalisation de la prise

Exercer une pression de la tête contre la poitrine de l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

En s'aidant de la prise dans le creux du genou, renverser l'adversaire en arrière sur le côté droit.



TANNER- SCHWUNG

Depuis la position de base, l'attaquant lâche la prise droite, passe la main droite derrière le dos de l'adversaire et saisit son creux de genou droit de l'intérieur. Accroupi, exercer une pression sur le côté droit, tourner la tête dans la direction de la chute et renverser l'adversaire en arrière sur le côté droit.



[1] Position initiale

Position de base.

[2] Préparation de la prise

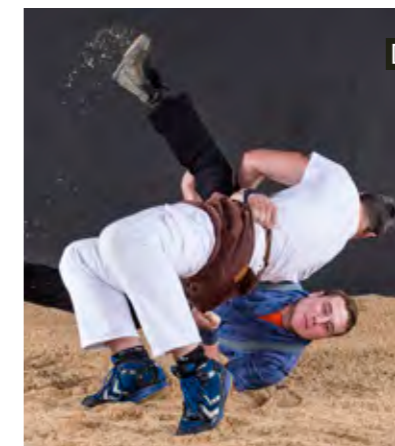
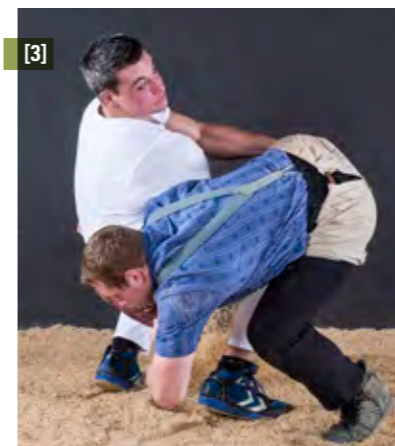
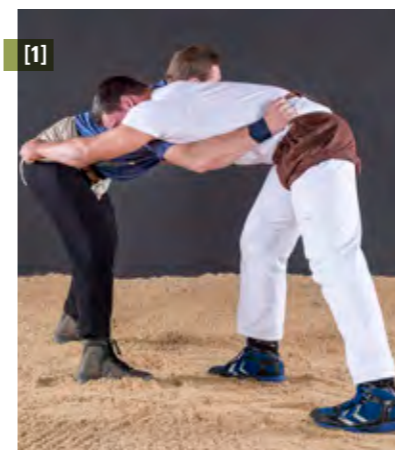
L'attaquant lâche la prise droite, passe la main droite derrière le dos de l'adversaire et saisit son creux de genou droit de l'intérieur.

[3] Réalisation de la prise

Accroupi, exercer une pression sur le côté droit et tourner la tête dans la direction de la chute.

[4] Achèvement de la prise

Renverser en arrière vers la droite pour obtenir le résultat.

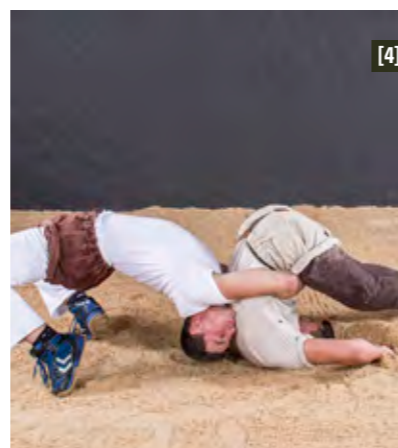
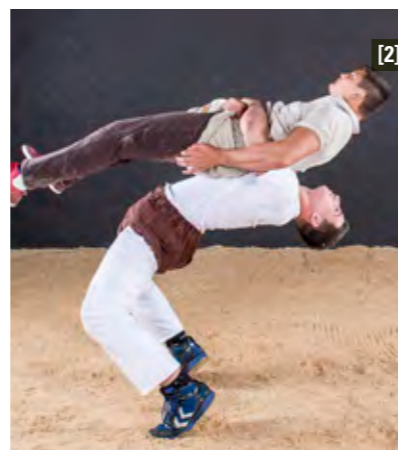
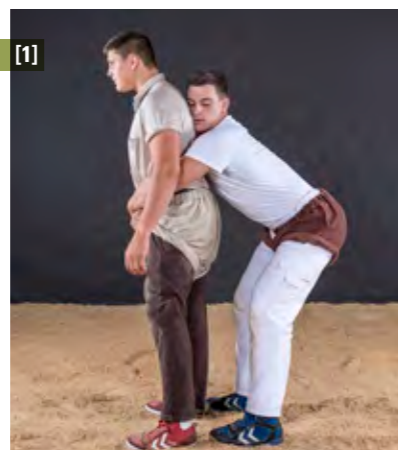


SOUPLESSE

L'attaquant est placé derrière son adversaire, saisit avec la main droite le canon avant et effectue en même temps une prise du poignet. En position basse, soulever l'adversaire et le renverser en arrière en effectuant un pont libre pour obtenir le résultat.



- [1] **Position initiale**
L'attaquant est placé derrière son adversaire, saisit avec la main droite le canon avant et effectue en même temps une prise du poignet.
- [2] **Préparation de la prise**
En position basse penché en avant, soulever l'adversaire, ce faisant, son derrière doit être le plus haut possible.
- [3] [4] **Réalisation de la prise / Achèvement de la prise**
Le renverser brusquement en arrière en exécutant un pont libre pour obtenir le résultat.

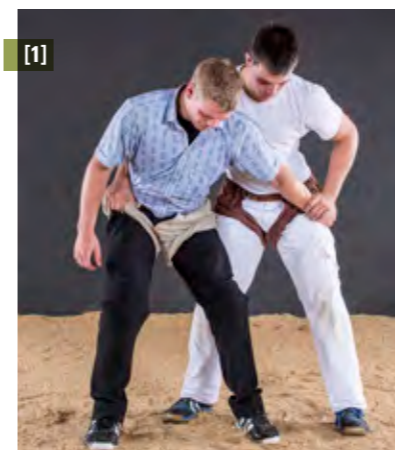


JETER PAR-DESSUS AVEC PRISE DE LA NUQUE

Depuis la position de base des prises de flanc, passer la main droite derrière le dos de l'adversaire pour saisir son canon droit. Soulever la main gauche immobilisée de l'adversaire et exécuter une prise en passant la main gauche derrière sa nuque. En position basse, placer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire et le renverser en arrière vers la droite.



- [1] **Position initiale**
Depuis la position de base flanc contre flanc, passer la main droite derrière le dos de l'adversaire pour saisir son canon droit. En même temps, immobiliser sa main gauche.
- [2] **Préparation de la prise**
Soulever la main gauche de l'adversaire, lâcher la prise et saisir sa nuque en passant la main gauche sous son bras.
- [3] **Réalisation de la prise**
Dans cette position, placer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire.
- [4] **Achèvement de la prise**
Renverser l'adversaire en arrière par-dessus le genou en maintenant la prise de la nuque.



JETER PAR-DESSUS AVEC PRISE DE L'ÉPAULE

Depuis la position de base des prises du flanc, saisir avec les deux mains le canon droit de l'adversaire depuis l'arrière. Lâcher la main droite et immobiliser l'aisselle de l'adversaire en passant le bras par-dessus son épaule. En position basse, placer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire et le renverser en arrière vers la droite.

[1] Position initiale

Depuis la position de base des prises du flanc, saisir avec les deux mains le canon droit de l'adversaire depuis l'arrière.

[2] Préparation de la prise

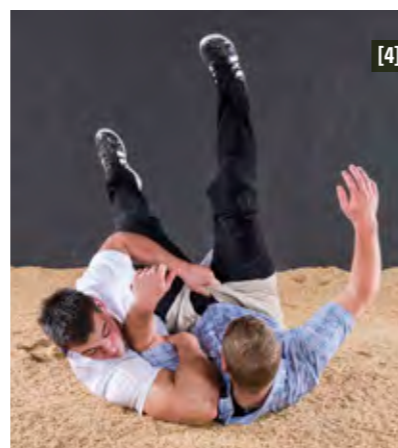
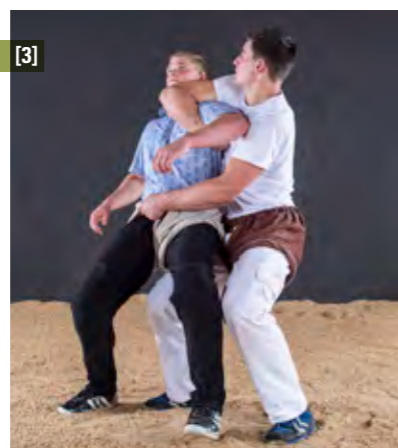
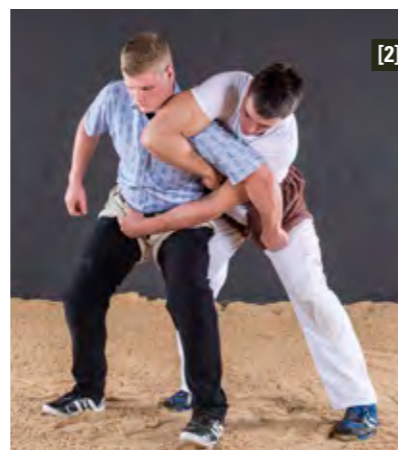
Lâcher la main droite et immobiliser l'aisselle de l'adversaire en passant le bras par-dessus son épaule.

[3] Réalisation de la prise

Genoux pliés, placer le genou droit derrière le genou gauche de l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire en arrière par-dessus le genou en maintenant la prise de l'aisselle.



JETER PAR-DESSUS SUR LE CÔTÉ

Depuis la position de base des prises du flanc, saisir avec les deux mains le canon de l'adversaire depuis l'arrière. Lâcher la prise gauche et immobiliser le haut du bras de l'adversaire. En position basse, se placer sur le côté de l'adversaire et le renverser en arrière vers la gauche.

[1] Position initiale

Depuis la position de base des prises du flanc, saisir avec les deux mains le canon droit de l'adversaire depuis l'arrière.

[2] Préparation de la prise

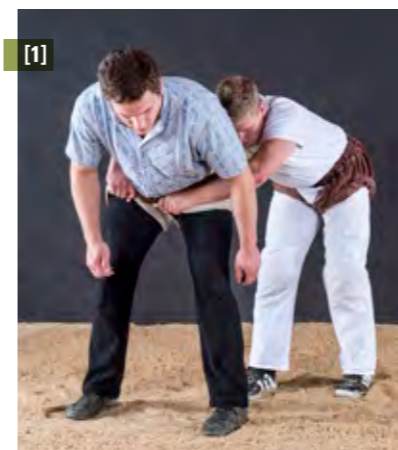
Lâcher la prise gauche et immobiliser le haut du bras de l'adversaire. En position basse, se placer sur le côté de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Tirer l'adversaire vers soi et le placer sur la propre hanche droite.

[4] Achèvement de la prise

Le renverser en arrière vers la gauche en maintenant la prise du haut du bras pour obtenir le résultat.



PRISE DU BERGER

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite et le retourner vers la droite pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

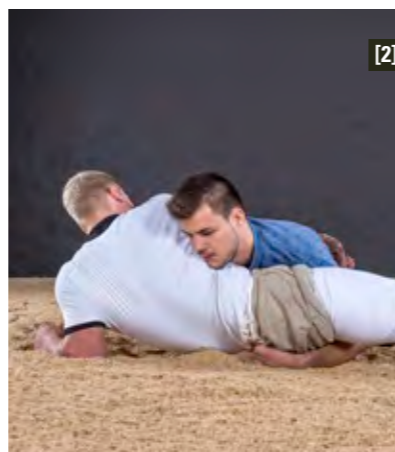
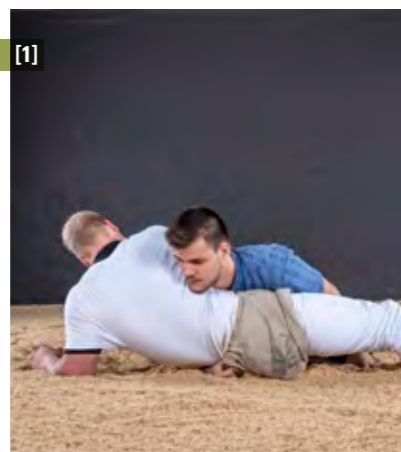
L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture dans le dos.

[2] Préparation de la prise

Saisir la ceinture avec la main gauche en la faisant passer entre les jambes. Saisir la ceinture également avec la main droite et immobiliser la hanche de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite et le retourner vers la droite en maintenant les prises pour obtenir le résultat.



PRISE DU BERGER AVEC PRISE DU BRAS SUPÉRIEUR

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Lâcher la prise droite et saisir le bras gauche de l'adversaire. Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite et le retourner vers la droite en maintenant la prise du bras.

[1] Position initiale

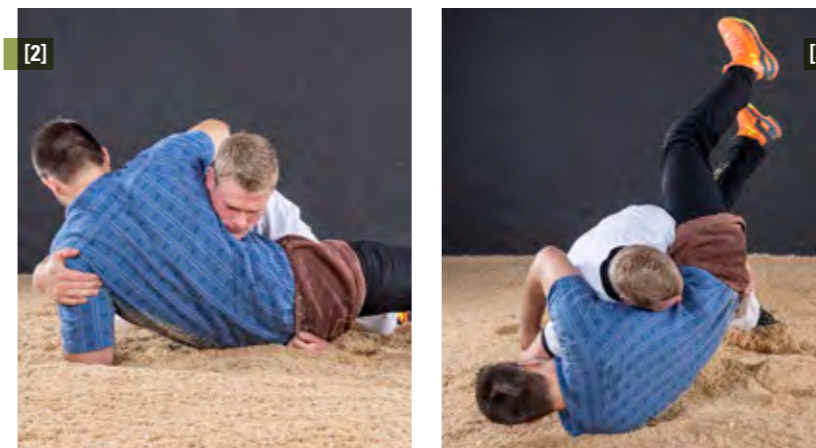
L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture dans le dos.

[2] Préparation de la prise

Saisir la ceinture avec la main gauche en la faisant passer entre les jambes. Lâcher la prise droite et saisir le bras gauche de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

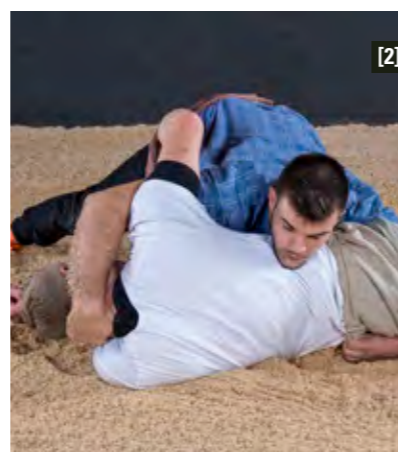
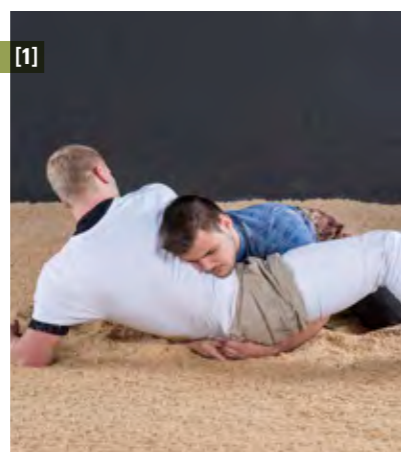
Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite, soulever sa hanche et le retourner vers la droite en saisissant son bras.



PRISE DU BERGER AVEC PRISE DE LA NUQUE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Lâcher la prise droite et saisir la nuque de l'adversaire. Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite et le retourner vers la droite en exécutant une prise de la nuque pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture dans le dos.

[2] Préparation de la prise

Saisir la ceinture avec la main gauche en la faisant passer entre les jambes. Lâcher la prise droite et saisir la nuque de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite, soulever sa hanche et le retourner vers la droite en réalisant une prise du bras pour obtenir le résultat.



PRISE DU BERGER EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture de l'adversaire en passant la main gauche entre ses jambes et soulève son derrière pour le poser sur son genou gauche. Exercer une pression avec l'épaule droite vers l'avant et retourner l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Saisir la ceinture également avec la main droite et immobiliser la hanche de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

L'attaquant a le genou droit au sol et soulève l'adversaire de façon à ce que son derrière pose sur son genou gauche.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec l'épaule droite et le retourner vers la droite en maintenant les prises pour obtenir le résultat.



PRISE DU BERGER EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE ET EN SE LEVANT

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture de l'adversaire en passant la main gauche entre ses jambes, soulève le derrière de l'adversaire sur son genou gauche, lâche la prise de la main droite pour saisir la nuque de l'adversaire. Soulever l'adversaire et le renverser entre les jambes pour obtenir le résultat.

[1] Position initiale

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. Coincer la jambe gauche de l'adversaire à l'aide du genou plié et l'immobiliser. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. L'attaquant saisit la ceinture en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

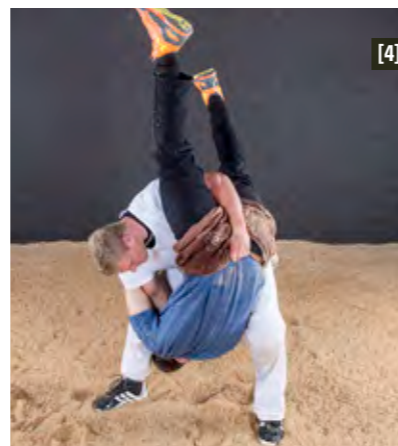
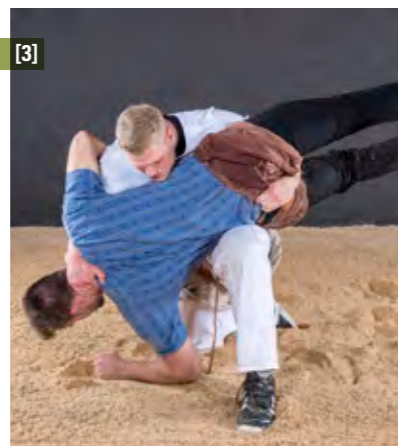
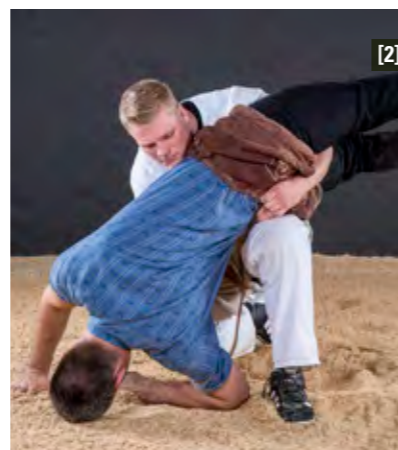
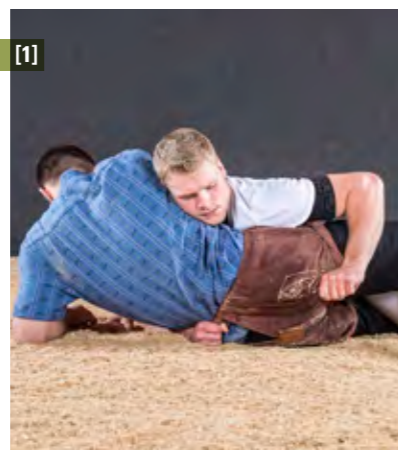
L'attaquant tire le derrière de l'adversaire sur son genou gauche.

[3] Réalisation de la prise

Lâcher la prise droite à la ceinture et saisir la nuque de l'adversaire en passant la main sous son aisselle droite.

[4] Achèvement de la prise

Se lever avec l'adversaire et le renverser entre les propres jambes pour obtenir le résultat.



PRISE DU BERGER AVEC RETENUE

PRISE DANS LE CREUX DU GENOU APRÈS RETOURNEMENT DE L'ENVERS

En position de base de prise de berger l'attaquant saisit la ceinture de l'adversaire en passant la main gauche entre ses jambes. L'adversaire n'étant pas suffisamment immobilisé peut se redresser vers la droite et s'asseoir. L'attaquant lâche la prise gauche de la ceinture, saisit le creux du genou droit depuis le dessous et tire le derrière de l'adversaire sur son genou gauche. Exercer une pression avec l'épaule droite vers l'avant et retourner l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.

[1] Position initiale

En position de base de prise de berger l'attaquant saisit la ceinture de l'adversaire en passant la main gauche entre ses jambes et l'immobilise.

[2] Préparation de la prise

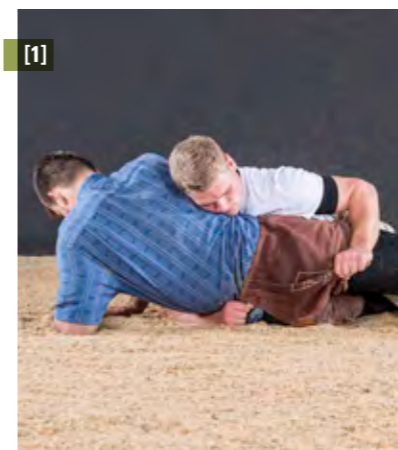
L'adversaire n'étant pas suffisamment immobilisé peut se redresser vers la droite et s'asseoir.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant lâche la prise gauche de la ceinture, saisit le creux du genou droit depuis le dessous et peut ainsi immobiliser de nouveau l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

L'attaquant tire le derrière de l'adversaire sur son genou gauche. Exercer une pression avec l'épaule droite vers l'avant et retourner l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



PRISE DU CREUX DU GENOU DU GENOU

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. La main gauche saisit le creux du genou gauche de l'adversaire. Tire sur le creux du genou vers le haut pour le coincer sur son genou gauche. Exerce une pression avec l'épaule droite vers l'avant et retourner l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

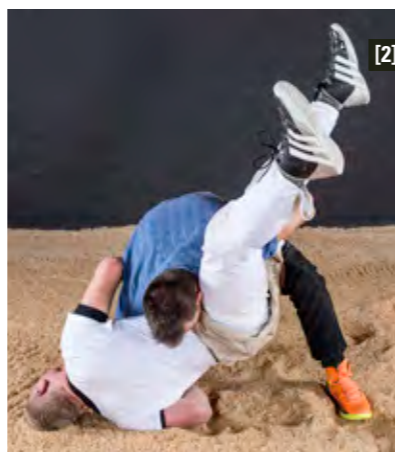
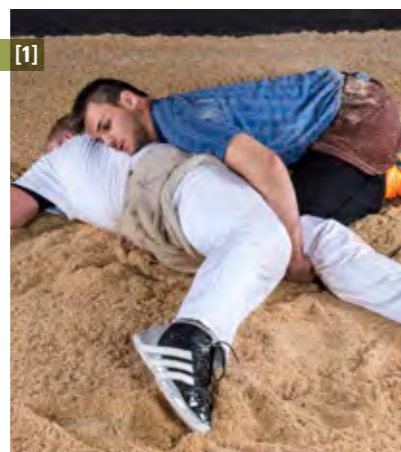
L'adversaire est couché sur le côté et l'attaquant est couché à côté de façon à ce que leurs corps forment un angle droit. La main droite exécute une prise à la ceinture de l'adversaire dans le dos. La main gauche saisit le creux du genou gauche de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

Immobiliser le haut du corps de l'adversaire au sol. Dans un même temps, l'attaquant tire le derrière de l'adversaire sur son genou gauche.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

Exercer une pression avec l'épaule droite vers l'avant et retourner l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



MANCHETTE À TERRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'attaquant se glisse sous son adversaire. Il saisit le canon avec la main droite et immobilise le bras droit de l'adversaire de l'extérieur avec son bras gauche. En s'aidant de la tête pour pousser et du bras immobilisé, rouler vers la gauche en position assise pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'attaquant se glisse sous son adversaire et saisit son canon de la main droite.

[2] Préparation de la prise

Immobiliser de l'extérieur le bras droit de l'adversaire avec le bras gauche.

[3] Réalisation de la prise

En s'aidant de la tête et du bras immobilisé, se relever pour s'asseoir.

[4] Achèvement de la prise

Retourner l'adversaire en effectuant une prise du bras et l'immobiliser jusqu'au résultat.



MANCHETTE AU SOL DEPUIS LE FLANC

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'adversaire essaie d'attaquer. Il passe la main droite derrière le dos pour saisir le canon droit. L'attaquant saisit la prise du canon avec la main gauche et immobilise le poignet droit de l'adversaire sur son canon avec la main droite. En gardant le bras immobilisé, il tend la jambe gauche, tourne la hanche pour s'asseoir et roule en arrière vers la gauche pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'adversaire essaie d'attaquer. Il passe la main droite derrière le dos pour saisir le canon droit.

[2] Préparation de la prise

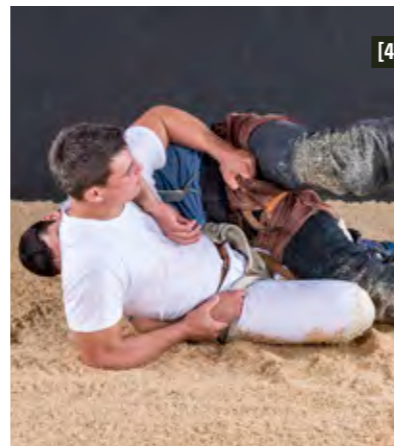
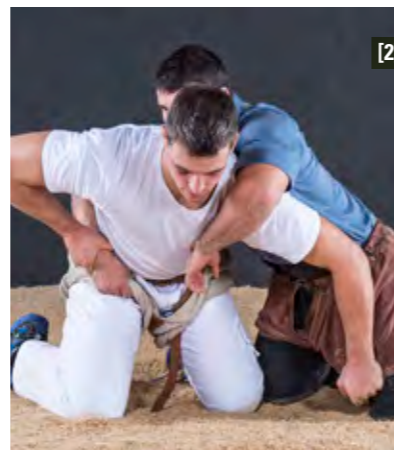
L'attaquant saisit la prise du canon avec la main gauche et immobilise le poignet droit de l'adversaire sur le canon avec la main droite.

[3] Réalisation de la prise

En gardant le bras immobilisé, tendre la jambe gauche et se tourner sur la hanche pour s'asseoir.

[4] Achèvement de la prise

En s'appuyant sur le coude, rouler brusquement en arrière vers la gauche pour obtenir le résultat.



TOUR DE HANCHE À TERRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'attaquant saisit le canon depuis le haut avec la main gauche et le bras gauche de l'adversaire avec la main droite. L'attaquant exécute une rotation du haut du corps vers la droite, tire le bras de son adversaire et le retourne pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'attaquant saisit le canon depuis le haut avec la main gauche et le bras gauche de l'adversaire avec la main droite.

[2] Préparation de la prise

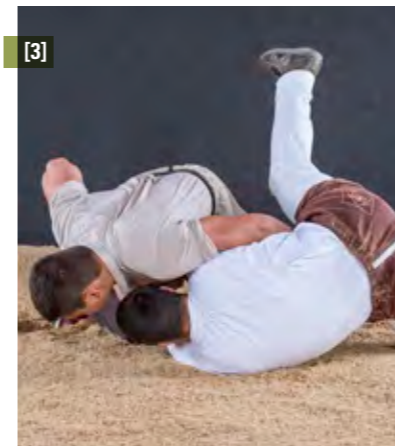
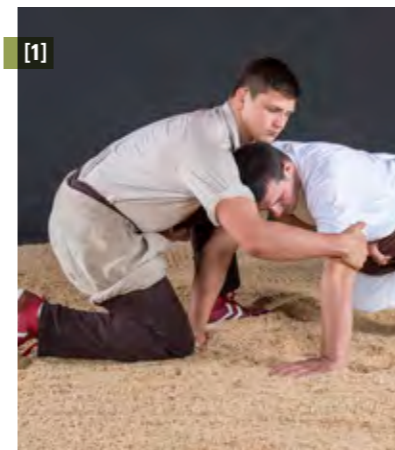
Tirer le bras gauche de l'adversaire vers l'avant.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant exécute une rotation du haut du corps vers la droite, tire le bras de son adversaire et renverse ce dernier sur l'épaule gauche.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire en tournant pour obtenir le résultat.



LÄTZ APRÈS TOUR D'HANCHE À TERRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'attaquant saisit le canon de l'adversaire depuis le haut avec la main gauche et le bras gauche de l'adversaire avec la main droite. L'adversaire ne peut pas être renversé vers la droite. L'attaquant lâche la prise du bras, passe sa main sous le bras gauche et saisit le canon depuis le haut. L'attaquant effectue une rotation du haut du corps vers la gauche, immobilise le bras droit de son adversaire avec la main gauche et le fait tourner pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'attaquant saisit le canon de l'adversaire depuis le haut avec la main gauche et le bras gauche de l'adversaire avec la main droite. L'adversaire ne peut pas être renversé vers la droite.

[2] Préparation de la prise

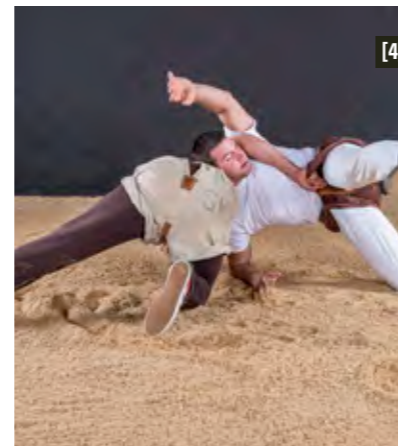
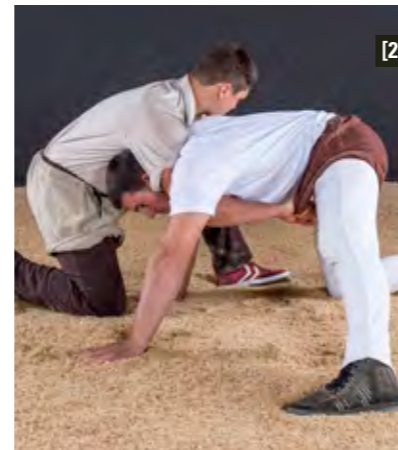
L'attaquant lâche la prise du bras, passe sa main sous le bras gauche et saisit le canon depuis le haut.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant tourne son haut du corps vers la gauche, immobilise la tête de l'adversaire et immobilise son bras droit avec la main gauche.

[4] Achèvement de la prise

Faire tourner l'adversaire pour obtenir le résultat.



SOULEVÉ DU SOL AVEC PRISE ENTRE LES JAMBES

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant est debout à côté de son adversaire agenouillé. Il saisit depuis le dos les canons de son adversaire avec les deux mains. Il soulève l'adversaire et l'immobilise en plaçant le propre genou droit sous ses aisselles. L'attaquant saisit la ceinture depuis le haut en passant la main gauche entre les jambes, immobilise l'adversaire en maintenant les prises, fait un pas en arrière pour créer un espace avec le pied droit et renverse l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.

[1] Position initiale

L'attaquant est debout à côté de son adversaire agenouillé. Il saisit depuis le dos les canons de son adversaire avec les deux mains.

[2] Préparation de la prise

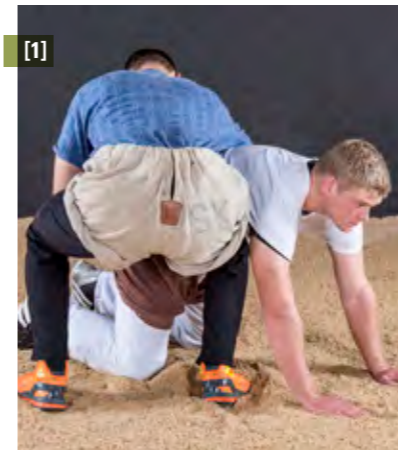
Il soulève l'adversaire et l'immobilise en plaçant le propre genou droit sous ses aisselles. L'attaquant saisit la ceinture depuis le haut en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant immobilise l'adversaire en maintenant les prises et fait un pas en arrière avec le pied droit.

[4] Achèvement de la prise

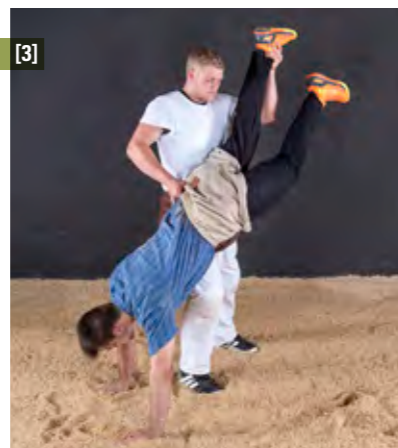
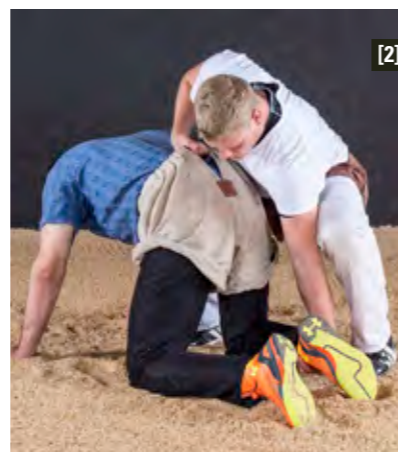
En effectuant brusquement une rotation du haut du corps, renverser l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



SOULEVÉ DU SOL, LES PRISES À LA CHEVILLE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant est debout à côté de son adversaire agenouillé et saisit la ceinture dans le dos avec la main droite. Il saisit la cheville droite depuis le dessous avec la main gauche. Il soulève l'adversaire de façon à ce que ce dernier ne touche le sol qu'avec les mains. L'attaquant saisit le creux du genou gauche depuis derrière en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Exercer une pression vers l'avant avec le coude droit et retourner l'adversaire pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'attaquant est debout à côté de son adversaire agenouillé et saisit la ceinture dans le dos avec la main droite.

[2] Préparation de la prise

Accroupi et le haut du corps penché en avant, l'attaquant saisit la cheville droite depuis le dessous avec la main gauche.

[3] Réalisation de la prise

Il soulève l'adversaire de façon à ce que ce dernier ne touche le sol qu'avec les mains.

[4] Achèvement de la prise

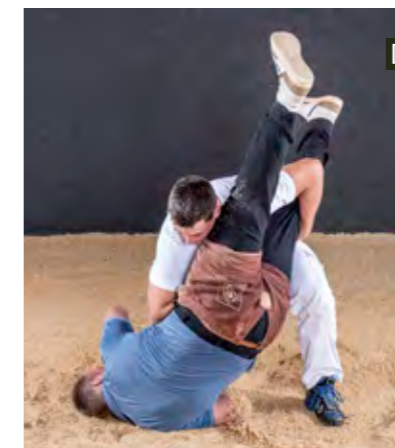
L'attaquant saisit le creux du genou gauche depuis derrière en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire et tire le genou gauche de ce dernier vers l'arrière. Exercer une pression vers l'avant avec le coude et retourner l'adversaire pour obtenir le résultat.



SOULEVÉ DU SOL, LES PRISES À L'ENVERS

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

En position au sol, immobiliser l'adversaire en plaçant le propre genou dans le creux de son genou. L'attaquant saisit la prise gauche depuis le haut avec la main droite et il saisit la cheville droite de son adversaire depuis le dessous avec la main gauche. Il soulève l'adversaire de façon à ce que ce dernier ne touche le sol qu'avec le haut du corps. L'attaquant saisit le creux du genou gauche depuis le haut en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec le coude droit et le retourner en avant pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

En position au sol, immobiliser l'adversaire en plaçant le propre genou dans le creux de son genou. L'attaquant saisit le canon gauche par-dessous avec la main droite.

[2] Préparation de la prise

L'attaquant se lève, accroupi et le haut du corps penché en avant, il saisit la cheville droite depuis le dessous avec la main gauche. Il soulève l'adversaire de façon à ce que ce dernier ne touche le sol qu'avec le haut du corps.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

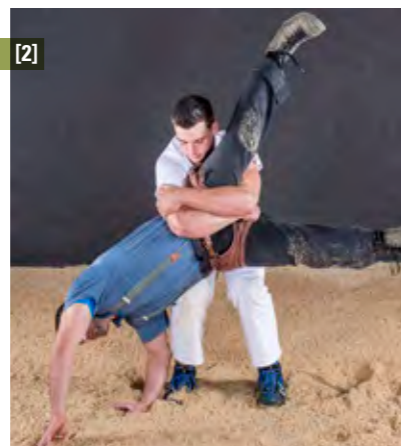
L'attaquant saisit le creux du genou gauche depuis le haut en passant la main gauche entre les jambes de l'adversaire. Exercer une pression sur la poitrine de l'adversaire avec le coude droit et le retourner en avant pour obtenir le résultat.



ENLEVÉ (GRITTELEN)

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant fait passer son bras droit sur le dos de l'adversaire pour saisir le canon droit entre ses jambes et il fait passer sa main gauche entre les jambes de l'adversaire depuis derrière. L'attaquant soulève brusquement son adversaire. Jambes fléchies et bien sur les appuis, l'attaquant fait un pas en arrière avec le pied droit pour créer un espace, renverse l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'attaquant fait passer son bras droit sur le dos de l'adversaire pour saisir le canon droit entre ses jambes et il fait passer sa main gauche entre les jambes de l'adversaire depuis derrière.

[2] Préparation de la prise

L'attaquant soulève brusquement son adversaire.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

Accroupi et le haut du corps penché en avant, l'attaquant fait un pas en arrière avec le pied droit, renverse l'adversaire vers la droite pour obtenir le résultat.



CISEAUX

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

Jambes écartées, l'attaquant se glisse entre les jambes de l'adversaire couché au sol. Il tire l'adversaire sur ses cuisses, l'immobilise avec une prise croisée et le renverse dans la sciure en exerçant une pression sur sa tête.



[1] Position initiale

Jambes écartées, l'attaquant se glisse entre les jambes de l'adversaire couché au sol.

[2] Préparation de la prise

Soulever l'adversaire sur les propres cuisses et l'immobiliser avec une prise croisée.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

En exerçant une pression sur la tête, le pont est cassé et l'adversaire se trouve sur le dos.



VIS DES JAMBES

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

L'adversaire est couché sur le sol à plat ventre, immobilisé par le genou de l'attaquant. Sa main droite effectuant une prise sur la ceinture, l'attaquant passe la main gauche sous le pied gauche depuis l'extérieur, puis au-dessus du pied droit et les rapproche. L'attaquant se lève en exerçant une pression vers l'avant afin de garder les jambes de l'adversaire bien tendues et retourne l'adversaire pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'adversaire est couché sur le sol à plat ventre, immobilisé par le genou de l'attaquant. Sa main droite effectuant une prise sur la ceinture, l'attaquant saisit le pied gauche avec la main gauche.

[2] Préparation de la prise

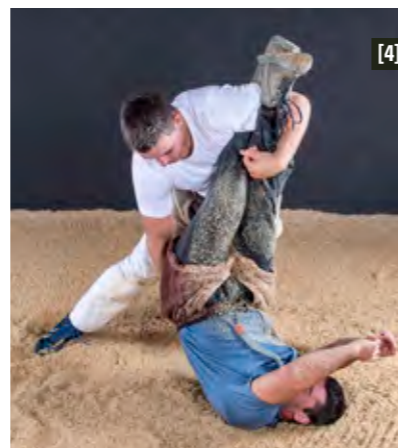
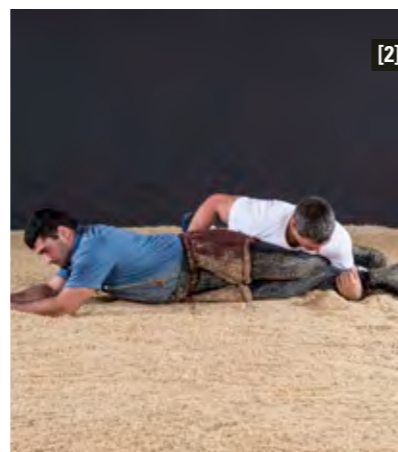
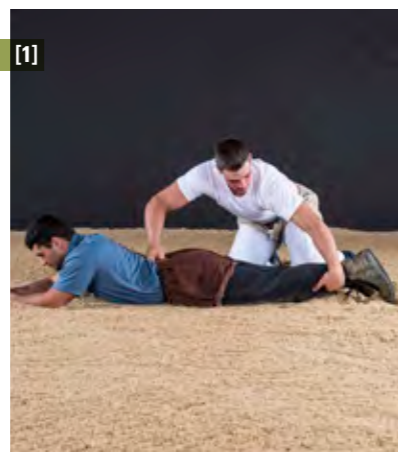
L'attaquant passe la main gauche sous le pied gauche depuis l'extérieur, puis au-dessus du pied droit et les rapproche.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant soulève l'adversaire sur son genou gauche et se lève en exerçant une pression vers l'avant.

[4] Achèvement de la prise

En exerçant une pression sur sa tête, retourner l'adversaire pour obtenir le résultat.



COQUILLE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'attaquant passe la main droite sous l'aisselle de son adversaire et saisit son canon gauche. L'attaquant avance la hanche vers la gauche et saisit le creux du genou droit avec la main gauche. Il exerce une pression de la tête contre le flanc droit de l'adversaire et tire la jambe et la tête de ce dernier pour les rapprocher. Retourner l'adversaire vers la droite au-dessus de l'épaule.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'attaquant passe la main droite sous l'aisselle de son adversaire et saisit son canon gauche.

[2] Préparation de la prise

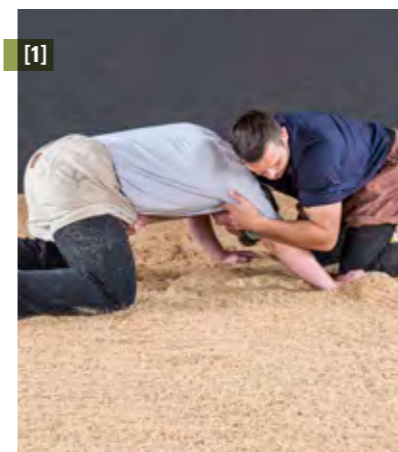
L'attaquant avance la hanche vers la gauche.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant exerce une pression de la tête contre le flanc droit de l'adversaire, tire la jambe et la tête de ce dernier pour les rapprocher et saisit le creux du genou droit de son adversaire avec la main gauche.

[4] Achèvement de la prise

Plaquer l'adversaire vers l'avant sur le sol, relever son derrière et le retourner sur la droite au-dessus de l'épaule pour obtenir le résultat.



COQUILLE AVEC PRISE CROISÉE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant passe depuis devant la main droite sous l'aisselle de son adversaire et saisit son canon gauche, avec la main gauche, il saisit le poignet effectuant ainsi une prise croisée. Soulever légèrement l'adversaire en avant et le faire tomber sur son derrière. Lâcher la main gauche, s'appuyer dessus et exercer une pression contrôlée pour renverser l'adversaire sur le dos.



[1] Position initiale

L'attaquant passe depuis devant la main droite sous l'aisselle de son adversaire et saisit son canon gauche.

[2] Préparation de la prise

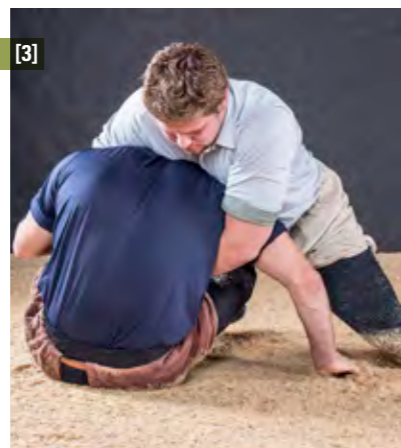
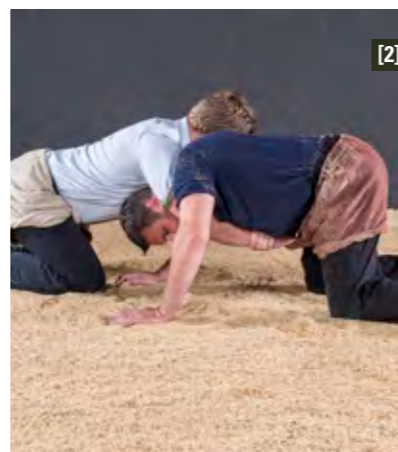
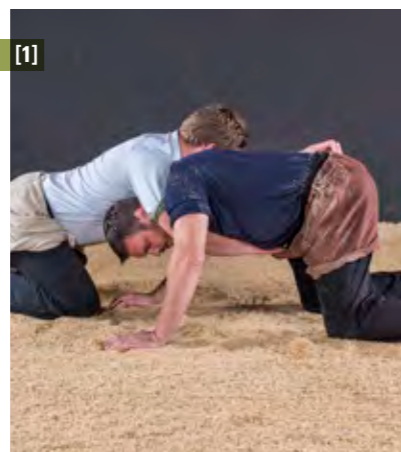
Saisir également le poignet avec la main gauche pour effectuer une prise croisée.

[3] Réalisation de la prise

Soulever légèrement l'adversaire en avant et le faire tomber sur son derrière.

[4] Achèvement de la prise

Lâcher la main gauche, s'appuyer dessus et exercer une pression contrôlée pour renverser l'adversaire sur le dos.



COQUILLE EN RENTRANT

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant passe depuis devant la main droite sous l'aisselle de son adversaire et saisit son canon gauche, avance la hanche vers la gauche et plaque son adversaire au sol sur le côté. L'attaquant tire le genou droit et la jambe gauche vers soi et saisit le creux du genou droit de l'adversaire avec la main gauche. Il exerce une pression de la tête contre le flanc droit de l'adversaire et tire la jambe et la tête de ce dernier pour les rapprocher. Retourner l'adversaire vers la droite au-dessus de l'épaule pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'attaquant passe depuis devant la main droite sous l'aisselle de son adversaire et saisit son canon gauche.

[2] Préparation de la prise

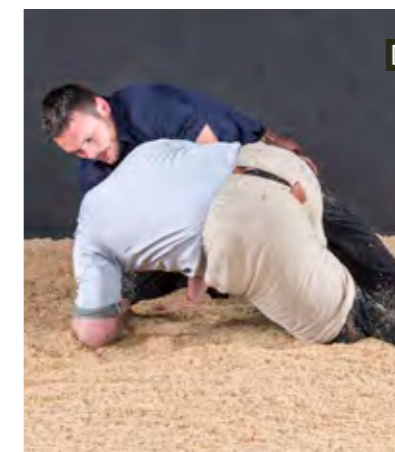
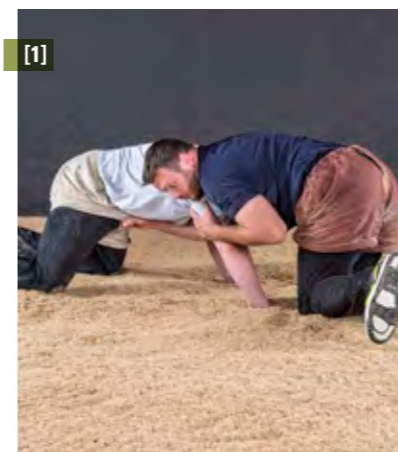
L'attaquant avance la hanche vers la gauche et plaque son adversaire au sol sur le côté.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant tire le genou droit et la jambe gauche vers soi et saisit le creux du genou droit de l'adversaire avec la main gauche. Il exerce une pression de la tête contre le flanc droit de l'adversaire et tire la jambe et la tête de ce dernier pour les rapprocher.

[4] Achèvement de la prise

Plaquer l'adversaire vers l'avant sur le sol, relever son derrière et le retourner sur la droite au-dessus de l'épaule pour obtenir le résultat.



COQUILLE AVEC PRISE ENTRE LES JAMBES

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

En position au sol, immobiliser l'adversaire en plaçant le propre genou dans le creux de son genou. L'attaquant passe sa main gauche depuis le dos entre les jambes de son adversaire et le saisit à la ceinture. L'attaquant passe la main droite au-dessus de l'épaule droite et immobilise la nuque. Appuyer la tête de l'adversaire vers le bas, soulever les hanches et le faire tourner par-dessus la tête pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

En position au sol, immobiliser l'adversaire en plaçant le propre genou dans le creux de son genou.

[2] Préparation de la prise

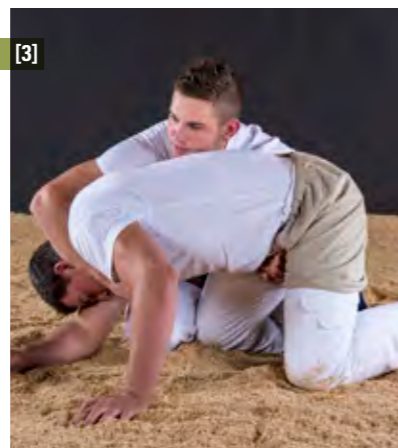
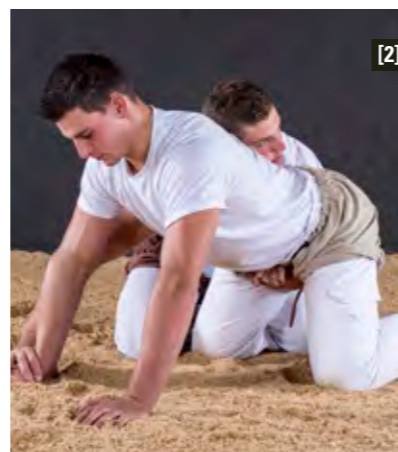
L'attaquant passe sa main gauche depuis le dos entre les jambes de son adversaire et le saisit à la ceinture.

[3] Réalisation de la prise

L'attaquant passe la main droite au-dessus de l'épaule droite et immobilise la nuque. Il pousse la tête de son adversaire vers l'avant.

[4] Achèvement de la prise

Appuyer la tête de l'adversaire vers le bas, soulever son derrière et le faire tourner par-dessus la tête pour obtenir le résultat.



CLÉ DE BRAS À TERRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'attaquant saisit le canon avec la main gauche et passe la main droite sur le dos de l'adversaire depuis devant pour saisir sa ceinture. L'attaquant plaque l'adversaire au sol, lâche la prise gauche et saisit la ceinture en passant la main sous le flanc droit. L'adversaire est retourné sur le côté droit. Saisir la tête avec la main droite et faire tomber en arrière sur le dos en exerçant une pression.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'attaquant saisit le canon avec la main gauche et passe la main droite sur le dos de l'adversaire depuis devant pour saisir sa ceinture.

[2] Préparation de la prise

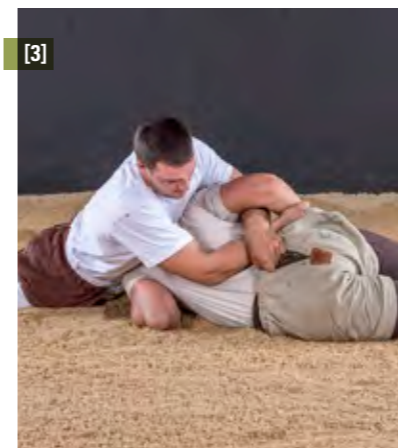
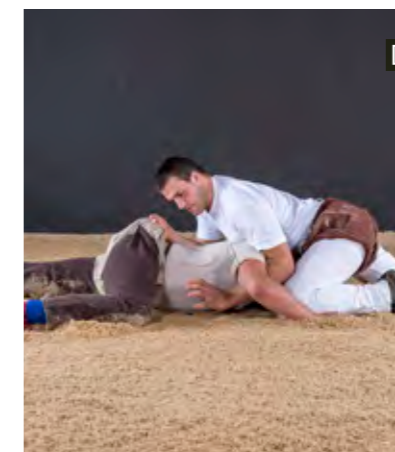
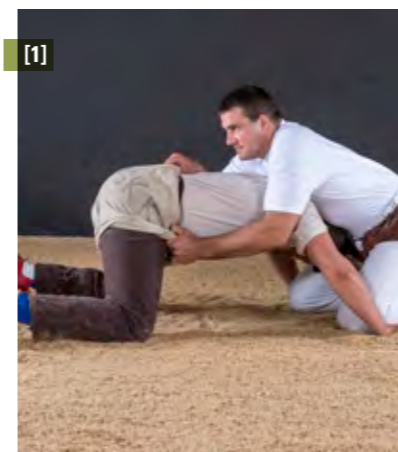
L'attaquant plaque l'adversaire au sol et l'immobilise. L'attaquant lâche la prise gauche et saisit la ceinture en passant la main sous le flanc droit.

[3] Réalisation de la prise

En tournant le haut du corps, il retourne l'adversaire sur le côté droit.

[4] Achèvement de la prise

Lâcher la prise gauche, saisir la tête et faire tomber en arrière sur le dos en exerçant une pression.



MÜNGER

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant est debout devant son adversaire et coince la tête et le bras droit de ce dernier entre ses propres jambes. Prise du canon avec la main gauche et de la ceinture en passant la main droite sur le dos de l'adversaire. Tirer sur la ceinture, se laisser tomber en arrière en position assise, déplacer l'adversaire vers la droite, tête et bras encore coincés. Lâcher la prise gauche et terminer la prise en saisissant la nuque pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'attaquant est debout devant son adversaire et coince la tête et le bras droit de ce dernier entre les propres jambes. Prise du canon avec la main gauche et de la ceinture en passant la main droite sur le dos de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

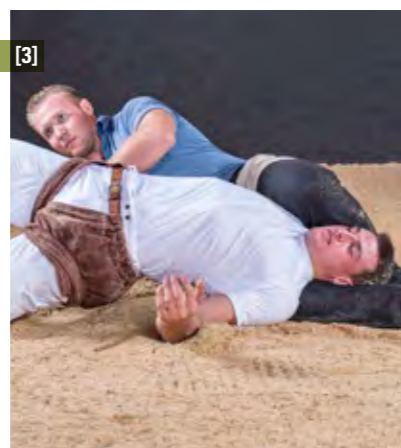
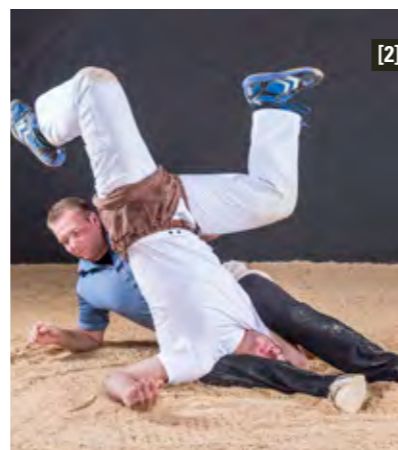
Tirer sur la ceinture, se laisser tomber en arrière en position assise, déplacer l'adversaire vers la droite, tête et bras encore coincés.

[3] Réalisation de la prise

Coincer le bras droit de l'adversaire avec la jambe gauche en se retournant. L'attaquant exécute de nouveau une prise à la culotte de lutte avec la main droite.

[4] Achèvement de la prise

Lâcher la prise gauche, saisir la nuque, retirer la jambe droite et terminer la prise.



BODENLÄTZ

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

Les deux lutteurs sont agenouillés face à face en tenant des prises. Tenir le bras droit de l'adversaire avec la main gauche. A genoux, tourner vers la gauche et bloquer le genou droit de l'adversaire de l'extérieur avec la main droite. Poser le pied gauche à terre et renverser l'adversaire par-dessus le genou immobilisé en tirant sur son bras. Cette prise est permise sans prise à la culotte.



[1] Position initiale

Les deux lutteurs sont agenouillés face à face en effectuant des prises. Tenir le bras droit de l'adversaire avec la main gauche.

[2] Préparation de la prise

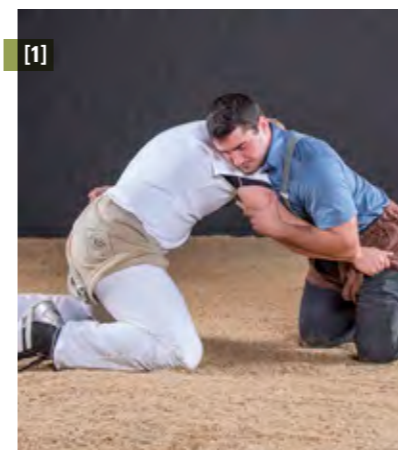
A genoux, tourner vers la gauche et bloquer le genou droit de l'adversaire de l'extérieur avec la main droite. Pour préparer la prise, poser le pied gauche à terre.

[3] Réalisation de la prise

Retourner l'adversaire en tirant sur son bras et le renverser par-dessus le genou bloqué.

[4] Achèvement de la prise

Sans aucune prise, rouler pour obtenir le résultat.



BASCULE À FOIN

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'adversaire passe la main droite sous l'aisselle et saisit le canon gauche de l'attaquant. L'attaquant saisit le canon droit arrière en passant la main droite entre les jambes de l'adversaire. Immobiliser le poignet droit de l'adversaire sur le canon avec la main gauche. Poser le pied gauche à terre, tirer l'adversaire vers soi et le soulever. Renverser brusquement l'adversaire vers l'arrière par-dessus l'épaule.



[1] Position initiale

De la position au sol, l'adversaire passe la main droite sous l'aisselle et saisit le canon gauche de l'attaquant. L'attaquant saisit le canon droit arrière en passant la main droite entre les jambes de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

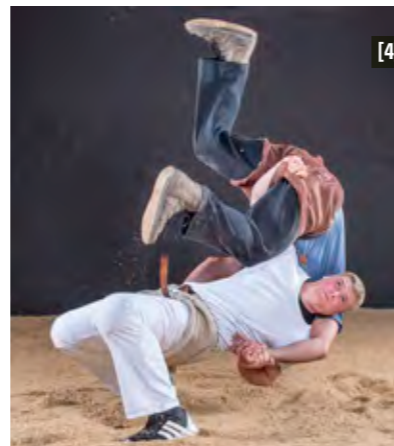
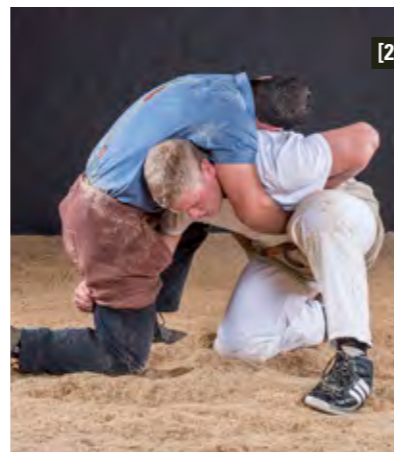
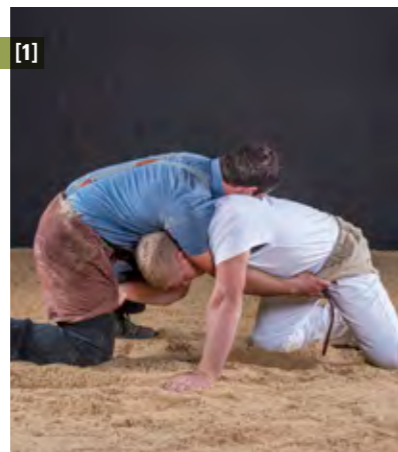
Près de l'adversaire, immobiliser son poignet droit sur le canon avec la main gauche et poser le pied gauche à terre.

[3] Réalisation de la prise

Placer l'adversaire sur la propre épaule droite, le soulever et se lever.

[4] Achèvement de la prise

Renverser brusquement l'adversaire par-dessus l'épaule en maintenant son poignet immobilisé et se retourner pour obtenir le résultat.



SCHLUNGG À TERRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

De la position au sol, l'attaquant se positionne à côté de son adversaire. Sa main droite est posée sur la ceinture dans le dos, avec la main gauche, il immobilise le bras droit de son adversaire depuis devant. Saisir le canon droit de l'adversaire en passant la main gauche sous l'aisselle et depuis le dessus avec la main droite. S'accroupir près de l'adversaire, se laisser tomber en arrière en position assise et se retourner vers la droite pour obtenir le résultat.

[1] Position initiale

De la position au sol, l'attaquant se positionne à côté de son adversaire. Sa main droite est posée sur la ceinture dans le dos, avec la main gauche, il immobilise le bras droit de son adversaire depuis devant.

[2] Préparation de la prise

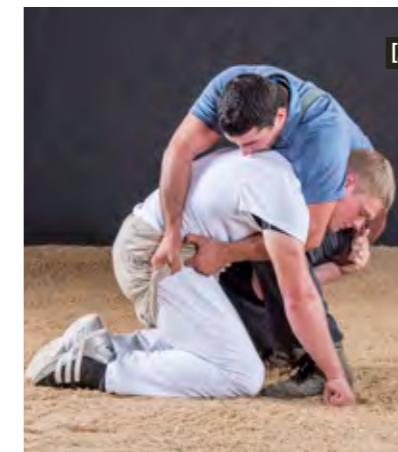
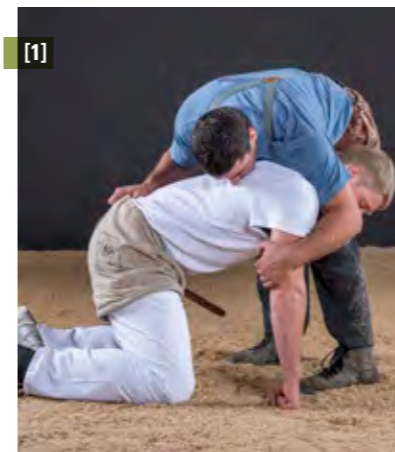
Saisir le canon droit de l'adversaire en passant la main gauche sous le bras depuis devant, immobiliser la tête et saisir également le canon droit avec la main droite depuis le dessus.

[3] Réalisation de la prise

Se glisser sous l'adversaire en position accroupie et se laisser tomber en arrière en position assise.

[4] Achèvement de la prise

En maintenant les prises – le bras coincé avec les jambes – se retourner vers la droite pour obtenir le résultat.



PROJETER À PRES BLOCAGE DU BRAS

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

Les lutteurs sont agenouillés côte à côte en position au sol. L'attaquant passe sa main droite derrière le dos de son adversaire et saisit le canon droit. Tirer le poignet immobilisé de l'adversaire vers la gauche avec la main gauche. Soulever les hanches en s'aidant du genou droit et retourner l'adversaire vers l'avant pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

Les lutteurs sont agenouillés face à face en position au sol. L'attaquant passe sa main droite derrière le dos de son adversaire et saisit le canon droit.

[2] Préparation de la prise

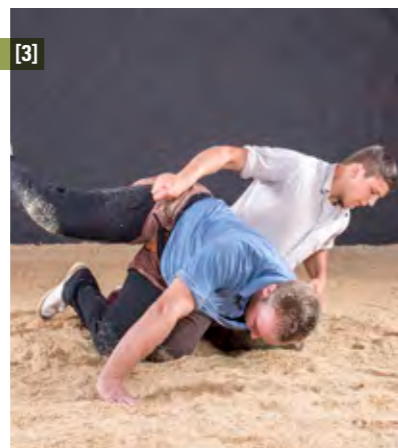
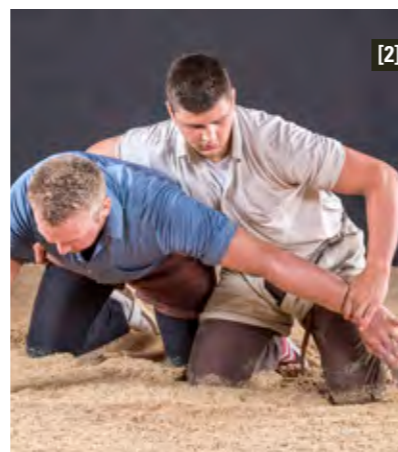
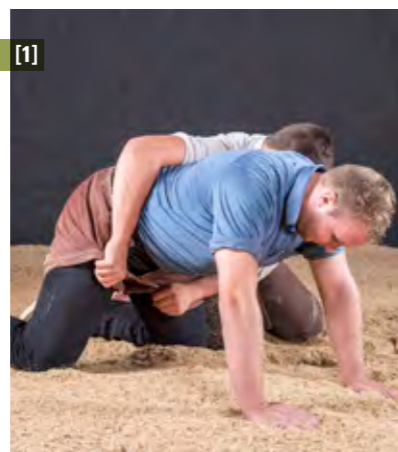
L'attaquant place son genou droit devant le genou gauche de l'adversaire et saisit son poignet gauche de la main gauche.

[3] Réalisation de la prise

Tirer le poignet immobilisé vers la gauche et soulever le derrière de l'adversaire en s'aidant du genou droit.

[4] Achèvement de la prise

Retourner l'adversaire en avant au-dessus de l'épaule gauche pour obtenir le résultat.



VIS DE LA HANCHE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉE
DES DEUX CÔTÉS

En position au sol, l'attaquant est agenouillé sur le mollet gauche de l'adversaire, passe les mains derrière le dos de ce dernier et saisit le canon droit. L'attaquant tire l'adversaire vers l'avant, le positionne sur le côté, passe sa main droite entre ses jambes pour saisir le canon droit arrière et immobiliser sa jambe droite. Prendre appui sur la main gauche et tourner le haut du corps vers la gauche. Faire passer la jambe droite vers la gauche au-dessus du haut du corps de l'adversaire, poser le pied à terre et plaquer l'adversaire sur le dos.



[1] Position initiale

En position au sol, l'attaquant est agenouillé sur le mollet gauche de l'adversaire, passe les mains derrière le dos de ce dernier et saisit le canon droit.

[2] Préparation de la prise

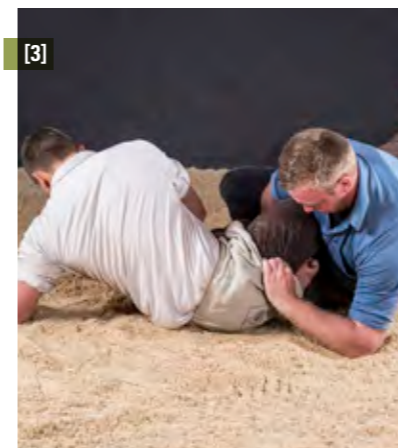
L'attaquant tire l'adversaire vers l'avant, lui fait prendre une position de côté et pose sa jambe droite sur la jambe gauche de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Depuis devant, passer les mains entre les jambes de l'adversaire pour saisir le canon droit arrière et immobiliser la jambe droite de l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

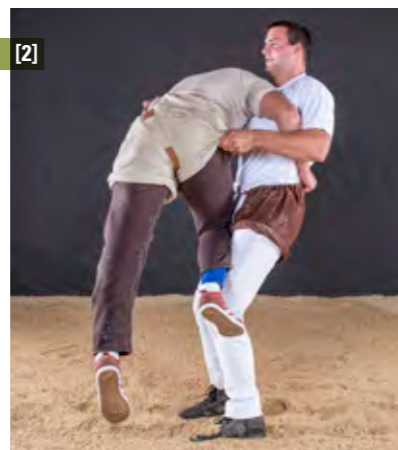
Prendre appui sur la main gauche et tourner le haut du corps vers la gauche. Faire passer la jambe droite vers la gauche au-dessus du haut du corps de l'adversaire, poser le pied à terre et plaquer l'adversaire sur le dos.



DÉFENSE DU KURZ AVEC LE GENOU

(PARADE DU GENOU)

Le défenseur se penche en avant dans la position de base et décale légèrement son pied droit vers l'avant. Lors de l'attaque du Kurz, placer le genou droit sur le genou gauche de l'adversaire et s'appuyer sur lui légèrement de côté en maintenant les prises. Placer le propre pied droit à l'extérieur du genou gauche de l'adversaire.



[1] **Position initiale**

Le défenseur se penche en avant dans la position de base en effectuant les prises et décale légèrement son pied droit vers l'avant.

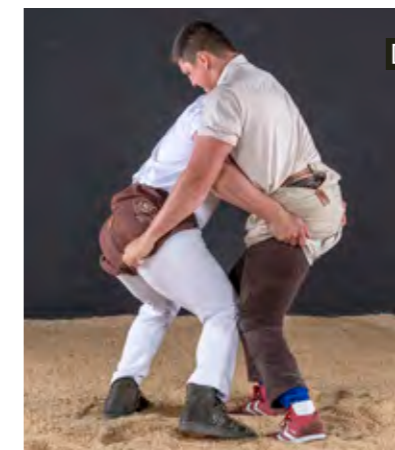
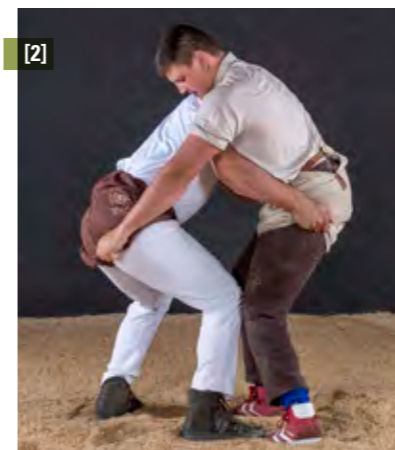
[2] **Réalisation de la prise**

Lors de l'attaque du Kurz, placer le genou droit sur le genou gauche de l'adversaire et s'appuyer sur lui légèrement de côté en maintenant les prises. Placer le propre pied droit à l'extérieur du genou gauche de l'adversaire.



PARADE DU KURZ AVEC PRISE AU CANON DE DROITE

Le défenseur se penche en avant dans la position de base et décale légèrement son pied droit vers l'avant. Lors de l'attaque du Kurz, lâcher la main droite, saisir le canon gauche avec la main droite, haut du corps penché en avant et tirer l'adversaire vers soi.



[1] **Position initiale**

Le défenseur se penche en avant dans la position de base et décale légèrement son pied droit vers l'avant.

[2] **Préparation de la prise**

Lors de l'attaque du Kurz, lâcher la main droite et saisir le canon gauche de l'extérieur avec la main droite, haut du corps penché en avant.

[3] **Réalisation de la prise**

Positionner le genou et tirer l'adversaire vers soi.



COUP DE GENOU À DROITE

Le défenseur se penche en avant dans la position de base en effectuant les prises et décale légèrement son pied droit vers l'avant. Lors de l'attaque du Kurz, placer la jambe droite derrière le genou gauche de l'adversaire. Bas sur les appuis, exercer une pression de la tête contre la poitrine de l'adversaire et le renverser en arrière par-dessus le genou.



[1] Position initiale

Le défenseur se penche en avant dans la position de base en effectuant les prises et décale légèrement son pied droit vers l'avant. Lors de l'attaque du Kurz, placer la jambe droite derrière le genou gauche de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

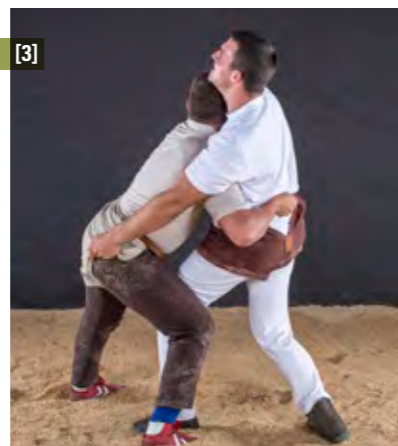
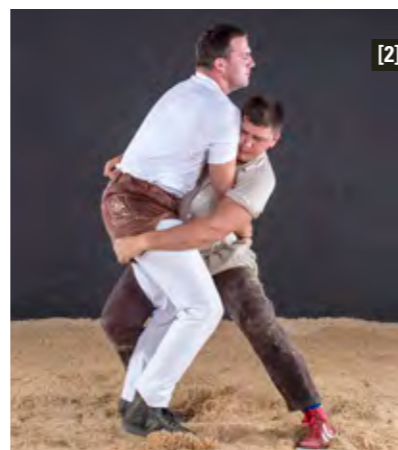
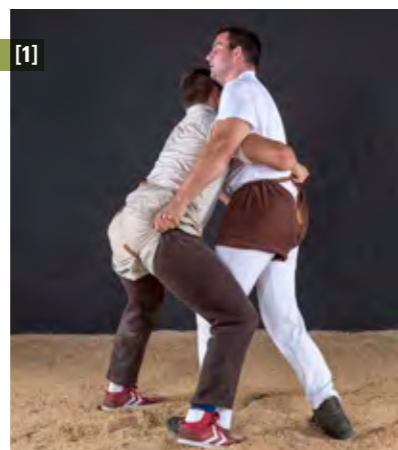
Tirer l'adversaire et l'immobiliser en maintenant les prises.

[3] Réalisation de la prise

Accroupi, exercer une pression de la tête contre la poitrine de l'adversaire et le renverser en arrière par-dessus le genou droit.

[4] Achèvement de la prise

Maintenir les prises jusqu'au résultat.



DÉFENSE DE BRIENZ EN AVANT

De la position de base, l'adversaire attaque avec un Brienz à gauche et s'accroche au pied droit du défenseur avec son pied gauche. Ce dernier se place jambes écartées et saisit le canon droit arrière par le haut avec la main droite. Saisir le bras droit de l'adversaire avec la main gauche et le tirer vers la gauche. Soulever la jambe droite et renverser l'adversaire vers la gauche en formant un dos rond.



[1] Position initiale

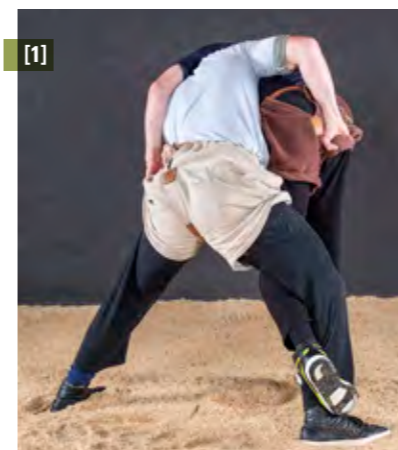
De la position de base, l'adversaire attaque avec un Brienz à gauche et s'accroche au pied droit du défenseur avec son pied gauche. Ce dernier se place jambes écartées et saisit le canon droit arrière par le haut avec la main droite.

[2] Préparation de la prise

Saisir le bras droit de l'adversaire avec la main gauche et le tirer vers la gauche.

[3] Réalisation de la prise/ Achèvement de la prise

Soulever la jambe droite, tirer la prise du canon et renverser l'adversaire vers la gauche en formant un dos rond.



DÉFENSE DE BRIENZ EN ARRIÈRE

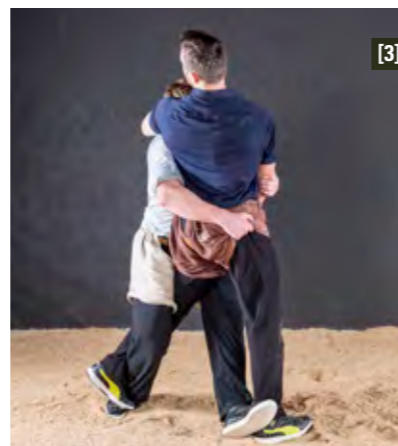
De la position de base, l'adversaire attaque avec un Brienz à gauche en arrière et s'accroche au pied droit du défenseur avec son pied gauche. Le défenseur se positionne jambes écartées et place son pied gauche derrière la jambe droite de l'adversaire. Dès que l'adversaire tire, maintenir fortement les prises, exercer une pression vers l'avant et le pousser.



[1] **Position initiale**
Position de base.

[2] **Préparation de la prise**
L'adversaire attaque avec un Brienz à gauche en arrière et s'accroche au pied droit du défenseur avec son pied gauche. Le défenseur se positionne jambes écartées et place son pied gauche derrière la jambe droite de l'adversaire.

[3] **Réalisation de la prise /
Achèvement de la prise**
Dès que l'adversaire tire, maintenir fortement les prises, exercer une pression vers l'avant et le pousser.



PASSER PAR-DESSUS EN AVANT

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant est couché dans la position du berger. Le défenseur prend appui sur son bras gauche et saisit le canon droit à l'envers avec la main droite. Le haut du corps est redressé. Exercer une pression sur le flanc de l'adversaire avec le coude et se retourner vers la droite avec une feinte. Changer tout de suite vers la gauche, faire passer la jambe droite sur le corps de l'adversaire et le retourner vers la gauche pour obtenir le résultat.

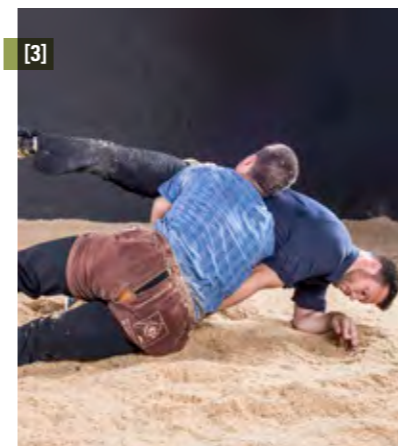
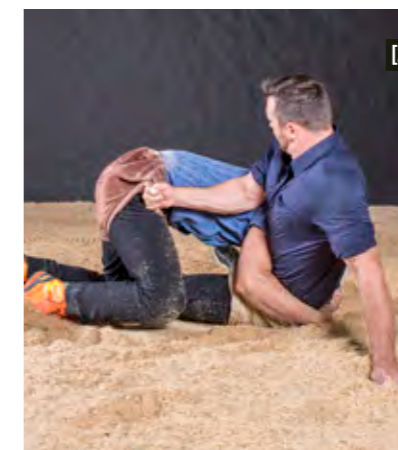


[1] **Position initiale**
L'attaquant est couché dans la position du berger. Le défenseur prend appui sur son bras gauche et saisit le canon droit à l'envers avec la main droite.

[2] **Préparation de la prise**
Le haut du corps est redressé. Exercer une pression sur le flanc de l'adversaire avec le coude et se retourner vers la droite avec une feinte.

[3] **Réalisation de la prise**
Changer tout de suite vers la gauche et faire passer la jambe droite sur le corps de l'adversaire.

[4] **Achèvement de la prise**
Appuyer avec la hanche vers sa tête et retourner l'adversaire vers la gauche pour obtenir le résultat.



PASSER PAR DESSUS EN ARRIÈRE

PEUT ÊTRE EFFECTUÉ
DES DEUX CÔTÉS

L'attaquant est couché dans la position du berger. Le défenseur prend appui sur son bras gauche et saisit le canon droit à l'envers avec la main droite. Le haut du corps est redressé. Exercer une pression du coude contre le flanc de l'adversaire, le tirer vers l'arrière et glisser sa hanche sous l'adversaire. Tourner la hanche vers la droite, saisir le canon en passant la main gauche entre les jambes. Tirer l'adversaire au-dessus de soi vers la droite et le retourner pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

L'attaquant est couché dans la position du berger. Le défenseur prend appui sur son bras gauche et saisit le canon à l'envers avec la main droite. Le haut du corps est redressé. Exercer une pression du coude contre le flanc de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

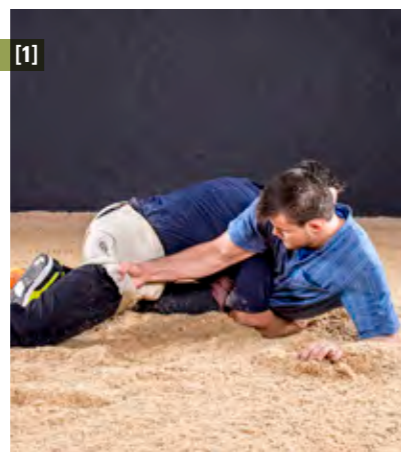
Tirer l'adversaire vers l'arrière et glisser sa hanche sous l'adversaire. Tourner la hanche vers la droite.

[3] Réalisation de la prise

Saisir le canon en passant la main gauche entre les jambes. Faire passer l'adversaire au-dessus de soi vers la droite.

[4] Achèvement de la prise

Faire passer la main gauche entre les jambes et retourner l'adversaire pour obtenir le résultat.



DÉFENSE DE L'ENLEVÉ EN AVANT

De la position de base, le défenseur saisit le canon gauche en passant sa main droite derrière le dos depuis le dessus. L'attaquant tire brusquement son adversaire. Le défenseur accroche son pied droit derrière le pied gauche de son adversaire depuis l'intérieur. Prendre son élan à l'aide du bras, soulever la jambe droite, tourner la hanche et renverser vers l'avant.



[1] Position initiale

De la position de base, le défenseur saisit le canon gauche en passant sa main droite derrière le dos depuis le dessus.

[2] Préparation de la prise

L'attaquant tire brusquement son adversaire. Le défenseur accroche son pied droit derrière le pied gauche de son adversaire depuis l'intérieur.

[3] Réalisation de la prise

Lâcher la prise, prendre son élan à l'aide du bras et soulever la jambe droite.

[4] Achèvement de la prise

Tourner la hanche et renverser l'adversaire vers l'avant.



DÉFENSE DE L'ENLEVÉ EN ARRIÈRE

De la position de base, le défenseur saisit le canon gauche en passant sa main droite derrière le dos depuis le dessus. L'attaquant tire brusquement son adversaire. Le défenseur accroche son pied droit de l'extérieur au pied gauche de l'adversaire. Exercer une pression du bras droit sur l'épaule de l'adversaire et le renverser vers la droite par-dessus le pied immobilisé pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, le défenseur saisit le canon gauche en passant sa main droite derrière le dos depuis le dessus.

[2] Préparation de la prise

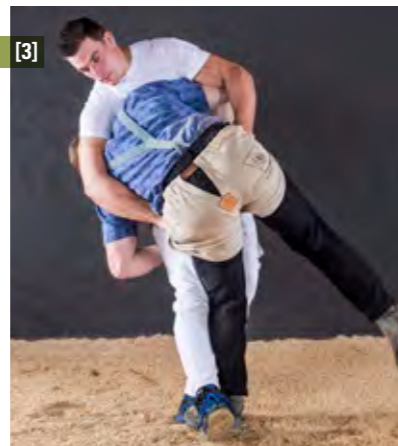
L'attaquant tire brusquement son adversaire. Le défenseur accroche son pied droit de l'extérieur au pied gauche de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Exercer une pression du bras droit sur l'épaule de l'adversaire et le tirer vers la droite par-dessus le pied immobilisé.

[4] Achèvement de la prise

Maintenir les prises jusqu'au résultat.



KURZ-CHASSÉ

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte et se redresser. Immobiliser le pied gauche de l'adversaire avec le pied droit. Renverser l'adversaire par une rotation vers la droite par-dessus le pied immobilisé et maintenir les prises jusqu'au résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

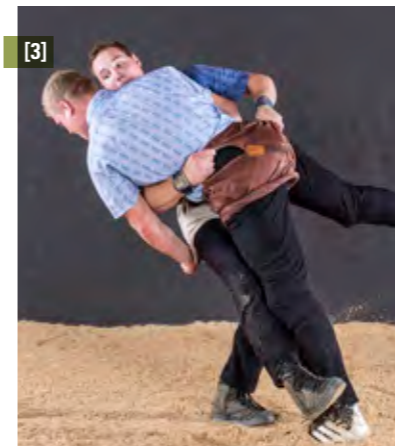
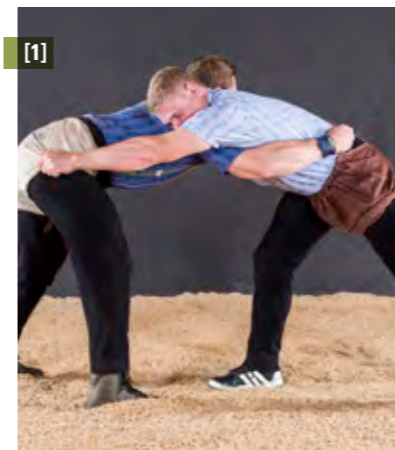
Se redresser.

[3] Réalisation de la prise

Immobiliser le pied gauche de l'adversaire avec le pied droit. Par le biais d'une rotation vers la droite, tirer l'adversaire par-dessus le pied immobilisé.

[4] Achèvement de la prise

Maintenir les prises jusqu'au résultat.



KURZ-SAUT CROISÉ

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte et se redresser en effectuant un Kurz. L'adversaire réagit en effectuant une défense du Kurz avec le genou. Positionner l'adversaire avec élan, retirer la jambe gauche et tourner le haut du corps vers la gauche. Placer le pied droit derrière le pied droit de l'adversaire. Saisir son bras et le renverser vers la gauche.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

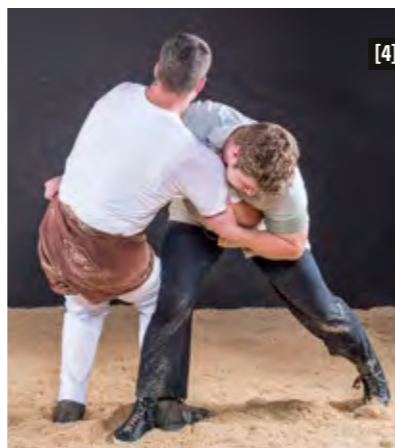
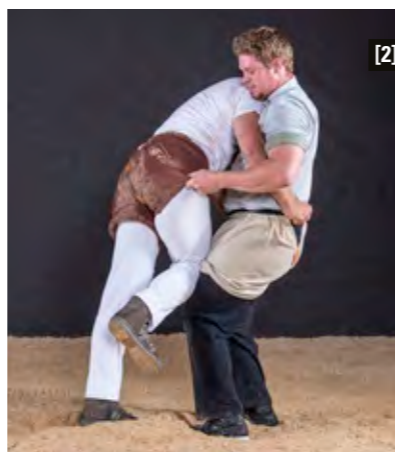
Se redresser avec un Kurz. L'adversaire réagit en effectuant une défense du Kurz avec le genou.

[3] Réalisation de la prise

Positionner l'adversaire avec élan, retirer la jambe gauche et tourner le haut du corps vers la gauche. Placer le pied droit derrière le pied droit de l'adversaire et saisir son bras.

[4] Achèvement de la prise

Tourner la tête dans la direction de la chute et renverser brusquement l'adversaire vers la gauche.



KURZ-GAMMEN À DROITE

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte et se redresser en effectuant un Kurz. Placer la jambe gauche entre les jambes de l'adversaire et accrocher le pied droit au pied gauche de l'adversaire. Pousser vers l'arrière en maintenant les prises jusqu'au résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

Se redresser avec un Kurz. L'adversaire peut bloquer. Placer la jambe gauche entre les jambes de l'adversaire.

[3] Réalisation de la prise

Accrocher le pied droit derrière le pied gauche de l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

Pousser vers l'arrière en maintenant les prises jusqu'au résultat.



KURZ-GAMMEN À GAUCHE

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte et se redresser en effectuant un Kurz. L'adversaire peut immobiliser. Accrocher le pied gauche de l'extérieur au pied droit de l'adversaire et retirer le pied. Pousser vers l'arrière jusqu'au résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

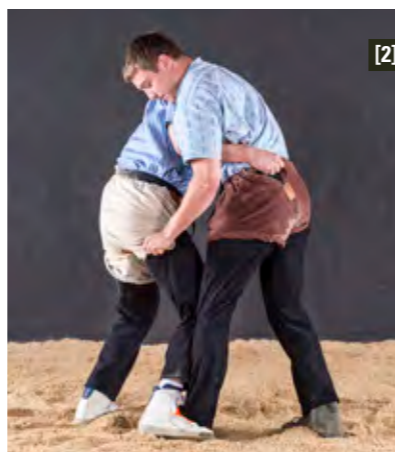
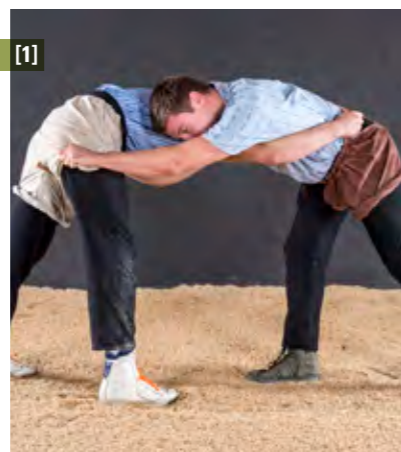
Se redresser avec un Kurz. L'adversaire peut bloquer avec le genou droit.

[3] Réalisation de la prise

Accrocher le pied gauche de l'extérieur au pied droit de l'adversaire.

[4] Achèvement de la prise

Retirer le pied gauche et pousser l'adversaire en arrière pour obtenir le résultat.



SAUT CROISÉ- KURZ

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte et effectuer un saut croisé. L'adversaire peut retirer la jambe droite à temps. L'attaquant tourne le corps vers la droite et tire l'adversaire avec un Kurz pour obtenir le résultat.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la droite par le biais d'une feinte et effectuer un saut croisé.

[2] Préparation de la prise

L'adversaire peut retirer la jambe droite à temps.

[3] Réalisation de la prise

Poser le pied droit tourné vers la droite et tourner le corps vers la droite.

[4] Achèvement de la prise

Renverser l'adversaire vers la droite avec un Kurz pour obtenir le résultat.



KURZ-SCHLUNGG

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte et se redresser en effectuant un Kurz. Il réagit en exécutant une défense du Kurz avec le genou. Déposer brusquement l'adversaire au sol saisir son bras droit avec la main gauche et effectuer un Schlungg en arrière vers la gauche.



[1] Position initiale

De la position de base, basculer l'adversaire vers la gauche par le biais d'une feinte.

[2] Préparation de la prise

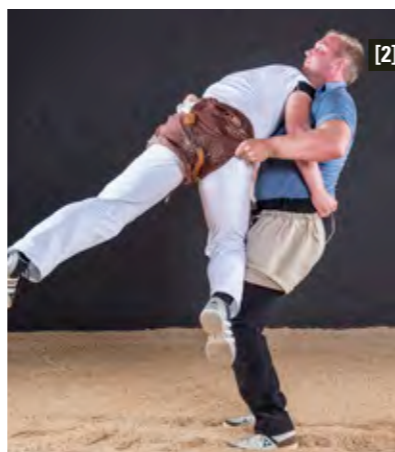
Se redresser avec un Kurz. L'adversaire réagit en effectuant une défense du Kurz avec le genou.

[3] Réalisation de la prise

Déposer brusquement l'adversaire au sol, saisir son bras droit avec la main gauche et se laisser tomber en arrière en position assise.

[4] Achèvement de la prise

Réaliser un Schlungg arrière, se laisser tomber sur le derrière du côté gauche et renverser l'adversaire vers la gauche pour obtenir le résultat.



TOUR D'HANCHE-SCHLUNGG

De la position flanc contre flanc, passer la main gauche par-dessus le bras droit et saisir le canon gauche avant de l'adversaire. Lors de la réalisation du tour d'hanche à droite, l'attaquant passe à un Schlungg en faisant un pas vers l'adversaire avec le pied droit. Faire passer rapidement le bras droit sous le bras de l'adversaire, se laisser tomber en arrière en position assise et renverser l'adversaire vers la gauche par-dessus le pied immobilisé.



[1] Position initiale

De la position flanc contre flanc, passer la main gauche par-dessus le bras droit et saisir le canon gauche avant de l'adversaire.

[2] Préparation de la prise

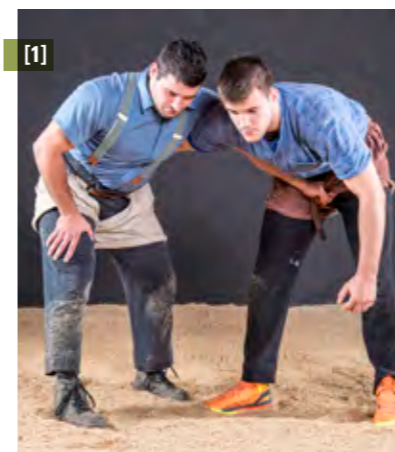
Lors de la réalisation du tour d'hanche à droite, l'attaquant passe à un Schlungg en faisant un pas vers l'adversaire avec le pied droit.

[3] Réalisation de la prise

Faire passer rapidement le bras droit sous le bras gauche de l'adversaire et se laisser tomber en arrière en position assise.

[4] Achèvement de la prise

Tourner le haut du corps vers la gauche et renverser l'adversaire par-dessus le pied immobilisé pour obtenir le résultat.



IMPRESSIONS DES JOURNÉES DE FILM ET DE SÉANCES PHOTO



