

Grade Bleu

Sommaire

1. Educatifs

2. Travail au sol

3. Position de reprise

Travail debout

- Attaque : contrôle bras/nuque passage en restant debout ou tirer au sol
- Combinaison : tirade bras extérieur puis main au genou
- Défense : tirade

Travail au sol

Position : Garde demi-garde

- Attaque : inversion
- Combinaison : renversement tibia
- Défense : Darce Choke

Position : Passage demi-garde

- Attaque : bras sous aisselle / genou
- Combinaison : passage en montée
- Défense : placer pied puis reprise garde fermée

Position : dos

- Attaque : Mata-leon
- Combinaison : Juji-gatamé
- Défense : retour dans la garde

Position de reprise

Position : croix

- Attaque : inversion hanches et remonter
- Défense : sortie hanche / repousser