
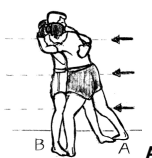


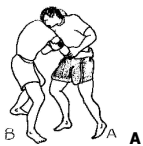


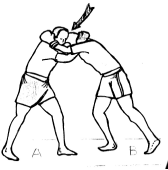
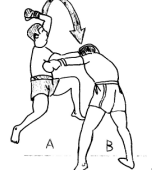
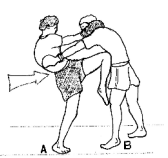
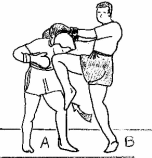
2 - SAISIES

SAISIE DU HAUT DU CORPS

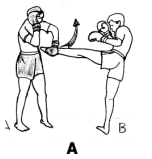
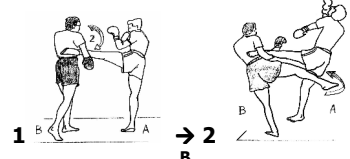
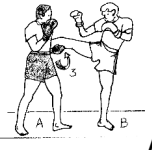
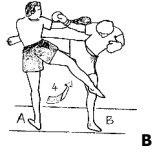


SAISIE DE TRÈS PRÈS

SAISIE DU COU & DU TRONC	 A1	 A2	<p>Action d'agrippage qui consiste à contrôler une zone corporelle afin de neutraliser l'action adverse ou bien préparer une action offensive.</p> <p>A1 – Enlacement, le premier bras autour du cou et le second autour du tronc A2 – Enlacement, les deux bras accrochent le haut du tronc A3 – Enlacement, les deux bras autour du cou A4 – Enlacement, les deux bras autour du cou pour un port de coup de genou en fermeture de hanche</p>	
	 A3	 A4		
	 A			<p>Enlacement d'un ou deux bras (appelé « bras à la volée »)</p>

SAISIE DE LOIN

SAISIE DU COU	 A	 B	<p>A – Enlacement mutuel du cou B – Accrochage du cou pour porter en coup de coude descendant C – Enlacement du cou à deux bras pour porter un coup de genou direct D – Accrochage en double bras sur la nuque pour porter un coup de genou remontant</p>
	 C	 D	

SAISIE DU BAS DU CORPS

SAISIE DE LOIN RAMASSAGE DE JAMBE PICK-UP (GB)	 A	 B	<p>A – Saisie de jambe avec la gant B – Ramassage par enroulement du bras en forme de crochet... C - puis port d'un coup de pied circulaire sur la cuisse</p>
	 A	 B	
SAISIE À MI-DISTANCE RAMASSAGE DE CUISSE	 A		<p>A – Ramassage par enroulement du bras en forme de crochet... B - puis port d'un coup de pied circulaire sur la cuisse ou un coup de genou</p>
SAISIE DE PRÈS RAMASSAGE DE CUISSE	 A		<p>Ramassage des deux cuisses après une esquive par abaissement sur une attaque à la face</p>