

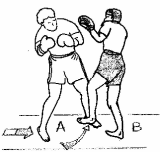

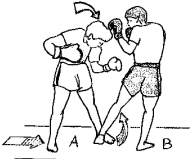
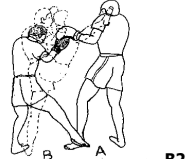

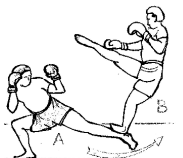

GESTUELLE DE DÉSÉQUILIBRE

CORPS-À-CORPS & DÉSÉQUILIBRE/PROJECTION

SAISIES EN POSITION DEBOUT & PROJECTIONS

GRAPPLING & THROWING (GB) – MUAY-PAM (THAI)

1 - COUPS DE PIED DE BALAYAGE – SWEEPING (GB)

<p>EN CROISSANT (F)</p> <p>DRAWING ANKLE THROW (GB)</p> <p>- EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR</p> <p>- INTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR</p> <p>Coup CIRCULAIRE</p> <p>ROUNDHOUSE SWEEP (GB)</p> <p>. FOUETTÉ</p>	 <p>A1</p>	 <p>A2</p>	<p>Un balayage est donné près du sol contrairement à un fauchage qui peut avoir la même finalité.</p> <p>Coup de pied circulaire de type « balancé » (jambe tendue) donné les hanches relativement de face à distance proche avec un mouvement de balancier autour de la hanche, et le plus souvent dans un plan latéral. Il est surnommé balayage « à la cuillère » (porté de l'intérieur du corps adverse vers l'extérieur du corps – En GB : outside to inside) lorsqu'il est effectué avec le bord interne du pied et balayage « de chèvre » avec l'extérieur du pied (porté de l'extérieur du corps adverse vers l'intérieur du corps – En GB : inside to outside)</p> <p>A1 – balayage interne (outside to inside) A2 – balayage externe (outside to inside)</p>
<p>CIRCULAIRE À L'ENDROIT (F)</p> <p>MAJOR OUTER REAPING, OUTSIDE TRIP (GB)</p> <p>- TRAJECTOIRE DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR</p> <p>Forme « BALANCÉ » avec la hanche ou forme « FOUETTÉ » avec le genou</p>	 <p>B1</p>	 <p>B2</p>	<p>Coup de pied circulaire de type « fouetté » (genou fléchi) donné les hanches relativement de profil à distance moyenne avec un mouvement de balancier autour de la hanche, et le plus souvent dans un plan latéral. Il est dit de mode à la « louche ».</p> <p>B1 – balayage interne B2 – balayage externe</p>
<p>CIRCULAIRE INVERSÉ (F)</p> <p>MAJOR INNER REAPING, INSIDE TRIP (GB)</p> <p>- TRAJECTOIRE DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR</p> <p>Forme « BALANCÉ » avec la hanche ou forme « FOUETTÉ » avec le genou (ou dit « CROCHETÉ »)</p>	 <p>C1</p>	 <p>C2</p>	<p>Coup de pied circulaire inverse (c'est-à-dire en mode « revers ») donné les hanches de dos ou de profil à distance variable avec un balancé autour de la hanche u/et un crochet du genou.</p> <p>C1 – balayage interne en forme crocheté avec le genou réalisé de près C2 – balayage interne ou externe interne avec un pivot sur l'appui de forme balancé à l'envers (avec la hanche) réalisé de loin. Il est également porté en mode « retourné » (en anglais, « turning-kick »).</p>
<p>PISTONNÉ (F)</p> <p>PUSH SWEEP (GB)</p>	 <p>D</p>	<p>D – Coup de pied rectiligne de forme « pistonnée » portée avec le dessous du pied.</p>	