

Grappling Fight

Contenu technique des grades



Juillet 2014

Sommaire

P.4 - Préambule

P.5 - Grade jaune

- P.5 - I.Éducatifs
- P.5 - II.Travail de percussions
- P.5 - III.Combinaison de percussions
- P.6 - IV.Travail debout
- P.6 - V.Combinaisons percussions/sol
- P.6 - VI.Travail au sol
- P.6 - A) La garde fermée
- P.6 - B) Le contrôle latéral
- P.6 - C) La montée
- P.6 - D) Le dos

P.7 - Grade orange

- P.7 - I.Éducatifs
- P.7 - II.Travail de percussions
- P.7 - III.Combinaisons de percussions
- P.7 - IV.Travail debout
- P.8 - V.Travail au sol
- P.8 - A) Garde assise
- P.8 - B) Garde fermée
- P.8 - C) Contrôle latéral
- P.8 - D) La montée
- P.9 - E) Le dos

P.10 - Grade vert

- P.10 - I.Éducatifs
- P.10 - II.Travail de percussions
- P.10 - III.Combinaisons de percussions
- P.10 - IV.Travail de la double saisie nuque fermée
- P.10 - V.Travail debout
- P.11 - VI.Travail au sol
- P.11 - A) Garde assise
- P.11 - B) Garde fermée
- P.11 - C) Garde papillon
- P.11 - D) Défenses
- P.11 - E) Demi garde
- P.11 - F) Quadrupédie

P.12 - Grade bleu

P.12 - I.Travail de percussions

P.12 - II.Travail double saisie nuque fermée lorsque l'adversaire vous tient en double saisie nuque aussi

P.12 - III.Combinaisons de percussions

P.12 - IV.Travail debout

P.13 - V.Travail au sol

P.13 - A) Garde assise

P.13 - B) Garde avec un crochet à l'extérieur

P.13 - C) X-guard

P.13 - D) Garde papillon

P.13 - E) Demi garde

P.14 - F) Demi garde profonde

P.15 - Grade marron

P.15 - I.Travail double saisie nuque fermée lorsque l'adversaire vous tient en double saisie nuque aussi

P.15 - II.Défense contre la double saisie nuque

P.15 - III.Contre-attaque lorsque l'adversaire tente de se défendre de la double saisie nuque fermée

P.16 - IV.Combinaisons percussions/sol (changement de niveau)

P.16 - V.Travail debout

P.16 - VI.Travail au sol

P.16 - A) Garde assise

P.16 - B) Systeme omoplata

P.17 - C) Garde fermée

P.17 - D) Contrôle latéral (hanches inversées)

P.17 - E) Quadrupédie

P.18 - Grade noir

P.18 - I.Travail de percussions

P.18 - A) Dirty boxing

P.18 - B) 50/50 et variantes

P.18 - II.Combinaisons percussions/sol (changements de niveau)

P.19 - III.Travail debout

P.19 - IV.Travail au sol

P.19 - A) Garde avec un crochet extérieur

P.19 - B) Demi garde

P.19 - C) Systeme lockdown

P.19 - D) Rubber guard

P.20 - E) Le contrôle latéral

P.20 - F) La montée

P.20 - G) La quadrupédie

Préambule

Ce document vous présente le bagage technique nécessaire, sous forme de liste, pour vous permettre de faire valider les grades de Grappling Fight.

Les parties « travail debout » et « travail au sol » existent sous forme de video que vous pouvez consulter sur le site internet : www.grappling-france.com , exceptées les techniques succédées de la mention « ***nouveau** ».

L'art du Grappling étant en constante évolution, de nouvelles techniques pourraient être ajoutés afin de compléter ce présent cahier technique.

Grade Jaune

I. Educatifs

- présentation de l'équipement et des protections
- la notion de distance : distance de jambe, distance de bras, clinch etc..
- garde : droitier, gaucher
- notion de transfert de poids
- changement de garde (passer d'une garde droitier de boxer à une garde droitier lutte)
- déplacement, attitude
- changement de niveau (haut/bas)
- éducatif renforcement avant-bras
- saut à la corde
- chute avant, arrière, latérale
- roulade avant, arrière
- sortie de hanche
- sortie de hanche deux temps
- pontage
- garde assise avant, arrière
- relevé en base
- carré et carré en déplacement

II. Travail de Percussions

- Coup de poing direct au visage bras avant
- coup de poing direct au visage bras arrière
- coup de poing direct au corps bras avant
- coup de poing direct au corps bras arrière
- superman punch
- parade de coup de poing direct au visage (retrait de buste en accompagnant le coup)
- parade de coup de poing direct au corps
- esquive à droite/gauche
- esquive à droite/gauche en parant le coup
- coup de pied de face au corps (front kick)
- coup de pied de face au visage (front kick)
- coup de pied de face remontant au visage
- blocage du coup de pied en retrait de buste (en croisant les bras)
- parade/esquive du coup de pied de face
- bloquer et saisir la jambe

III. Combinaison de percussions

- **enchaînement:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, coup de pied de face au corps

IV. Travail debout

- Sprawl
- garde emboité et garde 50/50 (bras dessus/dessous)
- double leg
- one leg

V. Combinaisons percussions/sol (changement de niveau)

- **enchaînement 1**: coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, double leg
- **défense de l'enchaînement 1**: parade du coup de poing, parade du coup de poing, sprawl
- **enchaînement 2**: superman punch, double leg

VI. Travail au Sol

A) La garde fermée

- postures
- renversement ciseaux
- renversement arrière
- ouverture de garde 1
- ouverture de garde 2
- passage de garde 1
- passage de garde 2
- passage de garde en tirade de jambe (leg drag) **nouveau*

B) Le contrôle latéral (la croix)

- postures : genoux contre les hanche de l'adversaire, hanche plaquée au sol, inversion des hanches
- sortie 1
- sortie 2

C) La montée

- postures
- défenses de sortie
- sortie 1
- sortie 2

D) Le dos

- postures
- sortie

Grade Orange

I.Éducatifs

- switch (changement de jambe d'appuie)
- fléchir sur les jambes en décalant sur les cotés
- roulade latérale (sur les épaules)
- sortie de hanche puis arrivée en quadrupédie
- sortie de hanche puis roulage latérale
- pontage inversion hanche
- orange

II.Travail de Percussions

- crochet au visage bras avant
- crochet au visage bras arrière
- parade crochet au visage
- esquive en retrait de buste
- esquive rotative
- crochet au corps
- blocage crochet au corps
- low kick avec la jambe arrière
- low kick avec la jambe avant (changement de jambe d'appuie)
- Blocage du low kick avec le tibia
- esquive du low kick (retrait des jambes)
- saisie du low kick

III.Combinaisons de percussions

- **enchaînement 1:** coup de poing direct bras avant, crochet au visage bras arrière, low kick jambe arrière
- **enchaînement 2:** crochet au visage bras avant, crochet au visage bras arrière, crochet au corps bras avant, low kick jambe arrière
- **enchaînement 3:** low kick jambe avant, coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, low kick jambe arrière

IV.Travail debout

- départ en double leg puis crochetage extérieur
- crochetage intérieur
- combinaison double leg puis one leg
- combinaison one leg puis double leg
- combinaison one leg puis passage de garde en leg drag **nouveau*

V. Travail au sol

A) Garde assise

- passage de garde 1
- passage de garde 2
- passage de garde 3
- renversement 1
- renversement 2

B) Garde fermée

- renversement sur ouverture debout
- renversement en orange
- clé de bras tendu
- clé d'épaule
- guillotine
- guillotine avec le bras
- triangle
- combinaison clé de bras tendu puis triangle
- passage de garde 1
- passage de garde 2
- passage de garde 3
- défense sur une clé de bras tendu
- défense clé d'épaule
- défense guillotine
- défense triangle 1
- défense triangle 2
- défense par le slam (sur le dos)
- contre de la défense par le slam (enrouler la jambe d'appuie pour empêche de se relever)

C) Contrôle latéral (la croix)

- passage en montée 1
- passage en montée 2
- sortie 1
- sortie 2
- renversement
- étranglement en manche de pioche
- étranglement bras tête
- clé d'épaule inversée
- clé d'épaule
- clé de bras tendu depuis genou abdomen
- étranglement nord/sud

D) La montée

- clé de bras tendu
- clé d'épaule inversée

- combinaison clé d'épaule inversée puis clé de bras tendu
- reprise en demi-garde
- sortie 1
- sortie 2

E) Le dos

- étranglement (rear neck choke)
- étranglement avec contrôle du bras
- défense étranglement
- clé de bras tendu

Grade Vert

I.Educatifs

- tirade bras puis décalage sur le coté (arm drag)

II.Travail de percussions

- Uppercut au plexus
- uppercut au menton
- blocage de l'uppercut
- parade de l'uppercut
- esquive de l'uppercut
- middle kick avec la jambe arrière
- middle kick avec la jambe avant
- blocage du middle kick (coup d'épaule)
- blocage du middle kick (double parade)
- saisie du middle kick
- coup genou au plexus
- coup genou sauté au menton/plexus
- blocage du coup de genou
- esquive/parade du coup de genou

III.Combinaisons de percussions

- **enchaînement 1:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, middle kick jambe arrière
- **enchaînement 2:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, coup de genou au corps avec la jambe arrière
- **enchaînement 3:** crochet au visage bras avant, uppercut au menton bras arrière , crochet au visage bras arrière, coup de poing direct bras avant

IV.Travail de la double saisie nuque fermée

- amorce double saisie nuque fermée par blocage d'un coup de poing
- amorce double saisie nuque fermée après un coup de poing
- double saisie nuque fermée avec mains superposées
- double saisie nuque fermée paume contre paume
- double saisie nuque avec avant bras sur la nuque (saisie perpendiculaire)
- coup de genou au corps

V.Travail debout

- Projection avec la hanche
- bras a la volée
- situation dans laquelle on peut effectuer la technique du tirade de bras
- tirade de bras puis amenée au sol jambe en barrage (derrière)
- tirade de bras puis amenée au sol sur le coté

VI. Travail au sol

A) Garde assise

- Tirade, puis prise de dos
- tirade, puis contrôle latéral
- renversement passage en x-guard
- passage 1
- passage 2
- passage 3
- passage 4
- renversement arrière et clé d'épaule (action/réaction)
- renversement arrière et triangle (action/réaction)
- renversement arrière et omoplata
- système clé de bras tendu, triangle, omoplata
- renversement sur ouverture de jambes

B) Garde fermée **nouveau*

- emprisonner un bras (grapevine) : j'enroule le bras de mon adversaire en passant le mien par dessus, je saisie le poignet de son autre bras avec mon autre main, je verrouille mes bras en triangle (je saisie mon poignet avec ma main libre) **nouveau*
- triangle à partir du grapevine **nouveau*

C) Garde papillon **nouveau*

- renversement à partir du grapevine

D) Défenses

- défense omoplata 1
- défense omoplata 2

E) Demi-garde

- établir sa base (main sur le biceps et bras en dessous)
- passage en contrôle latéral
- passage en montée
- passage dans le dos
- passage dans le dos renversement
- défense en inversion
- renversement à partir du grapevine

F) Quadrupédie

- contrôle 1
- contrôle 2
- contrôle 3
- principe de déplacement

Grade Bleu

I.Travail de percussions

- high kick jambe arrière
- high kick jambe avant
- blocage high kick (double parade)
- esquive high kick retrait du buste
- esquive rotative
- coup de pied retourné circulaire au visage
- coup de pied retourné chassé au corps
- blocage coup de pied retourné (double parade)
- esquive coup de pied retourné (rentre dans la hanche de l'adversaire)
- coup de poing retourné bras arrière
- blocage coup de poing retourné
- esquive rotative

II.Travail double saisie nuque fermée lorsque l'adversaire vous tient en double saisie nuque aussi

- **technique 1:** dégager un bras par dessus la tête, suivi d'un coup de genou par l'extérieur
- **technique 2:** enrouler un bras par dessus, suivi d'un coup de genou par l'extérieur
- **technique 3:** enrouler le bras par dessous, récupérer paume contre paume, faire passer le bras par dessus la tête avec un léger coup d'épaule en se déplaçant par l'extérieur, suivi d'un coup de genou.

III.Combinaisons de percussions

- **enchaînement 1:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, high kick jambe arrière
- **enchaînement 2:** high kick jambe avant, coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière + double saisie nuque, coup de genou au corps avec la jambe arrière
- **enchaînement 3:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, coup de genou sauté

IV.Travail debout

- Tirade attaque jambe simple (one leg)
- défense attaque double leg
- défense one leg 1
- défense one leg 2
- défense one leg par des percussions (coups de poing marteau)
- tirade jambe en barrage prise de dos
- crochetage intérieur extérieur

V.Travail au sol

A) Garde assise

- clé de cheville
- clé de cheville (en faisant un triangle de bras)
- clé de genou, pied, cheville
- clé de cheville (en faisant un triangle de bras), compression de mollet
- renversement
- défense clé de cheville 1
- défense clé de cheville 2
- défense clé de genou
- défense clé de cheville (faite avec un triangle de bras)

B) Garde avec un crochet à l'extérieur

- renversement 1
- renversement 2
- prise de dos

C) X-Guard

- renversement 1
- renversement 2
- clé de genou

D) Garde papillon

- clé de bras tendu
- clé de cheville
- défense clé de bras tendu
- tirade, inversion, le truck, lockdown inversé, écartèlement, compression de mollet, prise de dos **nouveau*
- tirade, inversion, le truck plan B (roulade), lockdown inversé, écartèlement, compression de mollet, prise de dos **nouveau*

E) Demi-garde

- renversement 1
- renversement 2
- clé de genou 1
- clé de genou 2
- étranglement bras tête (brabo choke)
- défense étranglement bras tête
- guillotine
- sortie 1
- sortie 2

F) Demi-garde profonde

- renversement 1
- renversement 2
- clé d'épaule

Grades Marron

I. Travail double saisie nuque fermée lorsque l'adversaire vous tient en double saisie nuque aussi

- **technique 1:** forcer l'adversaire à baisser la tête à l'aide du coude, suivi d'un coup de genou
- **technique 2:** repousser la hanche de l'adversaire avec le tibia pour créer un espace, suivi d'un coup de genou
- **technique 3:** décaler son adversaire de 45°, suivi d'un coup de genou
- **technique 4:** renforcer la saisie d'une main avec la deuxième main du même côté (faire une rotation du bras coude vers le ciel), forcer l'adversaire à baisser la tête, suivi d'un coup de genou
- **technique 5:** crochetage de la jambe d'en face, puis déplacer l'adversaire en l'orientant à l'aide de la double saisie, suivi d'un coup de genou
- **technique 6:** décaler son adversaire de 45°, suivi d'un coup de genou cuisse intérieur, puis d'un coup de genou au corps

II. Defense contre la double saisie nuque

- **technique 1:** je repousse mon adversaire en appuyant sur son menton avec mes deux mains, et je donne des coups de genou
- **technique 2:** je rentre mon bras de l'extérieur vers l'intérieur par au dessus du bras de mon adversaire, en faisant entrer la pointe du coude en descendant pour lui dégager le bras, puis je profite de l'ouverture pour lui assener un coup de genou
- **technique 3:** je pose une main sur son épaule pour prendre appuie, en passant mon bras par en dessous, à l'intérieur de sa saisie (en croisant son visage), puis je dégage son bras vers le haut en poussant sur son coude avec la paume de mon autre main, puis je donne un coup de genou
- **technique 4:** j'enroule les bras de mon adversaire avec mes deux bras en fermant mes mains paume contre paume, et je descends mes bras vers le bas, puis je donne des coups de genou
- **technique 5:** j'abaisse le bras de mon adversaire en appuyant sur le creux de son coude, puis je lui dégage son autre bras vers le haut en poussant sur son coude, puis je lui donne un coup de genou
- **technique 6:** je pose mes deux mains sur ses épaules en croisant mes deux bras, je lui penche la tête d'un côté à l'aide de ma main qui est au dessus, puis je lui donne un coup de genou
- **technique 7:** je crée une structure pyramidale sur le torse de mon adversaire en encadrant un de ses bras, puis je le repousse

III. Contre-attaque lorsque l'adversaire tente de se défendre de la double saisie nuque fermée

- **technique 1:** mon adversaire essaye de se dégager de ma saisie en reculant sa tête, je le repousse au menton avec la paume d'une main en gardant l'autre main sur l'épaule, je donne un coup de genou
- **technique 2:** mon adversaire tente de casser ma saisie en croisant son bras devant mon visage et il pose sa main sur mon épaule, je croise mon bras contre son visage

aussi pour saisir derrière sa nuque en faisant une rotation de mon bras (coude vers le ciel), et mon autre main vient casser sa saisie du même bras en appuyant sur le creux du coude, je me décale latéralement, je donne un coup de genou

- **technique 3:** mon adversaire tente de casser ma saisie en croisant son bras devant mon visage pour le poser sur mon épaule, je le fait déplacer de 45° au même moment avant qu'il ne pose sa main sur mon épaule, et je donne un coup de genou
- **technique 4:** mon adversaire pose ses deux mains sur mes hanches, je dégage un de ses bras en passant mon bras du même coté par dessous et en faisant un grand mouvement circulaire vers le haut, tout en me déplaçant du même coté, et je me retrouve dans son dos
- **technique 5:** mon adversaire a attrapé ma jambe, j'appuies sur sa tête a l'aide de mes deux mains pour la lui descendre vers le bas, je me déplace sur le coté , je donne un coup de genou sauté

IV. Combinaisons percussions/sol (changement de niveau)

- **enchaînement 1:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, double leg plus crochetage extérieur
- **enchaînement 2:** low kick jambe avant, coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière + amorce double saisie nuque, coup de genou au corps, décalage de l'adversaire à 45°, coup de genou au corps, double leg

V. Travail debout

- clé de bras tendu en partant de debout , pied à la hanche
- défense sur attaque single leg 1
- défense sur attaque single leg 2
- tirade, prise de dos debout et étranglement (mata leon)
- contrôle du bras par l'extérieur et attaque single leg
- défense ceinture arrière
- arrachée ceinture arrière
- clé de cheville en partant par derrière

VI. Travail au sol

A) Garde assise

- compression du biceps
- combinaison: compression du biceps suivi d'une omoplata sur le même bras **nouveau*
- omoplata

B) Systeme omoplata **nouveau*

- défense d'omoplata en roulant et en revenant au dessus **nouveau*
- compression de biceps et clé d'épaule lorsque l'adversaire pris en omoplata tente de rouler pour défendre **nouveau*
- reprise en omoplata en roulant lorsque l'adversaire qui est pris dans l'omoplata tente de sortir en roulant **nouveau*
- contre-attaque d'omoplata par omoplata **nouveau*
- contre-attaque d'omoplata par triangle **nouveau*

- défense d'omoplate en passant par dessous l'adversaire **nouveau*

C) Garde fermée

- compression du biceps
- baratoplata **nouveau*
- système clé de bras tendu (lorsque l'adversaire se redresse et lorsque l'adversaire se relève et crée un espace)

D) Contrôle latéral (hanches inversées) **nouveau*

- au dessus : récupérer lockdown inversé, roulade, écartèlement, compression de mollet, prise de dos **nouveau*
- en dessous : repousser, récupérer lockdown inversé, repousser, passer par en dessous à plat dos, écartèlement, compression de mollet, prise de dos **nouveau*

E) Quadrupédie

- brabo choke
- anaconda
- guillotine 1
- guillotine 2
- guillotine avec le bras
- prise de dos 1
- prise de dos 2
- prise de dos 3
- surpassement (carré)
- surpassement et clé de poignet

Grade Noir

I. Travail de percussions

A) dirty boxing

- uppercut
- crochet
- coup d'épaule
- jouer avec la distance (reprenre une double saisie pour se protéger)

B) 50/50 et variantes

- **technique 1:** départ en 50/50, je mets un coup d'épaule avec mon bras dessous, je récupère une saisie nuque avec l'autre bras, et je donne un coup de genou
- **technique 2:** départ en 50/50 : j'éloigne mon bassin de mon adversaire ,je pose mes mains sur ses hanches, et je donne des coups de genou
- **technique 3:** départ en 50/50 : je pivote sur ma jambe d'appuie du coté de mon bras « au dessus » pour libérer mon bras qui est en dessous, j'enroule mon bras au dessus autour du bras « en dessous de mon adversaire » et je verrouille un triangle de bras avec mon autre bras, et je repousse la tête de mon adversaire avec l'autre main, et je donne des coups de genou
- **technique 4:** départ 50/50: je passe mon bras « au dessus » sous le menton de mon adversaire, et je pose ma main sur son épaule, mon bras « au dessous » vient croiser mon premier bras par dessus et je pose ma main sur l'autre épaule de mon adversaire, avec ma main du dessus je force mon adversaire à baisser la tête, puis je donne un coup de genou
- **technique 5:** départ 50/50: je pousse sa main le bas vers avec ma main du bras « au dessus », puis je viens récupérer sa main avec la main de mon autre bras, en le passant par derrière son dos, sa main se retrouve bloqué, ensuite avec la main de mon bras qui était au dessus au départ je le force à baisser la tête, puis je lui donne un coup de genou
- **technique 6:** départ 50/50: j'enroule le bras de mon adversaire en passant mon bras par dessus le sien, je fais un triangle de bras, je repousse son visage avec ma main libre, puis je lui donne un coup de genou au corps
- **technique 7:** départ mon adversaire me saisit avec les deux bras sous les aisselles : je recule mon bassin et j'enroule ses deux bras jusqu'a ce que ses bras se croise, je tire son bras opposé par derrière le coude, puis je viens poser mon autre main sur son épaule, et je le force a baisse la tête, puis je donne un coup de genou
- **technique 8:** départ mon adversaire me saisit avec les deux bras sous les aisselles : je pose une main sur sa hanche et l'autre main sur son menton, je le repousse pour créer un espace, puis je donne un coup de genou

II. Combinaisons percussions/sol (changements de niveau)

- **enchaînement 1:** coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière, double leg, crochetage extérieur, compression de mollet

- **enchaînement 2:** high kick jambe avant, coup de poing direct bras avant, coup de poing direct bras arrière + amorce double saisie nuque, coup de genou au corps, dirty boxing : uppercut au menton, crochet au visage, double leg

III.Travail debout

- clé de bras tendu a la volée
- triangle a la volée

IV.Travail au sol

A) Garde avec un crochet à l'extérieur

- compression du mollet

B) Demi Garde

- prise de dos
- renversement tornado 1
- renversement tornado 2
- combinaison renversement tornado puis clé de cheville (kimura)
- combinaison renversement tornado puis triangle

C) Système lockdown **nouveau*

- savoir placer un lockdown
- savoir débloquer le lockdown
- renversement old school
- renversement plan B de la old school (l'adversaire tend la jambe)
- electric chair
- renversement dog fight
- renversement dog fight plan B
- triangle à partir du dog fight
- inversion à partir du dog fight
- le truck, écartèlement , compression du mollet, prise de dos)
- le truck plan B (roulade), écartèlement, compression du mollet, prise de dos

D) Systeme rubber guard **nouveau*

- amorce de la rubber guard
- mission control : => clé de bras tendu
 - => zombie
 - New York
 - chil dog
 - shaolin move : => omoplata
 - => gogoplata
 - => invisible collapse (étranglement)

E) Le Contrôle latéral

- triangle 1
- triangle 2

F) La montée

- triangle
- omoplata
- combinaison triangle puis clé d'épaule

G) Quadrupédie

- crucifix
- clé de bras tendu
- clé de bras tendu en crucifix
- étranglement (rear neck choke) en crucifix
- étranglement bras tête latéral (peruvian choke)

**Ahmed KORCHI,
Président du Comité Français de Grappling.**



**COMITÉ
NATIONAL
GRAPPLING**