

Grappling No Gi

Contenu technique des grades



Juillet 2014

Sommaire

P.4 - Préambule

P.5 - Grade jaune

- P.5 - I.Educatifs
- P.5 - II.Travail debout
- P.5 - III.Travail au sol
- P.5 - A) La garde fermée
- P.5 - B) Le contrôle latéral
- P.5 - C) La montée
- P.6 - D) Le dos

P.7 - Grade orange

- P.7 - I.Educatifs
- P.7 - II.Travail debout
- P.7 - III.Travail au sol
- P.7 - A) Garde assise
- P.7 - B) Garde fermée
- P.8 - C) Contrôle latéral
- P.8 - D) La montée
- P.8 - E) Le dos

P.9 - Grade vert

- P.9 - I.Educatifs
- P.9 - II.Travail debout
- P.9 - III.Travail au sol
- P.9 - A) Garde assise
- P.9 - B) Garde fermée
- P.9 - C) Garde papillon
- P.9 - D) Défenses
- P.10 - E) Demi garde
- P.10 - F) Quadrupédie

P.11 - Grade bleu

- P.11 - I.Travail debout
- P.11 - II.Travail au sol
- P.11 - A) Garde assise
- P.11 - B) Garde avec un crochet à l'extérieur
- P.11 - C) X-guard
- P.11 - D) Garde papillon

- P.12 - E) Demi garde
- P.12 - F) Demi garde profonde

P.13 - Grade marron

- P.13 - I.Travail debout
- P.13 - II.Travail au sol
- P.13 - A) Garde assise
- P.13 - B) Systeme omoplata
- P.13 - C) Garde fermée
- P.13 - D) Contrôle latéral (hanches inversées)
- P.14 - E) Quadrupédie

P.15 - Grade noir

- P.15 - I.Travail debout
- P.15 - II.Travail au sol
- P.15 - A) Garde avec un crochet extérieur
- P.15 - B) Demi garde
- P.15 - C) Systeme lockdown
- P.15 - D) Rubber guard
- P.16 - E) Le contrôle latéral
- P.16 - F) La montée
- P.16 - 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 No Gi.

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.Éducatifs

- 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 debout

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

III.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

- roulade latérale (sur les épaules)
- sortie de hanche puis arrivée en quadrupédie
- sortie de hanche puis roulage latérale
- pontage inversion hanche
- orange

II.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*

III.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

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.Éducatifs

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

II.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

III.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 saisis le poignet de son autre bras avec mon autre main, je verrouille mes bras en triangle (je saisis 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 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

II.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 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

II.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'omoplata 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 debout

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

II. 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**