

Les techniques de lutte au sol

On peut distinguer trois types de technique de lutte au sol :

– soit le lutteur se trouve en position supérieure sur un adversaire à quatre pattes ou à plat ventre et cherche à le retourner. Les techniques sont alors considérées comme des attaques (voir tableau ci-dessous et illustrations, p. 29-31);

– soit le lutteur cherche à maintenir le dos de son adversaire orienté vers le tapis pour réaliser un tombé. Ce sont les finales, qui font également partie des techniques d'attaque (voir tableau ci-dessous et illustrations p. 32);

– soit le lutteur se retrouve en position inférieure (à quatre pattes, à plat ventre, voire en position de mise en danger) et cherche à contrer un adversaire en position dominante. Ce sont les contre-attaques (voir tableau et illustrations, p. 33).

Récapitulatif des techniques d'attaque en lutte au sol

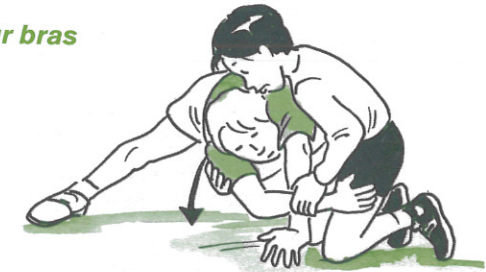
Famille	Appellation des prises
Les actions bras sur bras	<ul style="list-style-type: none"> • Simple ramassage de bras par-dessous • Double ramassage de bras par-dessous • Prise d'épaule • Renverse en ramassage de bras • Ramassage de bras tourné par-devant • Ramassage de bras tourné par-derrière • « Raffûtage »¹⁰ avec ramassage de bras par-dessous • « Aile de poulet » (« Sasahara »)
Les actions bras sur jambe	<ul style="list-style-type: none"> • Simple ramassage de jambe par-dessous (« Seger ») • Double ramassage de jambe par-dessous • « Croisillon », « croix », ou croisé de chevilles • « Cuisse à rebours »
Les actions jambe sur jambe	<ul style="list-style-type: none"> • « Liane » • Crochet sur jambe opposée
Les actions bras sur nuque	<ul style="list-style-type: none"> • Clef de tête • Clef de nuque (« clef allemande »)
Les actions bras sur ceinture	<ul style="list-style-type: none"> • Ceinture de côté en demi-souplesse • Ceinture à rebours
Les prises combinées au sol	<ul style="list-style-type: none"> • Ramassage tête et jambe par-dessus (« coquille ») • Ramassage par-dessous du bras et de la jambe opposés • Renverse à plat ventre (« Tilagone »)
Les finales	<ul style="list-style-type: none"> • Finale costale • Finale dans le prolongement • Finale latérale tête et fourche • Finale latérale tête et bras • Finale par-dessus (« à cheval ») • Finale entre les jambes • Finale en manchette • Finale en bras roulé

10. Raffûtage : le lutteur prend l'adversaire au niveau de la joue avec l'avant-bras pour « pousser » la tête de côté.

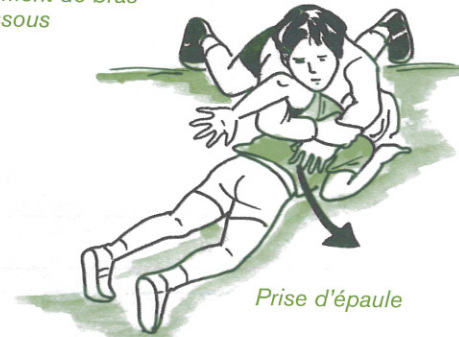
Famille des actions bras sur bras



Simple ramassage de bras par-dessous



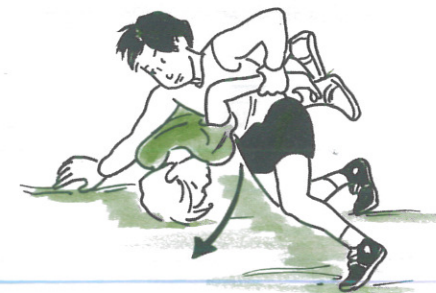
Double ramassage de bras par-dessous



Prise d'épaule



Renverse en ramassage de bras



Ramassage de bras tourné par-devant



Ramassage de bras tourné par-derrière



« Raffûtage » avec ramassage de bras par-dessous



« Aile de poulet » (« Sasahara »)