

LES PRISES QUI RETOURNENT AU SOL

Simple ramassement de bras et jambes



Double ramassement de bras et de jambes



Simple ramassement de bras



Double ramassement de bras



Simple ramassement de jambe



Double ramassement de jambes



Raffut+ ramassement de bras



LES PRISES QUI IMMOBILISENT

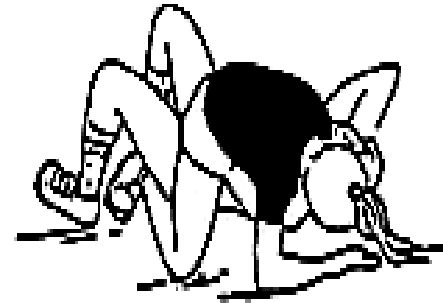
FINAL COSTAL



FINAL LATERAL



FINAL PAR-DESSUS



LES PRISES QUI FONT TOMBER

**SIMPLE RAMASSEMENT
DE JAMBE + CROCHET**



**SIMPLE RAMASSEMENT
DE JAMBE + DEMI TOUR**



**DOUBLE
RAMASSEMENT DE
JAMBES**



**CROCHET EXTERIEUR
=BARRAGE DE JAMBE**



**CROCHET INTERIEUR
=BARRAGE DE JAMBE**



CEINTURE ARRIERE



HANCHE NUQUE



HANCHE SOUS AISSELLES

