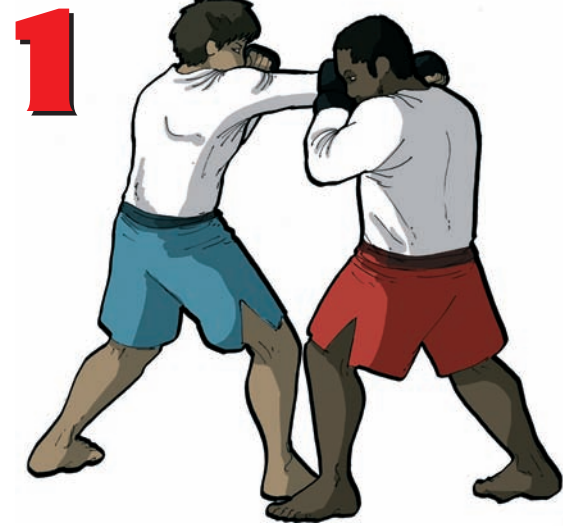


Rubrique éducative & technique N°2

"Van Dammesque" ...

ENCHAÎNEMENT LIAISON DEBOUT-SOL

Enchaînement liaison debout-sol avec finalisation en triangle. Une série technique, niveau Mitaine Noire, commentée par Christian Derval, conseiller à la formation de la CNMMA.



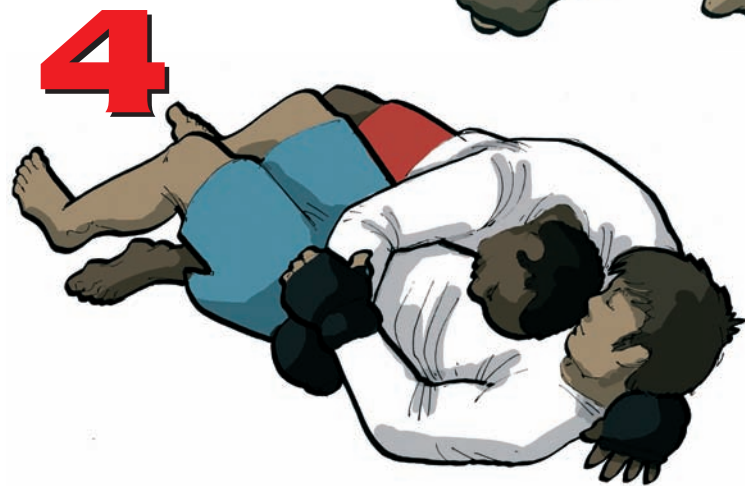
1. Lors d'une attaque du direct du droit, esquive et blocage sur l'extérieur, déplacement latéral pour le positionnement de la saisie.



2. Forte saisie en ceinturant la taille et en collant sa tête contre le dos de l'adversaire.



3. Flexion directe vers le sol en entraînant sur l'axe vertical l'adversaire avec la jambe en barrage. Levez le coude gauche pour protéger votre visage des éventuels coups de l'adversaire, puis dégagez celui-ci pour prendre appui lors de la chute.



4. Contrôle latéral par une immobilisation, empêchez la saisie du poignet en pensant à déplacer rapidement votre bras droit sous l'aisselle afin de vous protéger contre des percussions.



5. Enjambez l'adversaire pour passer en position montée, en gardant toujours la tête collée au torse de l'adversaire.



6. Etablissez votre base avec 4 points d'appuis : genoux, tête, main droite en appui au sol. La main gauche vient frapper au niveau des côtes pour déclencher la défense de votre adversaire.



7. Faites passer le bras droit de l'adversaire sous votre jambe. Celle-ci va, par une rotation, se positionner sous la nuque de l'adversaire.



8. Contrôlez avec votre bras gauche votre appui au sol. Saisissez en crochant son bras. Le fait de faire corps avec l'adversaire me permet d'entamer une meilleure rotation.



9. En finalisation, je me retrouve en triangle en contrôlant le bras gauche de l'adversaire.

En option : je peux passer ma jambe droite au dessus de mon pied pour effectuer un levier supplémentaire. Pour une efficacité optimale, serrez les genoux, levez les hanches... et le tour est joué !



Les conseils de Christian Derval :

Coach du Cercle Tissier : www.cercltissier.com

Le triangle est une technique mythique, mise au goût du jour par les combattants brésiliens lors des premiers UFC et son efficacité n'est plus à démontrer.

Cet étranglement sanguin comprime la carotide avec la pression des jambes. Aussi mon conseil, et par souci d'efficacité, n'hésitez pas à serrer les genoux l'un vers l'autre.

