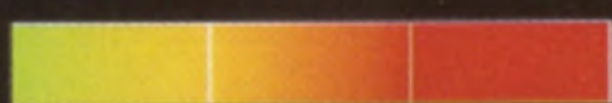




Style :
MMA
Technique :
**Enchaînement
debout-sol**
(Clé de Cheville)
Difficulté



CLÉ DE CHEVILLE

par Denis Stutzinger et Yassine Ouakil

Nous retrouvons Denis Stutzinger et son élève Yassine Ouakil, dans l'une des techniques préférées des grapplers, mais mise ici en pratique avec la spécificité de la cage en MMA.



1- Denis prend une position de sécurité face à une action de défense au sol, tout en préparant son attaque.



2- Denis vient contrôler la jambe de son adversaire en exerçant une pression avec le tibia de sa jambe avant afin d'éviter une frappe de jambe de son adversaire. Une fois la position sécurisée, il peut entamer son ground and pound au corps !



3- Il prépare son attaque en crochétant la cheville de son adversaire dans le creux du coude et en la verrouillant sous l'aisselle.

Conseil du Prof :

La clé de cheville se prête très bien à ce type de situation de défense au sol où, l'adversaire s'attend en général, à un passage de garde en règle.



4- Denis prépare sa descente au sol en rapprochant son pied arrière de son pied avant.



5- Tout en maintenant le contrôle de cheville, Denis descend au sol et glisse sa jambe droite sous le genou de son adversaire. Simultanément, il vient contrôler la jambe droite de son adversaire avec son pied.



6- Dans le même temps, Denis vient contrôler le genou de son adversaire en le comprimant entre ses deux genoux et conserve par la même occasion, un contrôle du buste de son adversaire avec son pied gauche.



7- Le contrôle de jambe et de buste étant assuré, Denis verrouille à présent la cheville à deux mains et va chercher, un double appui au sol avec l'épaule et la tête.



8- Denis exerce un pontage du bassin en allant chercher du regard un point le plus loin possible vers l'arrière, tout en conservant son double appui (tête et épaule au sol).