

PROJECTION ET GROUND

Professeur : Denis Stutzinger - Partenaire : Yassine Ouakil



1. Position de face-à-face classique, Denis prend les devants et attaque avec un direct du bras avant.



2. Denis poursuit son attaque avec un direct du bras arrière en changeant de garde. Il pousse ainsi son adversaire contre le grillage de la cage.



3. Denis enchaîne à présent par un contrôle de lutte au niveau du buste (ceinture avant). Il plaque l'adversaire contre le grillage en exerçant une pression du bassin accentuée par le placement de sa jambe avant dans la garde de celui-ci.



4. Denis récupère un contrôle de cuisse, tout en maintenant son adversaire plaqué contre la cage, en exerçant une pression constante de la tête et de l'épaule.

& POUND

Voici un enchaînement souvent utilisé dans le célèbre octogone qui met à profit les abords de la cage. Cela commence en percussions, pour acculer l'adversaire contre le grillage, faciliter la projection et s'assurer une position avantageuse au sol. A vos marques...



5. Denis emmène son adversaire au sol en lui décollant la jambe contrôlée tout en exerçant une poussée de tête latérale.



6. En arrivant au sol, Denis récupère une position stable de ground and pound. Il contrôle la jambe de l'adversaire par un écrasement tibiale avec son genou. Il prend appui sur son autre pied, s'assurant ainsi 3 appuis stables et simultanément, contrôle le bras de son adversaire sous l'aisselle.



7. De cette manière, Denis assure en toute sécurité ses actions de frappes au sol, et contrôle son adversaire, comme le démontre ce coup de coude.