



PROJECTIONS ET AMENÉES AU SOL





Rigan adopte la garde classique en saisissant la manche droite et le revers de la veste (1). Il se rapproche de son adversaire, relâche le col et le saisit à bras-le-corps (2). Il relâche ensuite la manche pour attraper la jambe droite de son opposant (3). Il tire alors sur la jambe (4) pour créer l'espace et commencer son balayage (5-6).



1

Il projette inévitablement son adversaire sur le dos (7).

6



7





2

Rigan adopte la garde classique en saisissant la manche droite et le revers de la veste (1). Il fait un pas en avant avec la jambe droite pour faire pression sur son adversaire (2). Sa jambe gauche rejoint sa jambe droite (3) pour mettre en place le balayage intérieur (4). Il déséquilibre ainsi son opposant (5), qui se retrouve projeté au sol (6-7).



Il est très important de synchroniser le balayage avec l'action de poussée sur le bras de l'adversaire. L'idée est de créer une action poussée puis tirée ou avant puis arrière.

