

Analyse de l'activité dans sa dimension technique

Fiche synthétique des formes de corps

DEBOUT	
FAMILLE	SAVOIR FAIRE
hanché	<ul style="list-style-type: none"> - bras à la volée - tour de hanche en tête - tour de hanche en aisselle (en épaule) - tour de hanche en ceinture (simple) (avec ou sans barrage ou chassé intérieur ou extérieur)
Jambe/jambe	<ul style="list-style-type: none"> - chassé intérieur - chassé extérieur - crochet intérieur - crochet extérieur
bras/jambe	<ul style="list-style-type: none"> - double ramassement de jambe intérieur - simple ramassement de jambe intérieur - simple ramassement de jambe extérieur
ceinture	<ul style="list-style-type: none"> - ceinture arrière simple - ceinture arrière en 1/2 souplesse - ceinture avant simple - ceinture avant en 1/2 souplesse
enfouchement	<ul style="list-style-type: none"> - enfouchement simple par devant ("FIREMAN")

AU SOL		
SAVOIR FAIRE D'ATTAQUE		
	À 4 PATTES	PLAT VENTRE
Bras/bras	<ul style="list-style-type: none"> - simple ramassement de bras par dessous - double ramassement de bras par dessous 	<ul style="list-style-type: none"> - ramassement de bras tourné par derrière - ramassement du bras tourné par devant - raffutage + ramassement du bras par dessous - aile de poulet ("SASAHARA")
bras/jambe	<ul style="list-style-type: none"> - simple ramassement de jambe par dessous (ISIEGER') - double ramassement de jambe par dessous 	<ul style="list-style-type: none"> - croix ou croisillon - cuisse à rebours
Jambe/jambe		<ul style="list-style-type: none"> - liane - crochet sur jambe opposée
Bras/nuque	<ul style="list-style-type: none"> - clef de nuque - clef de tête 	<ul style="list-style-type: none"> - clef de nuque - clef de tête
bras/ceinture		<ul style="list-style-type: none"> - ceinture de côté en 1/2 souplesse - ceinture à rebours
bras/tronc	<ul style="list-style-type: none"> - coquille - ramassement du tronc par dessous (ou bras et jambe opposés) 	
SAVOIR FAIRE DE CONTRE ATTAQUE		
		<ul style="list-style-type: none"> - double manchette - simple manchette
		<ul style="list-style-type: none"> - bras roulé
		<ul style="list-style-type: none"> - bras à la volée
LES FINALES		
LES FORMES DE CORPS		

Famille des Hanchés

* TOUR DE HANCHE EN TETE = mettre le pied gauche entre les appuis adverses.

Sécurité :

- Ne pas lâcher le poignet.
- On peut tenir la manche du pull.
- On peut tenir le coude entre le pouce et l'index.

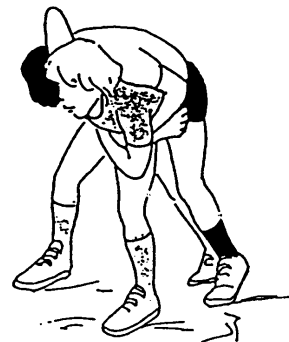
* BRAS A LA VOLEE. **Attention**: arrivée moins contrôlée. (Préférer descendre à genoux.)

Conseil : Celui qui tombe doit être tonique et doit aller chercher le tapis derrière avec le bras. (Frapper le sol).

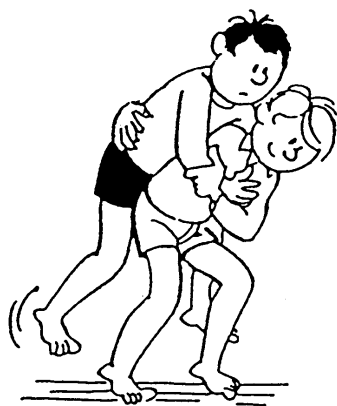
Remarque : .Les élèves utilisent plutôt des barrages de hanche que de véritables hanchés.



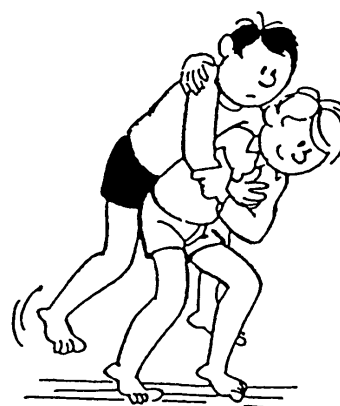
BRAS A LA VOLEE



TOUR DE HANCHE EN TETE



TOUR DE HANCHE EN CEINTURE
(ou simple)



TOUR DE HANCHE EN CEINTURE
(en épaule)

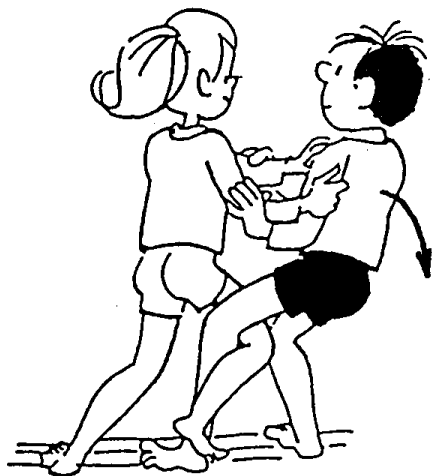
Famille des actions jambes / jambes

* JAMBE SUR JAMBE.

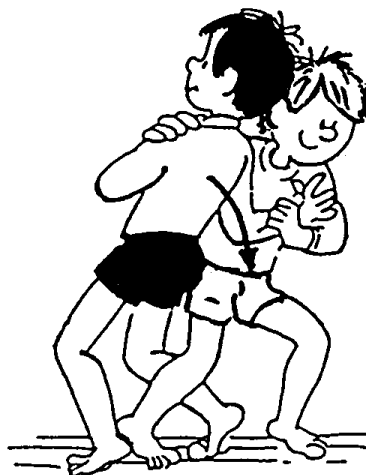
- Repérer l'intérieur des appuis et l'extérieur :

⇒ mouvement vers soi = CROCHET

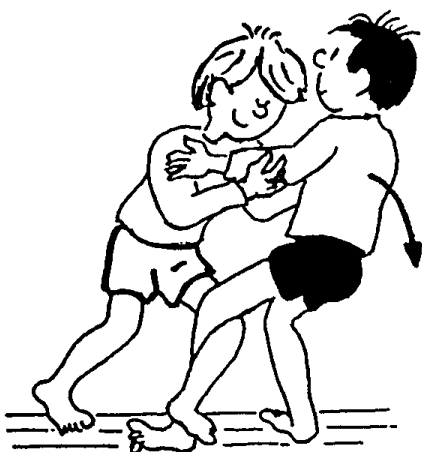
⇒ mouvement qui écarte = CHASSE.



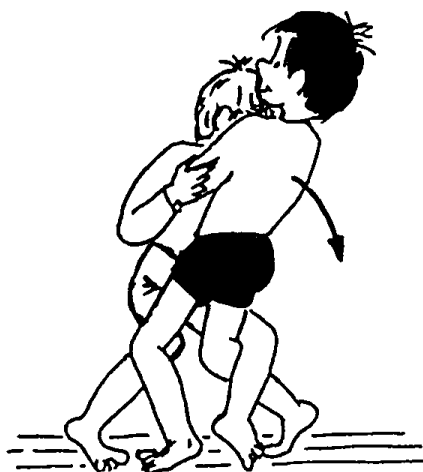
CHASSÉ INTÉRIEUR



CHASSÉ EXTÉRIEUR



CROCHET INTÉRIEUR



CROCHET EXTÉRIEUR

Famille des actions bras / jambes

* DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBE.

- Prendre les 2 jambes et pousser . Celui qui chute doit s'accrocher à son adversaire.

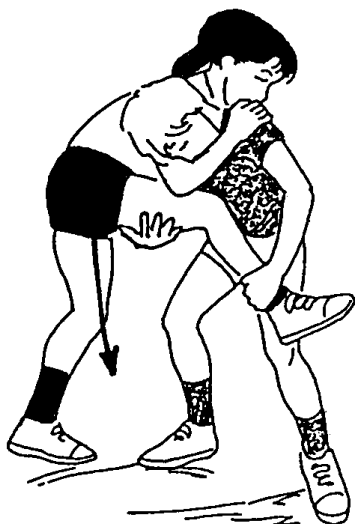
* SIMPLE RAMASSEMENT DE JAMBE.

- Intérieur : en garde inversée (pieds avant opposés) pousser dans la direction inverse des appuis.

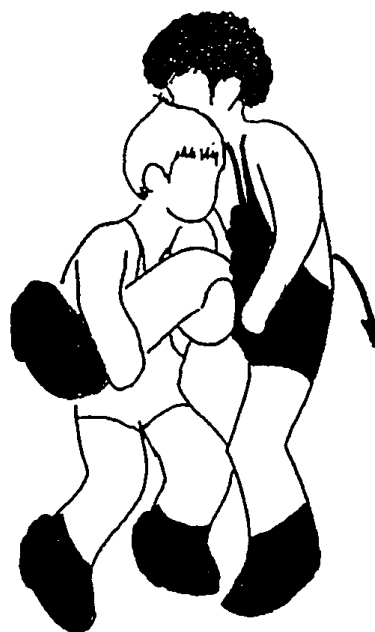
- Extérieur : Asseoir en rotation.



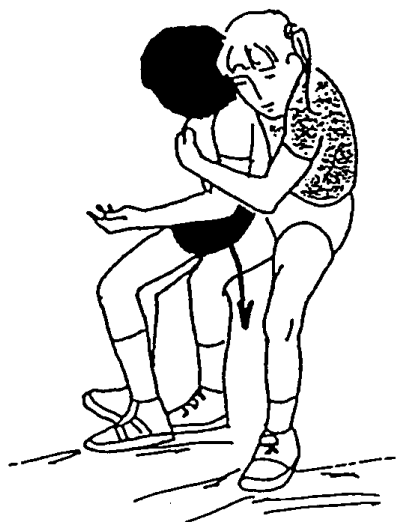
DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBE



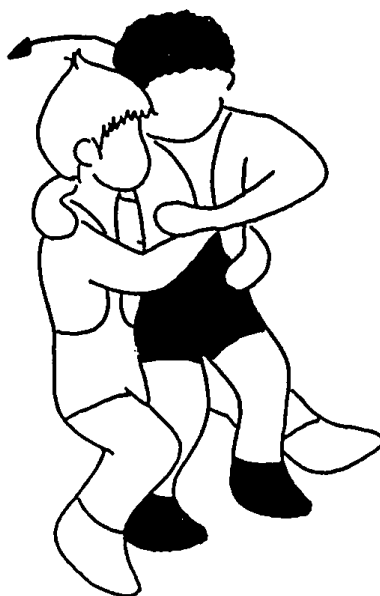
**SIMPLE RAMASSEMENT DE
JAMBE INTÉRIEUR**



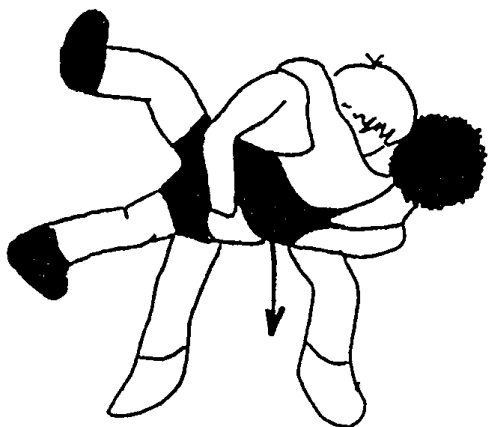
**SIMPLE RAMASSEMENT DE
JAMBE EXTÉRIEUR**



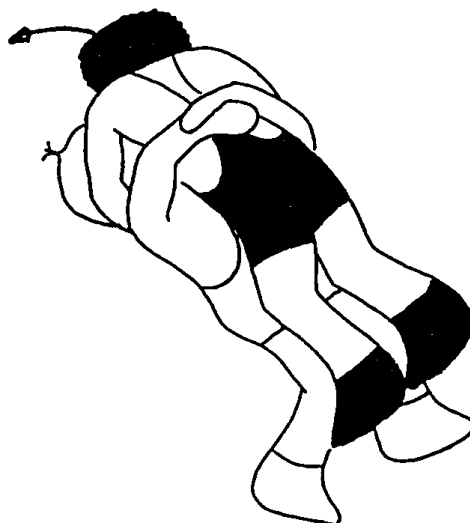
CEINTURE ARRIÈRE SIMPLE



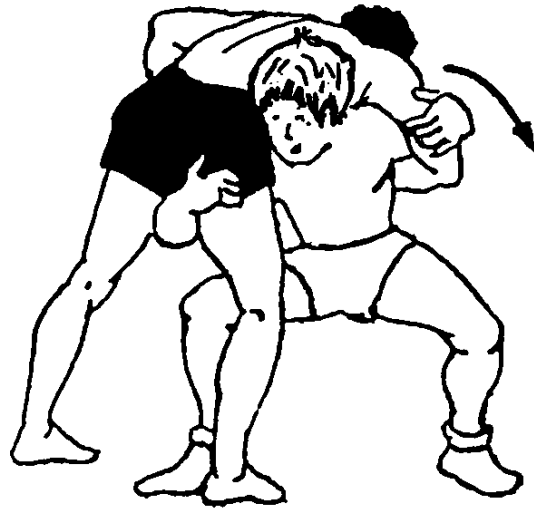
**CEINTURE ARRIÈRE EN
1/2 SOUPLESSE**



CEINTURE AVANT SIMPLE



**CEINTURE AVANT EN
1/2 SOUPLESSE**



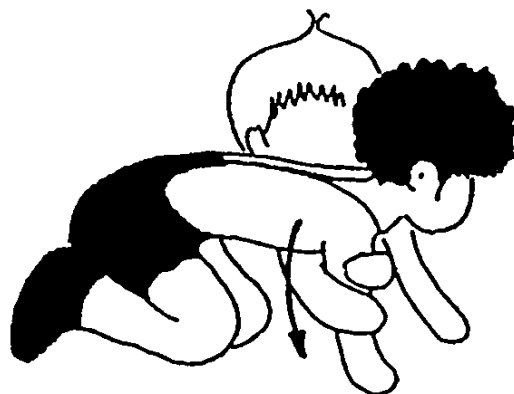
**ENFOURCHEMENT SIMPLE PAR DEVANT
("FIREMAN")**

Famille des actions Bras / Bras à 4 pattes

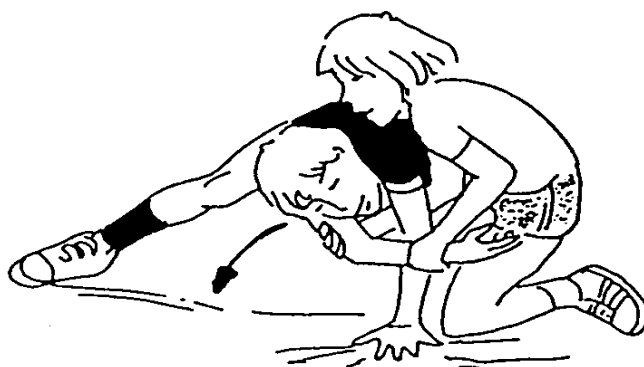
* RAMASSEMENT SIMPLE OU DOUBLE DE BRAS.

Sécurité : - Un contrôle au poignet.

- Doigts de celui qui chute orientés vers l'intérieur.



**SIMPLE RAMASSEMENT DE BRAS
PAR DESSOUS**



**DOUBLE RAMASSEMENT DE BRAS
PAR DESSOUS**

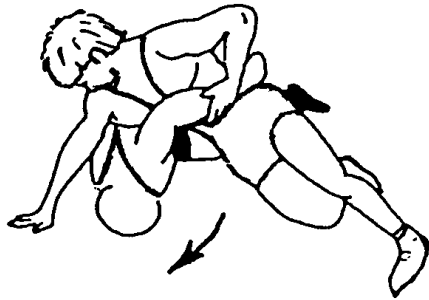
Famille des actions Bras / Bras à plat ventre

* RAMASSEMENT DE BRAS TOURNE PAR DEVANT OU PAR DERRIERE.

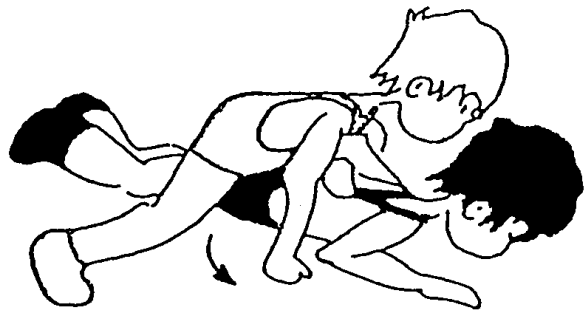
(Les élèves préfèrent par devant.)

- Prise par dessus l'aisselle et blocage au niveau du coude.

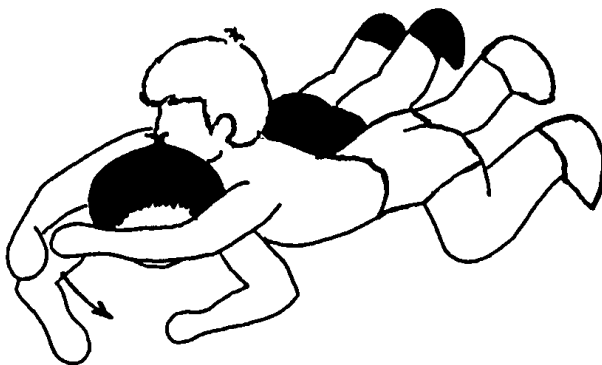
LES CLEFS PEU UTILISEES PAR LES ELEVES



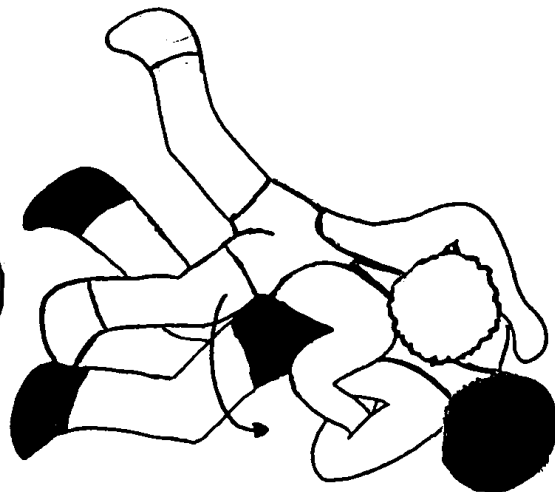
**RAMASSEMENT DE BRAS
TOURNÉ PAR DEVANT**



**RAMASSEMENT DE BRAS
TOURNÉ PAR DERRIÈRE**

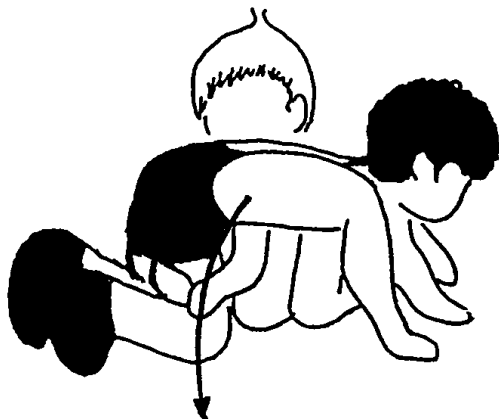


**RAFFUTAGE + RAMASSEMENT
DU BRAS PAR DESSOUS**

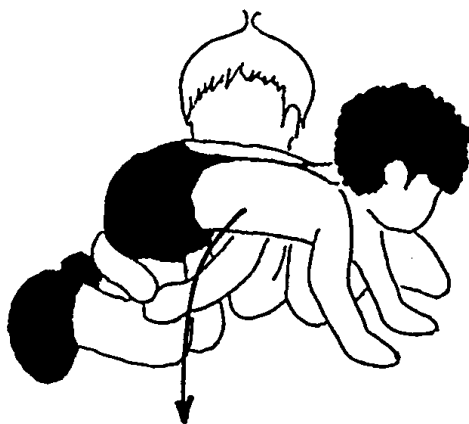


AILE DE POULET ("SASAHARA")

* SIMPLE OU DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBES (par dessous).



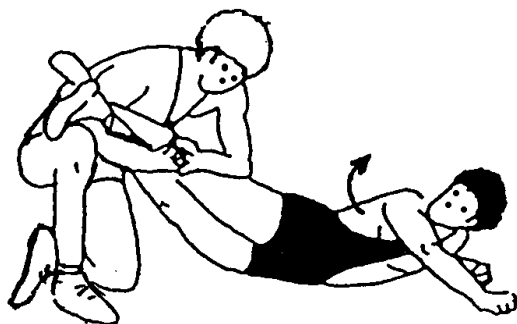
**SIMPLE RAMASSEMENT DE JAMBE
PAR DESSOUS ("SIEGER")**



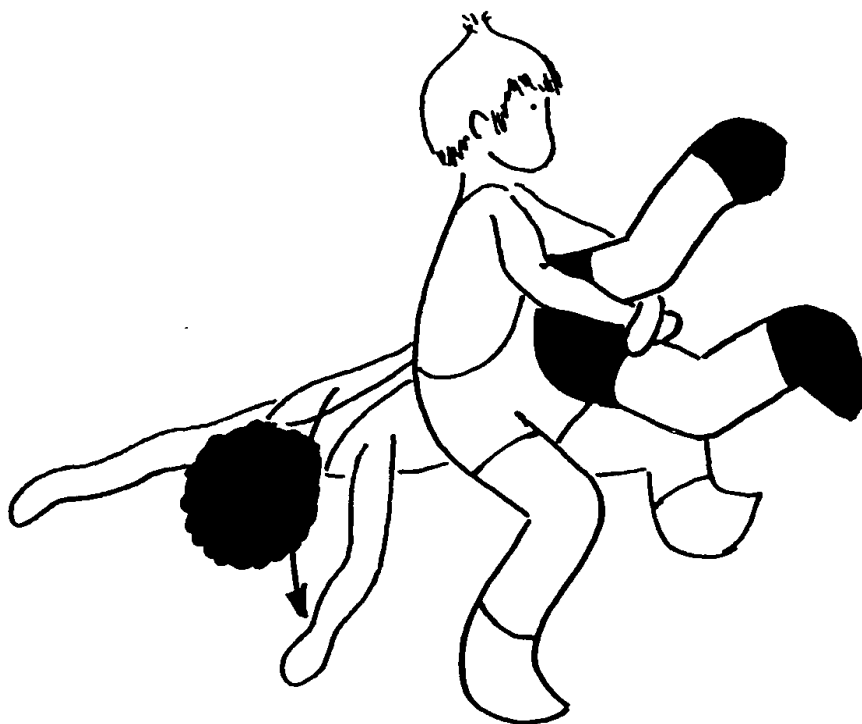
**DOUBLE RAMASSEMENT DE JAMBE
PAR DESSOUS**

Famille des actions Bras / Jambes à plat ventre

- * BRAS SUR JAMBE,
- Croisillon 2 jambes faire rouler sur le dos.
- Cuisse à rebours, prise sur une cuisse 1/2 souplesse.



"CROISILLON" ou "CROIX"

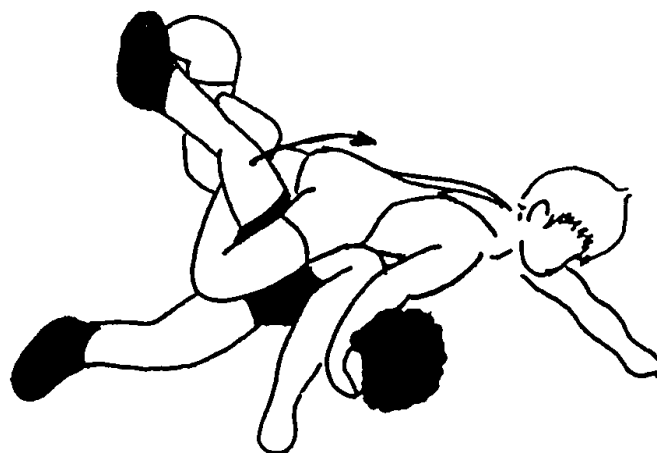


CUISSSE A REBOURS

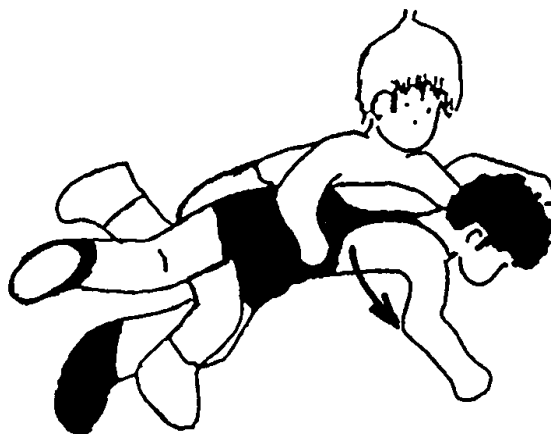
Famille des actions Jambe / Jambes à plat ventre

* JAMBE SUR JAMBE : "Liane".

- Coincer une jambe avec jambe, crochet sur jambe opposée.



LIANE



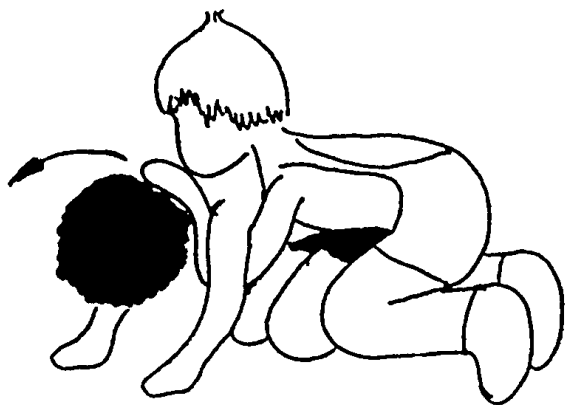
CROCHET SUR JAMBE OPPOSÉE

Famille des actions Bras / nuque à 4 pattes

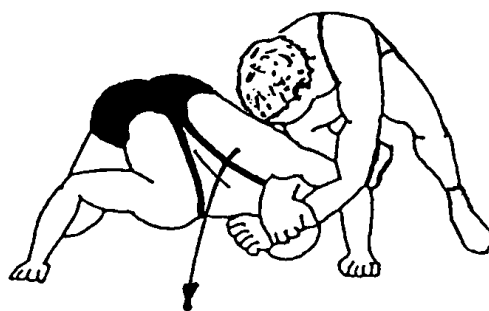
* CLEF DE TÊTE OU CLEF DE NUQUE.

- Clef de tête : prise sous l'aisselle et ramasser sur la nuque, pousser vers l'avant.

- Clef de nuque : prise une main sur la nuque, 2ème main sous l'aisselle et repousser autour du haut du corps.



CLÉ DE TÊTE

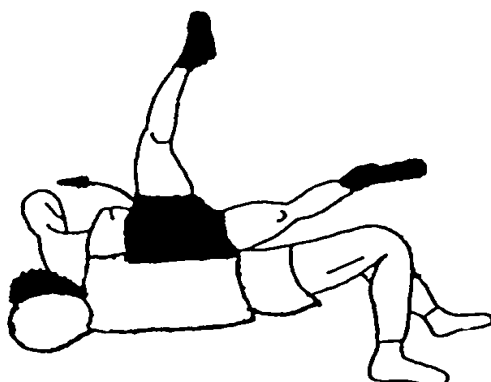


CLÉ DE NUQUE

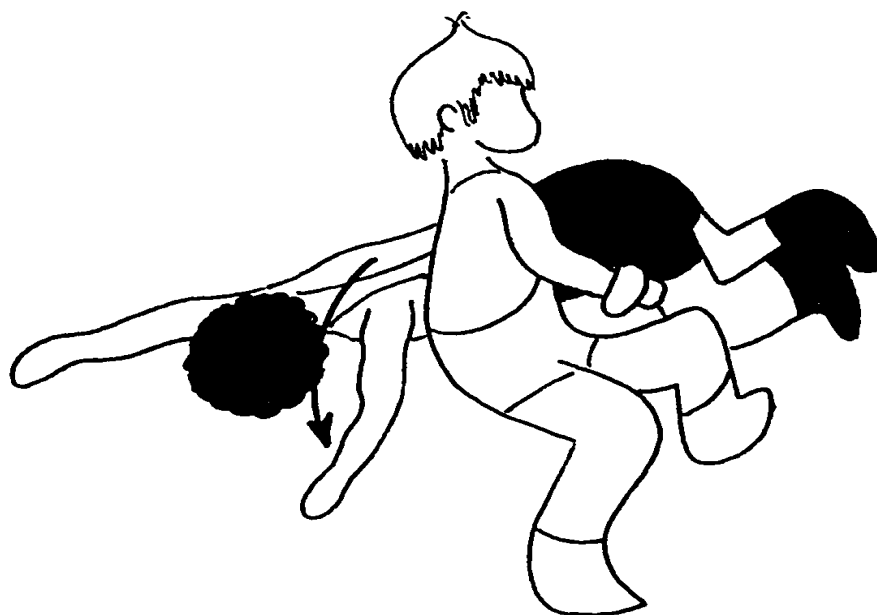
Famille des actions Bras / Ceinture à plat ventre

* BRAS SUR CEINTURE,

- Ceinture coté en 1/2 souple, prise à 2 mains et rouler sur le côté.



**CEINTURE DE COTÉ
EN 1/2 SOUPLESSE**



CEINTURE A REBOURS

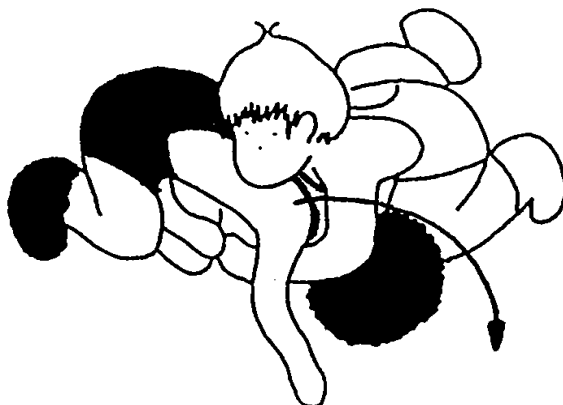
Famille des actions Bras / Tronc à 4 pattes

* COQUILLE : Ramassement bras par dessus.

- Prise tête et creux poplité, accrocher les 2 mains, tirer en roulade avant et revenir en appui sur l'adversaire

* RAMASSEMENT DU TRONC PAR DESSOUS ou BRAS ET JAMBES ELOIGNEES.

Remarque : En cas de jambe tendue en opposition, déplacer le sens de poussée vers l'avant.



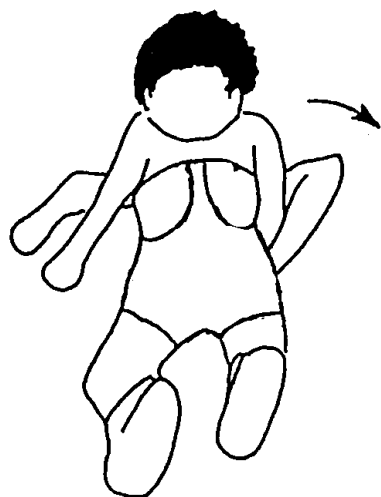
"COQUILLE"
(RAMASSEMENT DE LA TÊTE ET DE LA JAMBE PAR DESSOUS



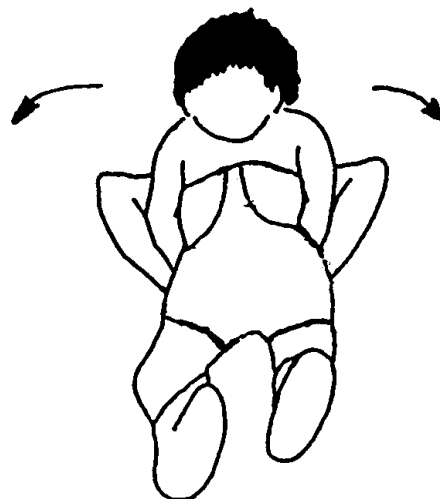
RAMASSEMENT DU TRONC PAR DESSOUS
(OU RAMASSEMENT DU BRAS ET DE LA JAMBE OPPOSÉE

Famille des actions Contre attaque

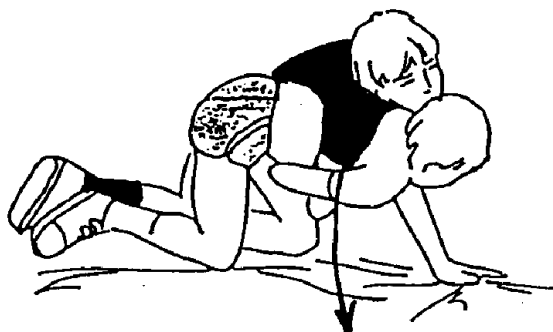
- * MANCHETTE SIMPLE OU DOUBLE.
 - Bloquer 1 ou 2 coudes et rouler sur la ceinture avant.
- * BRAS ROULE SUR CEINTURE LATERALE.
- * BRAS A LA VOLEE SUR CEINTURE.



SIMPLE MANCHETTE



DOUBLE MANCHETTE



BRAS ROULÉ



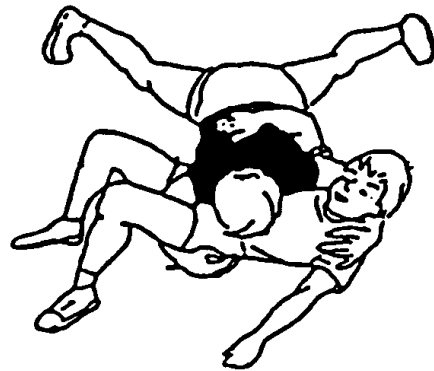
BRAS A LA VOLÉE

Les finales

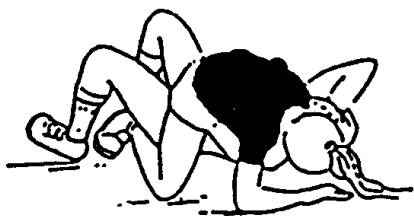
- * FINALE COSTALE : appui des côtes sur côtes.
- * FINALE DANS LE PROLONGEMENT : Prise des bras et retourner.
- * FINALE LATERALE : 1 bras, 1 cuisse.
- * FINALE PAR DESSUS : .Prise en appui entre jambe.



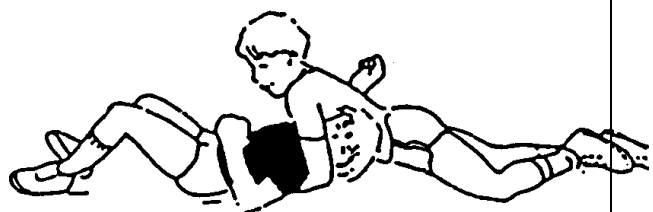
COSTALE



LATERAL



PAR DESSUS



DANS LE PROLONGEMENT