



Lutte libre

Maîtrise (ou grade) Jaune

Pour être titulaire du grade « **jaune** », attestant du premier niveau en lutte, 16 prises sont à maîtriser.

Aller sur le site web de la FFL (rubrique « maîtrises ») pour en savoir plus :

<http://www.fflutte.com/progresser-les-maitrises>

Chapitre I : Révisions sur le vocabulaire et les techniques

1. L'objectif du lutteur (comment gagner ?)

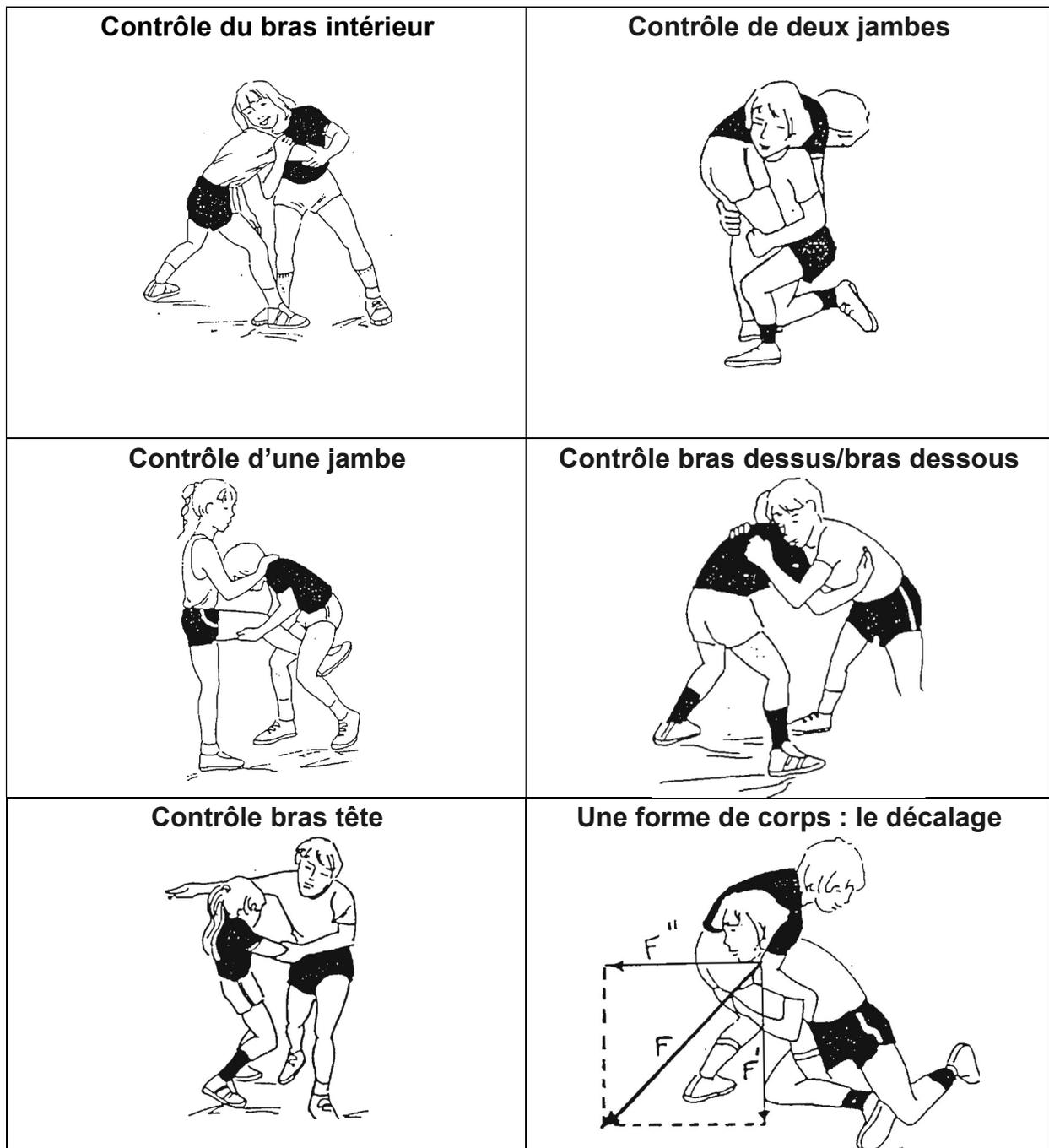
Il faut déséquilibrer son adversaire et le plaquer sur le dos. Les deux épaules, plus précisément les deux omoplates, doivent toucher simultanément le tapis pour que l'arbitre constate alors le **tombé** et par conséquent la victoire.

Pour réaliser le tombé, il faut d'abord adopter une attitude dynamique préparatoire à l'attaque et à la défense, **la garde**. Ensuite 3 actions fondamentales doivent se succéder :

- 1 - **Contrôler** l'adversaire, c'est à dire le saisir pour agir sur lui ;
- 2 – Amener son adversaire au sol en mettant en œuvre une technique qui dépend de la position du corps (ou **formes de corps**) comme le décalage, le hanché, le passage dessous, l'arraché, la souplesse ;
- 3 - Enfin pour immobiliser 2 secondes l'adversaire, on utilise **les finales**.

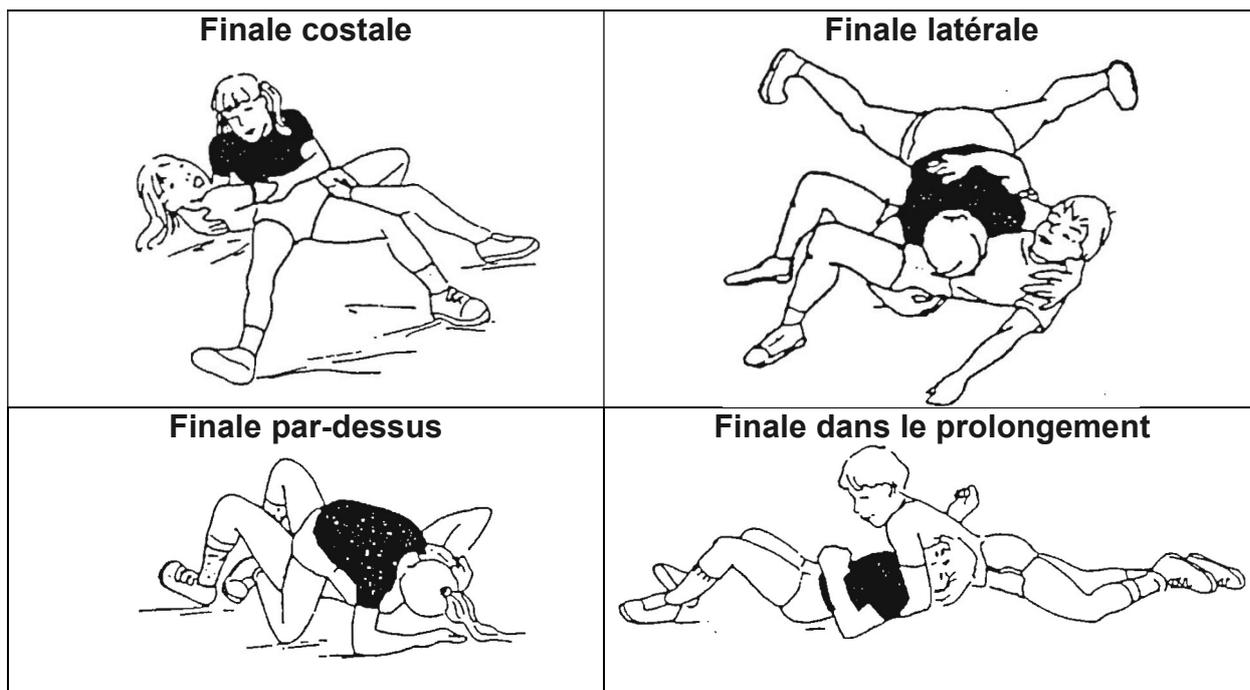
2. Les contrôles

Le contrôle est, en lutte, une saisie qui permet de mettre en difficulté l'adversaire tout en se protégeant (afin de ne pas se faire contrer). Il permet donc de réaliser des formes de corps (le décalage par exemple ou le hanché) en fonction des réactions de l'adversaire.



3. Les finales

Pour que les finales possèdent une efficacité optimale, le lutteur devra "peser" sur l'adversaire.



Chapitre II : Les 16 prises à apprendre pour passer la maîtrise jaune

<p>1. Les décalages debout</p>	
<p>Visualiser chaque prise sur le site. Repérer les détails. Expliquer oralement l'enchaînement de la prise.</p>	<p>Recopier le nom de la prise sur les lignes prévues à cet effet. Apprendre le nom de la prise.</p>
	<p>J1 – Contrôle bras et tête, amené à terre</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



J2 – Contrôle bras et tête, décalage en rotation



J3 – Contrôle deux jambes, décalage avant (« attaque aux jambes »)



J4 – Tête tronc, amené à terre



J5 – Contrôle jambe intérieur avec barrage intérieur



J6 – Contrôle jambe intérieur, décalage en rotation



J7 – Contrôle jambe intérieur, barrage extérieur



J8 – Contrôle deux jambes, crochet extérieur



J9 – Ceinture, amené à terre (genou au sol)



J10 – Contrôle bras intérieur, barrage extérieur



J11 – Ceinture arrière, amené à terre



J12 – Contrôle jambe extérieur, barrage extérieur

2. Les décalages au sol



J13 – Contrôle clef de tête, retournement en rotation



J14 – Contrôle deux bras, retournement avant (« double ramassement de bras »)



**J15 – Contrôle bras-jambe,
retournement avant**



**J16 – Contrôle deux jambes,
retournement avant**

