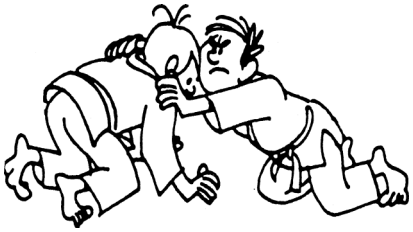
STRATÉGIES POUR DES COMBATS RÉUSSIS!

DÉSÉQUILIBRER L'ADVERSAIRE

- en utilisant son poids
- en le tirant, en le poussant, en le soulevant ou en le tournant (rotation)

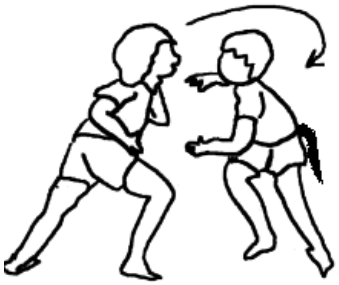
GARDER MON ÉQUILIBRE

- en m'abaissant (genoux fléchis)
- par des appuis larges
- par un bon tonus (gainage)



CHERCHER DES PRISES SOLIDES

- en me rapprochant de mon partenaire-adversaire
- en le saisissant puis en le contrôlant
- en me rapprochant de lui
- en le saisissant à une main, à deux mains, à deux bras



ÊTRE VIF ET COMBATIF

- en me déplaçant rapidement
- en variant les actions
- en surprenant l'adversaire
- en utilisant des feintes
- en agissant et réagissant au bon moment