

PROGRAMME  
GRAPPLING

JAUNE	POSITION	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE	EDUCATIF	EDUCATIF A 2
DEBOUT		Attaque de jambe simple				
SOL 1	Garde 1 Fermée	Kimura	Renversement Kimura	Défense contre kimura	Langouste	Sortie hanches à 2
SOL 2	Passage 1 Fermé	Se lever / passer genou	Dos rond / bras dessous	Renversement talons	Carré	
SOL 3	Croix 1	Ude Garami	Juji-gatame	Passage en quadrupédie		

ORANGE	POSITION	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE	EDUCATIF	EDUCATIF A 2
DEBOUT		Bras/tête dessus				
SOL 1	Garde 2 Assise	Renversement papillon	Tirade	Passage contre renversement	Garde assise	Orange
SOL 2	Passage 2 Assis	Ceinture jambes	Saut et inversion	Repousser / ouvrir genoux	Inverser hanches	
SOL 3	Croix 2	Passage en montée pied	Passage en montée genou	Reprise en demi-garde/dos		

VERT	POSITION	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE
DEBOUT		Attaque jambes double		
SOL 1	Garde 3 Ouverte	Triangle	Clef d'Omoplate	Clef de cheville dans l'axe
SOL 2	Quadrupédie 1	Passage dans le dos	Guillotine Bras-tête	Reprise dans la garde
SOL 3	Montée 1	Juji-gatame	Triangle	Sortie en pont
Reprises 1	Garde ouverte	Debout toreador	Lever pieds / garde fermée	

BIEU	POSITION	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE
DEBOUT		Tirade		
SOL 1	Garde 4 Demi-garde	Renversement tibia	Inversion	Darce Choke
SOL 2	Passage 3 Demi-Garde	Bras sous aisselle / genou	Passage en montée	Placer pied puis reprise GF
SOL 3	Dos 1	Mata-leon	Juji-gatame	retour dans la garde
Reprises 2	Croix	Inversion hanches et remonter	Sortie hanche / repousser	

MARRON	POSITION	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE
DEBOUT		Jambe sur Jambe		
SOL 1	Croix 3	Kimura	Darce Choke	Reprise dans la garde
SOL 2	Montée 2	Etranglement bras-tête	Passage dans le dos	Sortie 2 langoustes
SOL 3	Dos 2	Passage en montée	Etranglement bras-tête	passage en croix

Reprises 3	Dos	Mise des crochets	La boule	
NOIR	POSITION	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE
DEBOUT 1		Décalage latéral		
DEBOUT 2	Debout spécifique	Clef de genou	Guillotine	Défense contre Guillotine
SOL 1	Quadrupédie 2	Anaconda	Darce Choke	Surpassement
SOL 2	Dos 2	Passage en montée	Etranglement bras-tête	passage en croix

Liste des modules	ATTAQUE	COMBINAISON	DEFENSE	Remarque
Croix 1	Ude Garami	Juji-gatame	Passage en quadrupédie	
Croix 2	Passage en montée pied	Passage en montée genou	Reprise en demi-garde/dos	
Croix 3	Kimura	Darce Choke	Reprise dans la garde	
Montée 1	Juji-gatame	Triangle	Sortie en pont	
Montée 2	Etranglement bras-tête	Passage dans le dos	Sortie 2 langoustes	
Quadrupédie 1	Passage dans le dos	Guillotine Bras-tête	Reprise dans la garde	
Quadrupédie 2	Anaconda	Darce Choke	Surpassement	
Dos 1	Mata-leon	Juji-gatame	retour dans la garde	
Dos 2	Passage en montée	Etranglement bras-tête	passage en croix	contrôle du bras de l'adversaire
Garde 1 Fermée	Kimura	Renversement Kimura	Défense contre kimura	
Garde 2 Assise	Renversement papillon	Tirade	Passage contre renversement	
Garde 3 Ouverte	Triangle	Clef d'Omoplate	Clef de cheville dans l'axe	
Garde 4 Demi-garde	Renversement tibia	Inversion	Darce Choke	
Passage 1 Fermé	Se lever / passer genou	Dos rond / bras dessous	Renversement talons	passer genou symétrique
Passage 2 Assis	Ceinture jambes	Saut et inversion	Repousser / ouvrir genoux	
Passage 3 Demi-Garde	Bras sous aisselle / genou	Passage en montée	Placer pied puis reprise GF	passer genou en croisant
Debout spécifique	Clef de genou	Guillotine	Défense contre Guillotine	
Reprises 1	Garde ouverte	Debout toreador	Lever pieds / garde fermée	

Reprises 2	Croix	Inversion hanches et remonter	Sortie hanche / repousser	
Reprises 3	Dos	Mise des crochets	La boule	