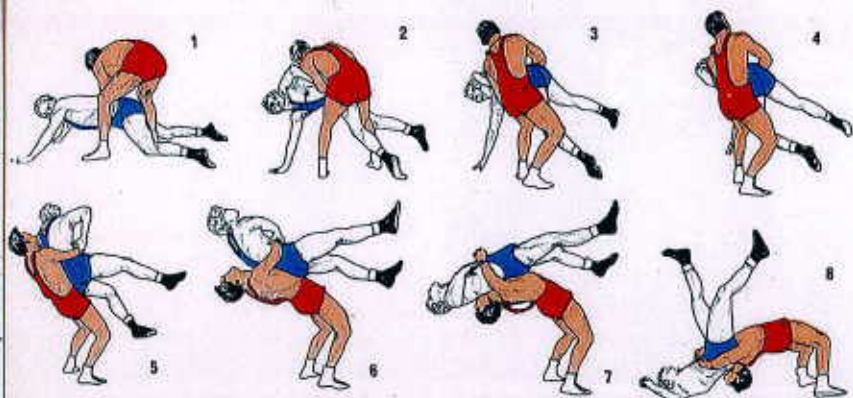


## GRECO- ROMAINE

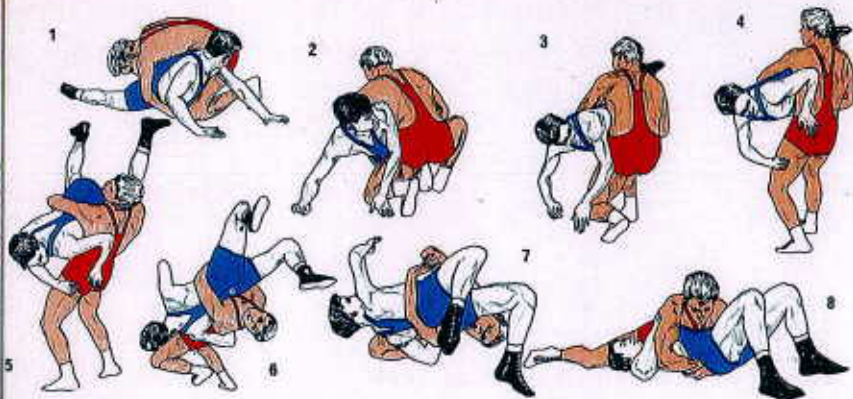
### CEINTURE DE CÔTÉ EN PONT

L'attaquant rouge ceinture son adversaire en passant sa jambe gauche dessous, il part en pont en prenant appui sur ses deux jambes pivote du côté gauche et revient à la position initiale.



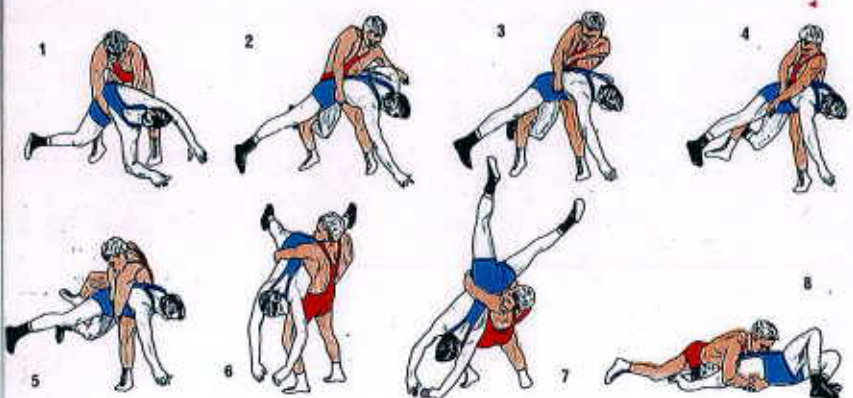
### CEINTURE EN SOUPLESSE À TERRE

L'attaquant rouge, debout, ceinture son adversaire, jambe gauche à gauche, jambe droite entre celles du bleu. Simultanément il soulève son adversaire, dégage sa jambe droite en effectuant un quart de tour, le place sur son ventre et part franchement en pont, en le montant sur sa poitrine.



### À TERRE, CEINTURE À REBOURS

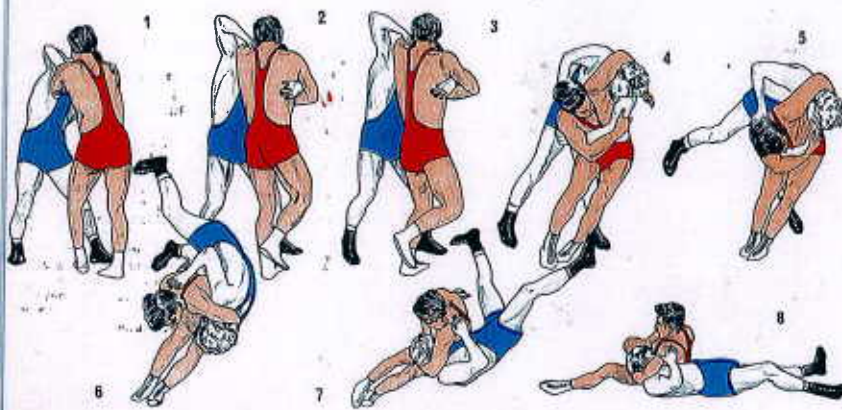
L'attaquant rouge, ceinture son adversaire, à l'envers, en engageant son genou gauche, prend appui sur jambe droite pour se relever et part en pont en pivotant sur la gauche, complètement.



### CEINTURE À REBOURS AVEC AMORÇAGE DE CEINTURE EN SOUPLESSE

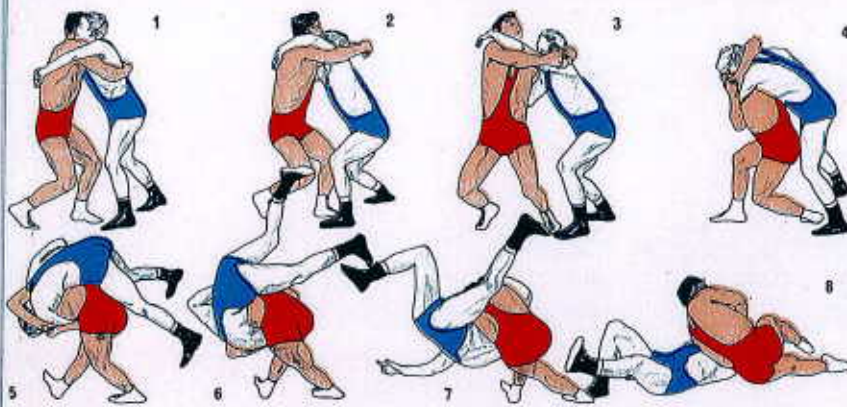
L'attaquant rouge, debout, ceinture son adversaire, à terre, jambe gauche à gauche, jambe droite entre celles du bleu, il soulève jusqu'aux genoux en dégageant son bras gauche et simultanément, dégage sa jambe droite en ceinturant à rebours tout en effectuant un quart de tour, part en pont en pivotant du côté gauche.





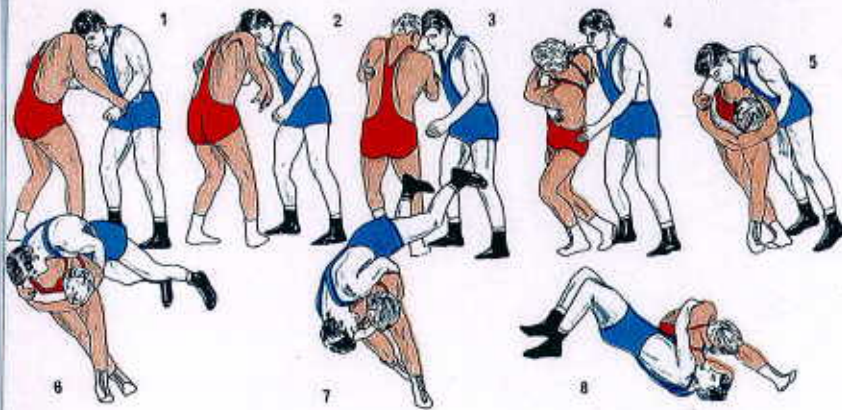
**TOUR DE HANCHE EN TÊTE**

L'attaquant rouge prend avec son bras droit le bras gauche, et avec son bras gauche la tête de son adversaire, jambe gauche entre celles du bleu, jambe droite en arrière. Simultanément, il passe la hanche en pivotant du côté droit, la jambe droite vient rejoindre la gauche, il continue à pivoter en tirant sur la tête et en passant complètement les hanches et termine en prenant contact avec le tapis avec la face extérieure de la cuisse gauche.



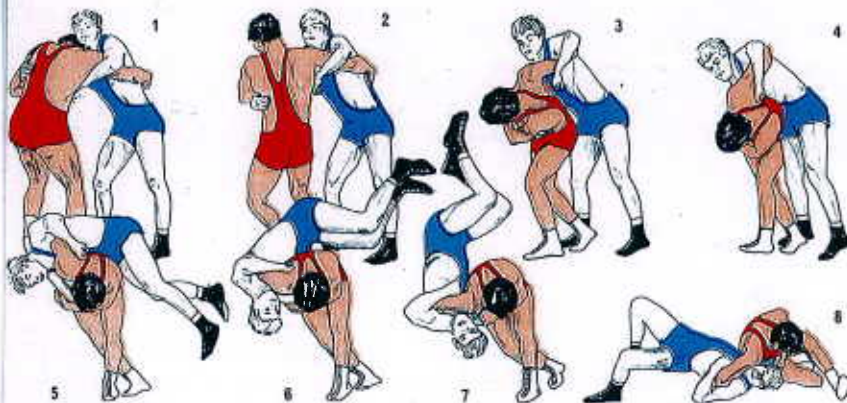
**TOUR DE HANCHE EN TÊTE AVEC AMORÇAGE DE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS**

Les deux adversaires sont en position de bras dessus bras dessous mains crochées. Le rouge rentre dans la garde de son adversaire jambe gauche en avant en levant la tête et en faisant glisser ses bras vers le haut, il pivote complètement du côté droit en passant complètement les hanches tout en tirant sur la tête, mains toujours crochées et termine en tombant au tapis, sur la face extérieure de la cuisse gauche.



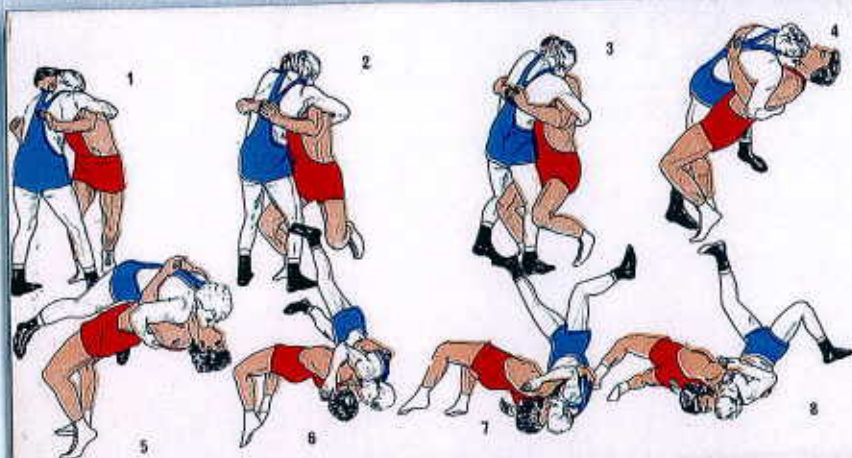
**TOUR DE HANCHE EN ÉPAULE**

L'attaquant rouge tient le bras droit de son adversaire avec son bras gauche et le ceinture très haut avec son bras droit, jambe droite en avant. Il pivote du côté gauche en passant les hanches, en même temps son bras droit glisse sous l'épaule, il continue sa rotation et prend contact avec le tapis en position assise.



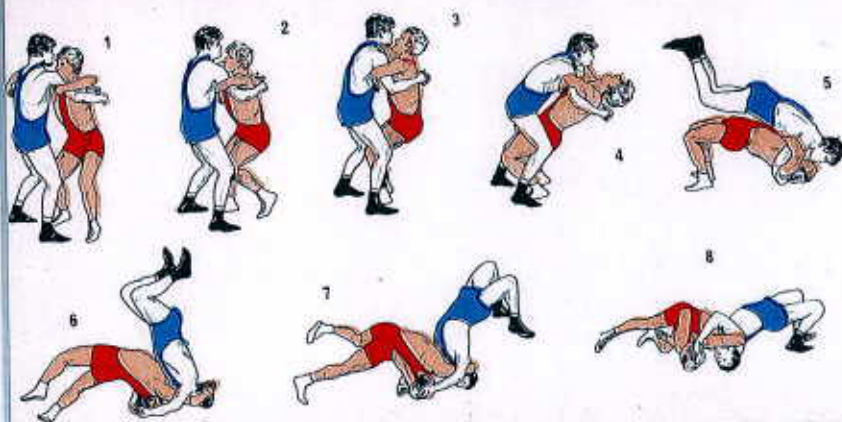
**TOUR DE HANCHE EN CEINTURE**

L'attaquant tient le bras droit de son adversaire avec bras gauche et le ceinture avec bras droit, jambe droite en avant, il pivote sur le pied droit en passant les hanches et le pied gauche passe devant le pied droit tout en fléchissant les jambes. Il continue à tourner, se déhanché et projette son adversaire au sol en maintenant la ceinture.



**CEINTURE AVANT EN SOUPLESSE**

Le Bleu tient les deux bras du rouge qui l'attaque en rentrant dans la garde jambes fléchies, le ceinturo et part en pont en pivotant complètement sur la droite.



**DOUBLE PRISE DE BRAS DEBOUT EN SOUPLESSE**

L'attaquant rouge tient les deux bras de son adversaire, il fléchit les jambes et rentre dans la garde, jambes à l'intérieur, il se détend en le chargeant sur son ventre et part en pont en pivotant complètement sur la droite, il termine en finale de tour de hanche.