



Technique de la lutte suisse

Exécution des étapes d'examens sport 1- 4



**EIDGENÖSSISCHER
SCHWINGERVERBAND**
Association fédérale de lutte suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Contenu

Introduction	3
Informations divers	4
Manuel / Directives	5
Liste de contrôle	6
Evaluation de l'examen sportif	7
Points d'appréciation, prévention des accidents	11
Points d'appréciation Echelon 1	13
Points d'appréciation Echelon 2	15
Points d'appréciation Echelon 3	17
Points d'appréciation Echelon 4	19
Encouragement technique	21
Examens de sports Echelons 1 – 4	22
Exemples d'examens	23
Fiches d'examens Echelons 1 – 4	25
Auteurs	29

Introduction

Ce document doit démontrer en premier lieu comment doit se dérouler les examens des tests de sport des échelons 1 – 4.

Les documents sont dans le DVD pédagogique et la brochure technique de lutte, qui servent comme base de soutien.

Se sont tous deux des explications de base pour l'exécution des prises de lutte suisse. Différentes parties de la prévention des accidents doivent être obligatoirement introduite dans les entraînements pour que le jeune lutteur puisse se rassurer et prévenir les accidents.

Il est conseiller pour les débutants d'apprendre les techniques de lutte pendant au moins deux ans avant de participer à l'examen de sport du premier échelon.

Informations divers

Les documents suivants peuvent être commandés auprès du secrétariat de l'AFLS :

La DVD Pédagogique – Technique de la lutte suisse.

Le nouveau manuel d'apprentissage du lutteur.

Brochure technique de la lutte suisse, Brochure accompagnant le DVD pédagogique avec photo et explication de chaque prise de la lutte suisse.

Cette brochure est distribuée dans tous les cours de base, dans les modules J+S et dans les cours formations continue.

Les insignes en tissu des échelons 1-4 peuvent être commandés par l'expert responsable.

Le dossier „Exécution des étapes d'examens sport“ peut être téléchargé sous www.esv.ch association, documents. Les changements seront adaptés chaque année.

Les nouveaux documents seront distribués de la part du responsable de la formation de l'AFLS, via la commission technique aux coachs cantonaux et ensuite dans les associations cantonales.

Rolf Gasser
Geschäftsstellenleiter ESV
Postfach 1895
3401 Burgdorf
034 432 18 95
079 222 54 92
geschaeftsstelle@esv.ch

Werni Christen
Ausbildungs-
Verantwortlicher J+S
Obere Spichermatt 25
6370 Stans
079 828 91 07
wernichristen@bluewin.ch

Fidel Schorno
J+S Coach ESV
J+S Coach ISV
Bergstrasse 38
6414 Oberarth
079 716 80 59
schornof@bluewin.ch

Andreas Betschart
TLJ ESV
Stöckstrasse 21
8344 Bäretswil
044 939 28 45
079 448 35 77
res8344@bluemail.ch

Adrian Oertig
J+S Coach NOSV
Mürtschenstrasse 9
8638 Goldigen SG

079 458 07 68
aoertig@bluewin.ch

Marcel Brunner
J+S Coach BKS
Schandeneich 31k
3464 Schmidigen-Mühlew

079 249 59 99
brunni-maeci@bluewin.ch

Raymond Stalder
J+S Coach NWSV
Florastrasse 6
4102 Binningen
079 341 27 05
raymond.stalder@gmx.ch

Michel Dousse
J+S Coach SWSV
Engelhardstrasse 84
3280 Murten
079 562 95 23
micheldousse@hotmail.com

Mise en œuvre de l'exécution des étapes d'examens

- Les prises seront évaluées d'après le DVD d'étude.
- Le responsable d'examens note les résultats obtenus dans le Passeport de lutte. Ceci compte comme attestation.
- Les distinctions en tissu de l'échelon 1 – 4 peuvent être portées sur les habits de lutte.
- Les nouveaux documents remplacent tous les anciens supports qui ne sont plus valables.
- Toutes les prises de lutte seront évaluées d'après les directives des points d'évaluations des échelons 1 – 4, lors de l'examen de sport.

Directifs lors de l'examen de sport

- ✚ Les examens de sport des échelons 1 – 4 doivent être évalués uniquement par les experts ou des moniteurs J+S. La présence d'un expert J+S lors de l'examen de sport, est obligatoire.

- ✚ Nous avons assez d'experts qui sont bien formés au niveau cantonal et association, qui peuvent fonctionner pour ces examens. Uniquement de cette façon il nous est possible de garantir une bonne qualité et la même formation pour tout le monde. C'est pour cette raison que la commission technique fédérale (FAKO) à donner des points d'appréciation pour la prévention des accidents et les échelons 1-4.

Liste de contrôle pour la préparation de l'examen de sport de l'échelon 1 - 4

Résumé des conditions et exigences avant les examens de sport:

- Les garçons-lutteurs ne doivent pas commencer trop vite les examens de sport, ils doivent d'abord bien s'entraîner pour apprendre les connaissances de base du sport de la lutte suisse.
- L'échelon 1 devrait être appris part des 8 à 10 ans, l'échelon 2 des 10 – 12 ans
- L'échelon 3 devrait être appris part des 12 à 14 ans, l'échelon 4 des 14 – 15 ans
- **Dates idéals:** en printemps entre janvier - avril / en automne entre septembre et novembre. Fixer la date de l'examen avec l'expert au minimum 3 – 4 mois avant les tests.
- Nommer et informer les participants.(Lutteurs et fonctionnaires.)
- Utiliser le DVD et la brochure de la technique de lutte pour la formation
- Annoncer oralement ou par écrit la date de l'examen aux chefs technique des jeunes de chaque club.
- Pour les échelons 1 – 4 nous devons prévoir au minimum 8 à 10 leçons.
- Les prises de lutte sont à tester et à évaluer d'après les directives de J+S par le moniteur J+S avant l'examen de sport.
- Il faut prévoir des possibilités d'entraînement supplémentaire si les participants ne sont pas assez préparer.

Technique de la lutte suisse



Analyse du degré 4 avant l'examen

Club / Section / Association:

Degré 4 Couronne fédérale		„Wyberhaken“				Tiré-long				„Stich“ debout				„Münger“ spécial				„Stöckli“				„Tanner- Schwung“				Tiré de tête				„Schlungg“				Crochet extérieur					
Nom / Prénom		Jg.	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																																							
2																																							
3																																							
4																																							
5																																							
6																																							
7																																							
8																																							
9																																							
10																																							
11																																							
12																																							
13																																							
14																																							
15																																							
16																																							
17																																							
18																																							
19																																							
20																																							

Prévention des acc. Degré 1

Roulade en avant à droite et à gauche 2x

1. Le bras sur la tête indique la direction
2. Rouler par-dessus de l'épaule
3. Rouler sur l'avant-bras en premier
4. Pencher la tête sur le côté
5. Se lever sans l'aide des mains

Roulade en arrière à droite et à gauche 2x

1. S'accroupir
2. Pencher la tête à droite ou à gauche
3. Rouler par-dessus de l'épaule
4. Pratiqué avec le dos arrondi
5. Retour dans la position du départ

Echauffement des muscles de la nuque 1x

1. La tête et les mains forment un triangle
2. Les mouvements sur le milieu de la tête
3. Pas de mouvement complet avec la tête
4. L'exercice doit être fait lentement
5. un axe de la nuque à la tête

Points d'appréciation

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Prévention des acc. Degré 2

Points d'appréciation

Exercice de chute 2x

1. Contact des mains solide
2. Amortir l'énergie avec le bras, le bassin et l'épaule
3. L'exercice à gauche et à droite
4. S'éloigner du partenaire
5. Le bras et la jambe se lèvent en diagonale
6. Le bras libre doit toucher en premier le sol
7. Une ligne entre la tête, la nuque et les fesses

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Praticqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

De la pièce droite au pont 2 x LC, 1 x G

1. Aller dans le pont par la pièce droite
2. Amortir avec les jambes/le tronc tendu
3. Pas d'abaissement du pont
4. Réussir le pont libre et tourné
5. Les épaules ne touchent pas la sciure

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Praticqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Cercles au pont 1x

1. Position du départ de la pièce droite au pont
2. Les mains dans la sciure, le tronc tendu
3. Cercle de 360°
4. Ne pas baisser le pont

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments, min. $\frac{3}{4}$ du cercle
note 2 Au moins le $\frac{1}{2}$ exerc. perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Exercices au pont avec un partenaire,

2x à gauche, 2x à droite

1. Se lever du pont libre
2. Tronc tendu
3. Se tenir mutuellement
4. Jugé le pratiquant seulement

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Casser le pont 1X
note 2 Exercice perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Technique de base Degré 1

Points d'appréciation

«Kurz»

1. Redresser l'adversaire avec une feinte
2. Tourner le pied et la tête dans le sens de la projection
3. Effectuer une rotation la plus ronde sur la droite

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Prise à l'arrière du genou (possible des deux côtés) Evaluation:

1. Immobiliser le haut du corps à terre
2. Saisir avec la main supérieure le creux inférieur du genou de l'adversaire
3. Soulever le creux du genou
4. Donner une pression avec le haut du corps vers la tête

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Prise du berger (possible des deux côtés)

1. Immobiliser le haut du corps à terre
2. Bloquer la jambe gauche de l'adversaire
3. Serrer fortement à l'aide de la main droite
4. Saisir la ceinture avec l'autre main en passant entre les jambes
5. Rotation en avant en exerçant une pression vers la tête de l'adversaire

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Gammen à gauche

1. Redresser l'adversaire sur la jambe droite
2. Bloquer son talon avec la jambe gauche par l'extérieur
3. Donner la pression avec le haut du corps en avant
4. Bloquer le bras droit de l'adversaire

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Pratiqué de manière perceptible
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Gammen à droite

1. Redresser l'adversaire sur la jambe gauche
2. Bloquer son talon avec la jambe droite par l'extérieur
3. Donner la pression avec le haut du corps en avant
4. Immobiliser l'adversaire au moyen de la prise croisée et le pousser en arrière

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

Saut croisé

1. Obliger l'adversaire, par une feinte, à déplacer le Poids de son corps sur sa jambe droite
2. Poser sa propre jambe droite à l'extérieur du pied droit de l'adversaire
3. Saisir son bras droit et le projeter en arrière

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

Prise de l'ours

1. Fléchir légèrement les genoux
2. Passer le bras gauche sous le bras de l'adversaire pour aller saisir son propre poignet (prise croisée)
3. Projeter l'adversaire en arrière sur le côté avec le genou

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

Technique de base Degré 2

Points d'appréciation

Chassé de pied

1. Amorcer la rotation avec la jambe gauche
2. Poser la pointe de pied droite à côté du pied gauche de l'adversaire et pivoter en arrière
3. Tourner avec la tête en arrière sur le côté

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
- note 3 Tous les éléments corrects
- note 2 Pratiqué de manière perceptible
- note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Coup de genou

1. Stopper l'action de l'adversaire et rester très bas
2. Placer le genou droit juste au dessous du genou gauche de l'adversaire
3. Projeter l'adversaire en appuyant de côté avec la tête et en la faisant basculer par dessus le genou

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
- note 3 Tous les éléments corrects
- note 2 Pratiqué de manière perceptible
- note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Crochet intérieur

1. Redresser l'adversaire avec une feinte
2. Crocher la jambe droite à l'intérieur de la jambe gauche de l'adversaire
3. Mettre la pression avec le haut du corps et verser en arrière
4. Tirer avec la jambe droite en arrière à droite

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
- note 3 Tous les éléments corrects
- note 2 Pratiqué de manière perceptible
- note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Manchette à terre (possible des deux côtés)

1. Forcer l'épaule sous l'adversaire
2. Saisir la culotte et coincer le bras de l'adversaire
3. Avancer le genou, basculer par-dessus les fesses

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
- note 3 Tous les éléments corrects
- note 2 Pratiqué de manière perceptible
- note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Tour de hanche à terre (poss. des deux cotés)

1. Saisir le retroussis de l'adv. le plus éloigné du canon
2. Saisir le poignet de l'adversaire
3. Basculer en le tournant par devant tout en exerçant un levier avec sa mains sur le retroussis

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

«Tätsch»

1. Forcer l'adversaire à déplacer le poids de son corps sur sa jambe gauche
2. Saisir de la main droite le creux du genou de l'adv.
3. Pousser en arrière
4. Passer sur le côté droit de l'adversaire

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

Tour de hanche à gauche

1. Engager la hanche droite et fléchir les genoux
2. Charger l'adversaire, tendre les jambes
3. Saisir le haut du bras
4. Verser sur le côté gauche en arrondi

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

Tour de hanche à droite

1. Changer la prise gauche
2. Engager la hanche gauche et fléchir les genoux
3. Charger l'adversaire, tendre les jambes
4. Saisir le haut du bras
5. Verser sur le côté droit en arrondi

Evaluation:

- | | |
|--------|--------------------------------------|
| note 4 | Tous les éléments corrects, bon Flux |
| note 3 | Tous les éléments corrects |
| note 2 | Pratiqué de manière perceptible |
| note 1 | Fausse pratique où pas perceptible |

Technique de base Degré 3

Points d'appréciation

«Kurzlätz»

1. Tirer le « Kurz » sur les genoux
2. Chasser les genoux de l'adversaire à droite avec sa jambe gauche
3. Verser sur le côté gauche

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Enlevé «Grittelen» (possible des deux côtés)

1. Se mettre à genou à côté de l'adversaire
2. Entourer la jambe la plus loin de l'adversaire
3. Saisir fermement les prises avec les deux mains
4. Se lever, soulever l'adversaire
5. Verser sur le côté en arrière

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Prise de tête (possible des deux côtés)

1. Saisir d'une main le côté de la culotte de l'adversaire
2. Mettre son bras autour de la tête de l'adversaire et tenir fermement son menton
3. Placer son genou derrière celui de l'adversaire
4. Projeter l'adversaire en le faisant basculer sur son genou tout en tirant sa tête en arrière

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Bodenlätz»

1. Saisir de la main gauche le haut du bras de l'adv.
2. Avec le bras droit saisir le creux du genou
3. Pivoter sur la gauche, tirer sur le bras et utiliser le bras pour bloquer sa jambe

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Manchette debout (possible des deux côtés)

1. Lâcher la main droite, passer l'épaule sous l'adversaire
2. Coincer le bras de l'adversaire avec son bras droit
3. Fléchir en arrière à droite
4. Tirer sur son bras et pousser avec la tête

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Coquille

1. Saisir la culotte de l'adversaire de la main droite en passant le bras le long de sa tête
2. Empoigner son propre poignet de sa main gauche
3. Pousser l'adversaire au sol sur le côté
4. Chercher avec sa jambe gauche la jambe de l'adversaire
5. Passer la bras au gauche autour de la jambe de l'adversaire
6. Rouler l'adversaire sur le dos en le faisant basculer à droite

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Clef au bras à terre (possible des deux côtés)

1. Saisir la ceinture dans le dos de l'adversaire
2. Passer l'autre bras sous celui de l'adversaire de manière à aller saisir son propre poignet
3. Tourner l'adversaire latéralement sur le dos

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Brienz» en avant (possible des deux côtés)

1. Passer son bras par-dessus de l'épaule et saisir la culotte
2. Cocher sa jambe
3. Saisir son bras avec l'autre main
4. Verser l'adversaire avec une rotation en avant

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Kurz» à gauche

1. Fléchir profondément la jambe droite entre les jambes de l'adversaire
2. Soulever l'adversaire en le faisant pivoter à gauche
3. Le projeter en saisissant son bras ou sa jambe de la main gauche

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Hochschwung»

1. S'approcher de l'adversaire et coincer son genou
2. Saisir le canon le plus loin
3. Soulever l'adversaire pour que ses deux jambes soient en haut sur le côté
4. Verser l'adversaire

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Technique de base Degré 4

Points d'appréciation

«Wyberhaken»

1. Serrer le genou droit entre ses jambes
2. Crocher le pied droit derrière son talon
3. Saisir le haut du bras, tirer sa jambe en arrière, basculer en arrière sur la gauche

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Tiré-long

1. Tirer l'adversaire en haut à gauche
2. Tourner rapidement jusqu'à ce que ces pieds ne touche plus le sol
3. Stopper net la rotation et projeter à droite

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Stich» debout

1. Redresser l'adversaire avec une feinte
2. Appuyer avec la tête sur le côté
3. Enlever la jambe droite en arrière, verser à droit en pivotant sur le côté

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Münger» spécial (possible des deux côtés)

1. Coincer la tête et le bras de l'adversaire
2. S'asseoir et basculer l'adversaire pardessus la tête
3. Coincer son bras et tourner jusqu'au résultat valable

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Stöckli»

1. Saisir la ceinture de l'adversaire avec la main gauche
2. Se positionner à côté de l'adversaire et coincer son bras
3. Saisir le creux de l'autre genou
4. Projeter l'adversaire en arrière

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Tannerschwung»

1. Lâcher la main droite
2. Saisir le creux du genou en passant le bras par dessus son dos
3. Projeter l'adversaire à terre en exerçant un levier

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Tiré de tête

1. Placer sa tête sous l'aisselle de l'adversaire
2. Mettre son bras droit par dessus autour de sa tête
3. Avancer les jambes et le projeter sur le dos

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

«Schlungg»

1. Pousser l'adversaire en arrière
2. Des qu'il y a une contre-pression, saisir le bras droit de l'adversaire
3. Projeter l'adversaire avec un grand élan en arrière sur le côté gauche

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Crochet extérieur

1. Saisir de la main droite la ceinture dans le dos de l'adversaire
2. Coincer le bras de celui-ci avec la main gauche
3. Crocher sa jambe par l'extérieur avec le pied droit et verser l'adversaire à gauche

Evaluation:

- note 4 Tous les éléments corrects, bon Flux
note 3 Tous les éléments corrects
note 2 Prise reconnaissable
note 1 Fausse pratique où pas perceptible

Encouragement technique pour les jeunes lutteurs

L'AFLS aimerait arriver à ce que les jeunes lutteurs soient formés précis sur la technique de lutte. Ceci est déjà largement répandu dans le plupart des clubs de lutte suisse. Avec ce projet, nous aimerions atteindre les buts suivants.

1. Buts

1. L'encouragement technique à été réalisé par la commission technique de l'association fédérale et ce pratique d'après un concept bien précis. Le jeune lutteur entre 15 et 18 ans devrait, au total, maîtriser 34 prises différentes d'après la DVD J+S. D'autres prises peuvent naturellement également être instruites. Les responsables des différents club de lutte sont libres d'instruire des prises supplémentaires. Une grande importance est mise sur le point de la prévention des accidents. Avec 7 éléments de cela, nous avons mis à disposition des bonnes conditions.

2. Pour les tous jeunes lutteurs nous avons créé un attrait supplémentaire en inscrivant leurs performances dans le passeport de lutte et en distribuant des insignes en tissu attractifs qui peuvent fixer sur leurs training.

2. Exécution

Les responsables des clubs reçoivent le program de formation annexé. Ce sont le DVD, la brochure et le manuel. Des que les jeunes lutteurs maîtrisent les prises nécessaire, vous pouvez fixer une date d'examen avec l'expert J+S responsable.

Pour cette examen, qui a en principe lieu une fois par année, les lutteurs doivent exécuter les prises de leur échelon à la vitesse de combat. **L'ordre des prises peut être choisi librement par l'expert responsable et ne joue aucun rôle pour réussir l'examen. Les prises qui peuvent être exécuté sur les deux côtés, sont spécialement marquer dans les dossier.**

3. Confirmation de la réussite de l'examen et distribution des insignes en tissu

L'inscription dans le passeport de lutte et la distribution des insignes en tissu correspondent se fait immédiatement après avoir réussi l'examen. Les insignes en tissu peuvent être demandés par l'expert auprès du secrétaire générale de l'AFLS. On inscrit l'échelon de l'examen, la date et le lieu. L'expert responsable confirme les inscription avec sa signature.

Technique de la lutte suisse: L'examen sportif

Jeunesse et sport: les insignes en tissu suivants sont distribués:

Inscription de tous les échelons dans le nouveau passeport bleu (Passeport de lutte)

Degré 1: Insigne en tissu, Palme

Degré 2: Insigne en tissu, Double palme

Degré 3: Insigne en tissu, Couronne

Degré 4: Insigne en tissu, Couronne fédéral

Les quatre degrés de formation des jeunes lutteurs qui existent dans l'association fédérale de lutte suisse.

Degré 1: Garçon-lutteur = Palme	
G:	Prendre les prises correctement
A:	Roulade en avant gauche et droite
A:	Roulade en arrière gauche et droite
A:	Echauffement des muscles de la nuque
D:	«Kurz»
T:	Prise à l'arrière du genou
T:	Prise du berger
D:	«Gammen» à gauche
D:	«Gammen» à droite
D:	Saut croisé
D:	Prise de l'ours

Degré 2: Jeunes lutteur = Doublepalme	
A:	Exercice de chute
A:	De l'appui renversé sur la tête au pont
A:	Faire un tour complet dans au pont
A:	Exercice du pont avec partenaire
D:	Chassé de pied
D:	Coup de genou
D:	Crochet intérieur
T:	Manchette à terre
T:	Tour de hanche à terre
F:	«Tätsch»
F:	Tour de hanche à gauche
F:	Tour de hanche à droite

Degré 3: Lutteur couronné = Couronne	
D:	«Kurzlätz»
T:	Enlevé «Grittelen»
F:	Prise de tête
F:	«Bodenlätz»
F:	Manchette debout
T:	Coquille
T:	Clef au bras à terre
F:	«Brienz» en avant
D:	«Kurz» à gauche
F:	«Hochschwung»

Degré 4: Féd. = Couronne avec croix	
D:	«Wyberhaken»
D:	Tiré-long
D:	«Stich» debout
T:	«Münge» spécial
F:	«Stöckl»
F:	«Tannerschwung»
F:	Tiré de tête
F:	«Schlungg»
F:	Crochet extérieur

Les abréviations signifient:

- G: Généralités
- A: Prévention des accidents
- D: Prises debouts avec les prises à la culotte
- F: Prises debout dans le flanc ou après avoir changer une prise
- T: Prises à terre

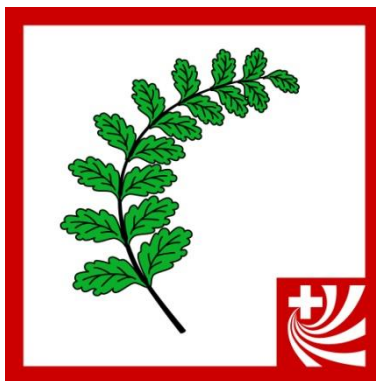
Feuille d'examens pour jeune lutteurs

Nom du lutteur:

.....

Club de lutte:

.....



Degré 1 Technique de base

	Thèmes	note 1-4
Généralités	Prendre les prises correctement	4
Prévention des acc.	Roulade en avant gauche et droite	3
Prévention des acc.	Roulade en arrière gauche et droite	3
Prévention des acc.	Echauffement des muscles de la nuque	4
Prises debouts	„Kurz“	3
Prises à terre	Prise à l'arrière du genou	4
Prises à terre	Prise du berger	3
Prises debouts	„Gammen“ à gauche	3
Prises debouts	„Gammen“ à droite	2
Prises debouts	Saut croisé	4
Prises debouts	Prise de l'ours	1
Total des points		34

L'examen est réussi si:

Il y a au minimum 26 points.

Pas de note 1

**Examen pas réussi
(note 1)**

Date de l'examen:

17. Februar 2009

Lieu:

Macolin

L'expert:

Werner Ehrlich

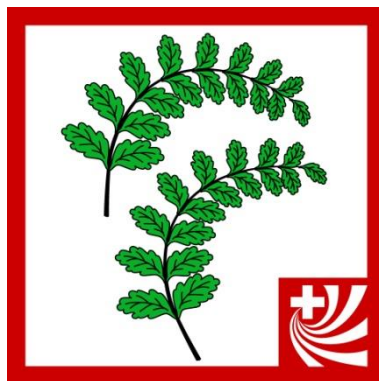
Feuille d'examens pour jeune lutteurs

Nom du lutteur:

.....

Club de lutte:

.....



Degré 2 Technique de base

	Thèmes	note 1-4
Prévention des acc.	Exercice de chute	3
Prévention des acc.	De l'appui renversé sur la tête au pont	4
Prévention des acc.	Faire un tour complet dans au pont	4
Prévention des acc.	Exercice du pont avec partenaire	3
Prises debouts	Chassé de pied	3
Prises debouts	Coup de genou	4
Prises debouts	Crochet intérieur	4
Prises à terre	Manchette à terre	4
Prises à terre	Tour de hanche à terre	4
Prises debout / flanc	„Tätsch“	3
Prises debout / flanc	Tour de hanche à gauche	2
Prises debout / flanc	Tour de hanche à droite	3
Total des points		41

L'examen est réussi si:

Il y a au minimum 31 points, pas de note 1

Date de l'examen:

17. Februar 2009

Lieu:

Macolin

L'expert:

Werner Ehrlich

Feuille d'examens pour jeune lutteurs

Nom du lutteurs:

.....

Club de lutte:

.....



Degré 1 Technique de base

	Thèmes	note 1-4
Généralités	Prendre les prises correctement	
Prévention des acc.	Roulade en avant gauche et droite	
Prévention des acc.	Roulade en arrière gauche et droite	
Prévention des acc.	Echauffement des muscles de la nuque	
Prises debouts	„Kurz“	
Prises à terre	Prise à l'arrière du genou	
Prises à terre	Prise du berger	
Prises debouts	„Gammen“ à gauche	
Prises debouts	„Gammen“ à droite	
Prises debouts	Saut croisé	
Prises debouts	Prise de l'ours	
Total des points		

L'examen est réussi si:

Il y a au minimum 26 points, pas de note 1

Date de l'examen:

Lieu:

L'expert:

.....

.....

.....

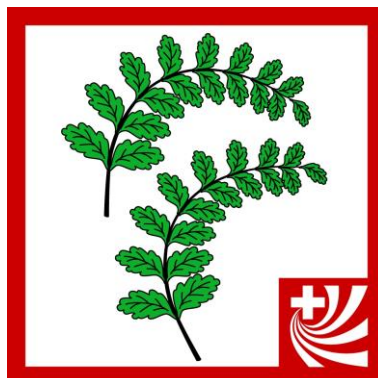
Feuille d'examens pour jeune lutteurs

Nom du lutteurs:

.....

Club de lutte:

.....



Degré 2 Technique de base

	Thèmes	note 1-4
Prévention des acc.	Exercice de chute	
Prévention des acc.	De l'appui renversé sur la tête au pont	
Prévention des acc.	Faire un tour complet dans au pont	
Prévention des acc.	Exercice du pont avec partenaire	
Prises debouts	Chassé de pied	
Prises debouts	Coup de genou	
Prises debouts	Crochet intérieur	
Prises à terre	Manchette à terre	
Prises à terre	Tour de hanche à terre	
Prises debout / flanc	„Tätsch“	
Prises debout / flanc	Tour de hanche à gauche	
Prises debout / flanc	Tour de hanche à droite	
Total des points		

L'examen est réussi si:

Il y a au minimum 31 points, pas de note 1

Date de l'examen:

Lieu:

L'expert:

.....

Feuille d'examens pour jeune lutteurs

Nom du lutteurs:

.....

Club de lutte:

.....



Degré 3 Technique de base

Thèmes		note 1-4
Prises debouts	„Kurzlätz“	
Prises à terre	Enlevé „Grittelen“	
Prises debout / flanc	Prise de tête	
Prises debout / flanc	„Bodenlätz“	
Prises debout / flanc	Manchette debout	
Prises à terre	Coquille	
Prises à terre	Clef au bras à terre	
Prises debout / flanc	„Brienz“ en avant	
Prises debouts	„Kurz“ à gauche	
Prises debout / flanc	„Hochschwung“	
Total des points		

L'examen est réussi si:

Il y a au minimum 27 points, pas de note 1

Date de l'examen:

Lieu:

L'expert:

.....

.....

.....

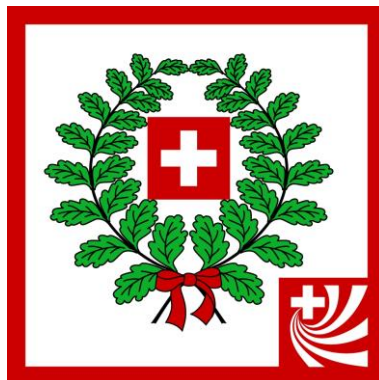
Feuille d'examens pour jeune lutteurs

Nom du lutteurs:

.....

Club de lutte:

.....



Degré 4 Technique de base

Thèmes		note 1-4
Prises debouts	„Wyberhaken“	
Prises debouts	Tiré-long	
Prises debouts	„Stich“ debout	
Prises à terre	„Münger“ spécial	
Prises debout / flanc	„Stöckli“	
Prises debout / flanc	„Tannerschwung“	
Prises debout / flanc	Tiré de tête	
Prises debout / flanc	„Schlungg“	
Prises debout / flanc	Crochet extérieur	
Total des points		

L'examen est réussi si:

Il y a au minimum 27 points, pas de note 1

Date de l'examen:

.....

Lieu:

.....

L'expert:

.....

Editions:

Association fédérale de lutte suisse

En collaboration avec la commission technique fédérale (FAKO)

Auteurs :

Altermatt Joseph, Christen Werner,

Egger Felix, Ettlín Thomas.

Fröhli Walter, Gosswiler Thomas,

Jakob Werner, Schneider Manfred,

Schorno Fidel, Strebel Stefan, Wagner Philipp