

## UTILISATIONS DES COOKIES

[Fermer](#)



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).  
[En savoir plus](#)



**LEVALLOIS**  
1983  
SPORTING CLUB

## LUTTE - GRAPPLING - JJB - MMA

Le grappling désigne l'ensemble des techniques de contrôle, projection, immobilisation et soumission d'un adversaire dans un combat debout ou au sol, à mains nues. Les techniques de soumission incluent les luxations et étranglements. Le concept de grappling est généralement opposé à celui des techniques de percussion (coups de poings, pieds...), et se distingue de sports, règles ou systèmes martiaux particuliers (lutte gréco-romaine, judo...).

Le grappler est un pratiquant qui utilise principalement des techniques du grappling. Il s'oppose à un striker qui lui utilise des techniques de frappe et de percussions, comme des coups de poings et de pieds.

Le grappling peut être pratiqué en position debout (stand-up grappling) ou au sol (ground fighting), mais c'est le combat au sol qui est le plus communément appelé grappling.

