Contrôle articulaire : Poussée

(vidéo 3.03)

Utilisation : Cochez dans la colonne « réalisé » ou « non réalisé » selon le cas lors de la pratique.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mots-clés (étapes techniques) | Réalisé | Non réalisé |
| Commande verbale : « Arrêtez de résister » |  |  |
| Pas de côté et pivot arrière |  |  |
| Traction du poignet vers sa hanche éloignée. Bras en extension près de ses cuisses. |  |  |
| Application du contrôle, tronc droit (coude vers le bas, tranchant de main vers le haut) |  |  |
| Commande verbale : « sur le ventre » |  |  |
| Amené au sol en pas chassés latéraux |  |  |
| Position debout, main au-dessus du genou |  |  |
| Transition 3 points de contrôle (bébé dans le bras, flexion  de la main, genou sur bassin) |  |  |
| Consignes verbales préparatoire à la mise des menottes  « Main sur la tête, croisez les pieds, tournez la tête vers moi ». |  |  |