Les principales prises

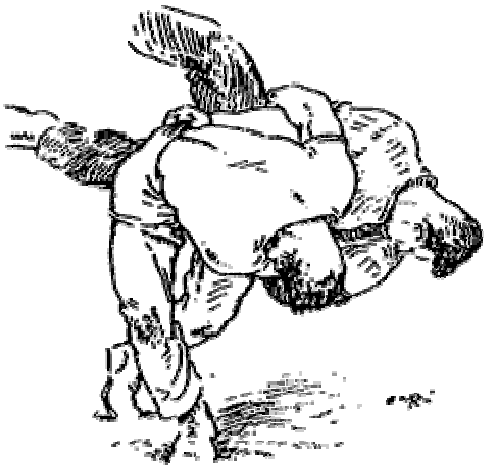
Le Kurz

Le Kurz est certainement la prise la plus utilisée. C'est aussi l'une des plus anciennes et des plus évidentes en lutte. Les jeunes lutteurs apprennent cette prise dès le début de la pratique de la lutte. Deux variantes de base sont possibles et dépendent de la condition physique et de la morphologie du lutteur.

Le lutteur qui exécute la prise doit tirer, serré contre l'autre, avec le corps légèrement incliné sur la droite, son adversaire à genoux, puis s'en défait rapidement et le fait tomber à terre avec le Kurz.

Si l'adversaire résiste et contrecarre avec le genou, il le bascule avec une feinte sur le genou droit et avec un bref coup à gauche avec Kurz-Lätz le jette à terre pour une passe gagnée.

En position d'attaque, donc avec de solides prises, le lutteur qui exécute la prise fait une rotation rapide et précise d'un quart de tour à droite pour se trouver pratiquement poitrine contre poitrine avec l'adversaire. Il glisse sa jambe gauche entre les jambes de l'adversaire, abaisse sa hanche gauche le plus bas possible et tire de toutes ses forces son adversaire contre lui et le soulève vigoureusement avec l'aide de sa hanche gauche et sa jambe gauche, fait encore une dernière et décisive rotation à droite et le fait tomber sur le dos juste sous lui. Si l'adversaire réagit par une efficace contre-attaque du genou, il faut le poser à terre de façon expéditive et le reprendre aussitôt selon le même enchaînement. Lorsqu'un lutteur maître le Kurz, plusieurs autres variantes sont possibles selon le même principe. (Kurz avec prise du bras supérieur, Kurz avec prise de la cuisse, Kurz gauche, etc.).



.

Le saut croisé

Le saut croisé est certainement une des prises les plus simples. Le lutteur exécute une rapide feinte, se tourne instantanément à gauche ou en arrière, saute avec sa jambe droite, le plus bas possible derrière la jambe droite adverse, pousse avec le haut du corps l'adversaire rigoureusement sur le dos au sol.

Le saut croisé peut aussi être utilisé par l'adversaire comme contre-attaque d'un tour de hanche, d'un Kurz ou directement comme prise par l'attaquant.

Le Brienz

Sous la dénomination Brienz, une panoplie pratiquement infinie de prises est possible. Par exemple le Brienz intérieur et extérieur avec exécution à gauche et à droite, le Brienz libre, combinaison de plusieurs Brienz, etc. Ces prises sont souvent pratiquées par des lutteurs de corpulence légère à moyenne. Très souvent, les Brienz sont combinés avec d'autres prises comme le Fussstich, crochet intérieur et extérieur, prise du bras et de la tête. etc. Toutes les prises peuvent être exécutées à droite et à gauche.

Dans la version originale du Brienz, le lutteur attaquant lâche sa main droite de la ceinture et attrape le bas de la culotte, il fait une rotation à droite et passe son bras gauche par-dessus l'épaule ou la nuque de son adversaire dont il saisit le côté gauche de la culotte. En même temps, il entoure la jambe droite de l'adversaire avec sa jambe gauche qu'il soulève violemment et avec un brusque mouvement en avant fait basculer par-dessus la tête l'adversaire sur le dos au sol. La même prise est possible avec chute en arrière.

Le tour de hanche

Le tour de hanche ressemble beaucoup au Kurz. Alors que le Kurz demande beaucoup de forces dans les bras, le corps est utilisé comme levier au moment décisif lors du tour de hanche. Cette prise est utilisée comme point de départ pour des combinaisons comme le Schlungg, le Brienz, etc.

A partir de la position d'attaque, le lutteur lâche sa prise gauche et attrape depuis dessus la ceinture ou la culotte adverse. Il attrape le bras supérieur de l'adversaire avec sa main droite, saute avec sa hanche gauche le plus bas possible sous l'adversaire, soulève ce dernier en tendant les jambes, se penche en même temps en avant le plus bas possible et jette l'adversaire par un brusque mouvement par-dessus la tête sur le dos au sol. Le tour de hanche peut être fait à gauche et à droite.

Le Bur

Lorsque l'adversaire est au sol, il ne faut absolument pas lui donner la possibilité de se relever et de se remettre en position. De nombreuses possibilités de prises au sol permettent d'obtenir une passe gagnante, il s'agit très souvent de différentes prises du Bur modifié.

Lorsque le lutteur a mis son adversaire au sol, il bloque ce dernier avec une prise de la ceinture et son buste, enlace avec sa main gauche le genou droit de l'adversaire, soulève rapidement son adversaire et se glisse devant lui dans la fente ainsi obtenue, reprend la ceinture derrière, soulève légèrement le bas du corps de l'adversaire et le plaque au sol pour une passe gagnante.

D'autres exécutions sont possibles comme le Bur avec prise dans le creux du genou, prise de la nuque, prise du bras supérieur, arrachage au sol, etc.