



# WRESTLING

C'est quoi ?

# LUTTE / WRESTLING



La **Lutte** ou “**Wrestling**” en Anglais est une discipline sportive Olympique et un sport de combat de préhension  
La Lutte se pratique à mains nues au **corps à corps** dans un espace limité, l'objectif du lutteur est de **plaquer le dos** de son adversaire au sol pendant quelques secondes

**Fédération : UWW / FFLDA**

# HISTOIRE



La Lutte est l'un des **sports le plus ancien**.

Des gravures, découvertes et datant d'environ 7000 ans, laissent penser que la lutte se pratiquait déjà à cette époque, en tant que sport de **compétition et d'exhibition**.

Le combat de lutte a toujours été une démonstration de **courage** et a joué un rôle fondamental dans **l'éducation** au sein des civilisations

# LA LUTTE POUR TOUS



Il existe **3 styles Olympiques**, la Lutte Libre, la Lutte Classique (Gréco Romaine) et la Lutte Féminine. Au delà de l'aspect compétition, La lutte libre est un sport complet et **accessible à tous**, quels que soient l'âge ou le niveau physique. Sur le plan physique, elle mobilise l'ensemble des groupes musculaires, **améliore la force, l'endurance et la coordination,**

# MMA WRESTLING



La Lutte est l'une des bases les plus **solides pour progresser** en MMA

En pratiquant la lutte, on développe l'art de la **pression** et du **contrôle**; ces qualités permettent de neutraliser un adversaire, de le maintenir au sol et de créer des ouvertures pour **frapper** ou **soumettre**

Grâce à ses différentes qualités, la lutte constitue donc un **socle très efficace** pour tout pratiquant de MMA.

@dbsfighting



Ce post t'a plu ? 

**ABONNE-TOI**

pour plus de contenus

---

@dbs\_fighting

