



LA LUTTA LIVRE

C'est quoi ?

@dbs_fighting



LUTA LIVRE / GRAPPLING



La **Luta Livre** le **Grapppling** / **BJJ** partagent un même terrain : le combat au sol et la recherche de la soumission. Toutefois, la Luta Livre se distingue par son approche No-Gi et de son orientation “soumission immédiate”

@dbs_fighting



LE GRAPPLING



Ensemble de sports regroupant projection, balayage, clinch et sol (contrôle + soumission).

Se pratique principalement en "NOGI" - sans kimono

Influences : BJJ - LUTTE - JUDO

Fédération : CNSG

@dbs_fighting



LA LUTA LIVRE



Deux Styles : Esportiva (Soumission) & Combate (Frappes)

Se pratique principalement en short / pantalon et rashguard

Système de grade et ceintures

Influences : CATCH WRESTLING - JUDO KOSEN

Fédération : IBLLF

@dbsfighting



Ce post t'a plu ? 

ABONNE-TOI

pour plus de contenus

@dbs_fighting



ÉCOLE PRINCIPALE



NR FIGHT CLUB PARIS



@dbsfighting
@nrfight_club