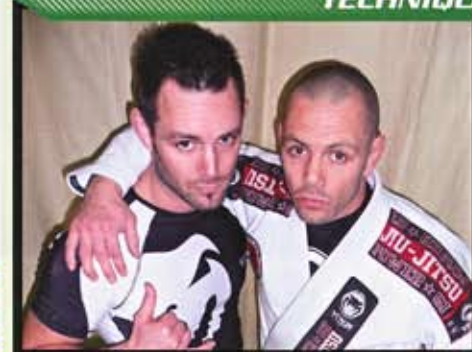


# PASSER LA GARDE COMME UN PRO

Manu et Fred Fernandez nous font ce mois-ci la démonstration d'un passage de garde très élaboré qui se termine par une finalisation en "mata leon". Une technique de pros... décryptée par des pros.



Fred (à gauche) est ceinture marron de JJB et ceinture noire (2ème dan) de judo. Manu (à droite) est ceinture noire de JJB (De La Riva), ceinture noire (3ème dan) de judo et ceinture noire (2ème dan) de Nihon Kempo.



1. Manu tente de passer la garde de son frère, mais Fred bloque le passage en contrôlant le genou avec sa main gauche.



2. Manu réagit en passant sa jambe d'appui de l'autre côté. Il prend appui sur sa main droite et contrôle le genou gauche de Fred avec son autre main.



3. Manu stabilise sa position en contrôlant la tête et la jambe gauche de Fred.



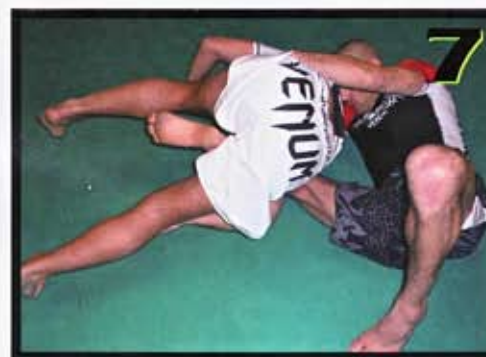
4. Manu poursuit son passage en repassant sur le côté droit de Fred (sa jambe droite est toujours prise).



5 & 6. A l'aide de sa jambe prise, Manu fait faire une roulade arrière à Fred, tout en contrôlant son dos.



7. Il place ensuite son deuxième crochet et finalise Fred avec un étranglement arrière (rear naked choke).



8. Manu suit l'action pour prendre le dos de son frère.

