Les méthodes d'attaque

SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HANMI KATATE DORI

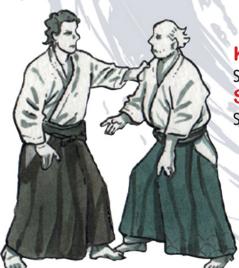
Saisie du poignet opposé Al HANMI : même garde

KATATE : poignet DORI : saisie

GYAKU HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet correspondant GYAKU HANMI: garde inverse





KATA DORI

Saisie au niveau de l'épaule SODE DORI

Saisie au niveau du coude



Saisie du revers à une main





RYOTE DORI

Saisie des deux poignets

RYO SODE DORI

Saisie au niveau des deux coudes

RYO KATA DORI

Saisie au niveau des deux épaules MOROTE DORI

Un poignet saisi par deux mains



SAISIES ARRIÈRE - USHIRO WAZA



USHIRO RYOTE DORI

Saisie des poignets par

l'arrière

USHIRO: derrière

RYO: deux TE: poignets DORI: saisie

USHIRO RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par l'arrière (manches)



USHIRO RYO KATA DORI

Saisie des épaules par l'arrière



USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

D'une main, saisie d'un poignet par l'arrière ; de l'autre, étranglement par la saisie du revers du keikogi

KUBI : cou

SHIME: étrangler



USHIRO ERI DORI

Saisie du col par l'arrière



Enlacement de la poitrine par l'arrière JIME : étrangler



HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI

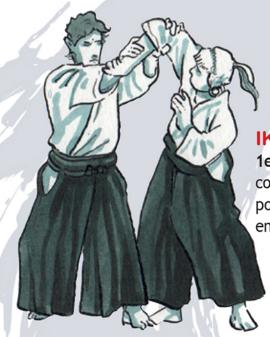
Technique à genoux sur attaque debout par saisie d'un poignet

HAN: moitié MI: corps

DACHI: debout



TECHNIQUES D'IMMOBILISATION



IK-KYO

1er principe : contrôle du coude poussée vers la tête en cercle



NI-KYO

2e principe : même mouvement que IK-KYO avec sollicitation des articulations du poignet, du coude et de l'épaule





SAN-KYO

3e principe : IK-KYO avec contrôle du tranchant de la main de Aïte et mouvement de vrille

YON-KYO

4e principe : IK-KYO avec application sur la face interne de l'avantbras de Aïte d'une pression avec la première phalange de l'index...

Mouvement de sabre

GO-KYO

5e principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais contrôle du poignet différent

AUTRES TECHNIQUES



UCHI KAÏTEN NAGE et SOTO KAÏTEN NAGE

Projections rotatoires par l'intérieur (UCHI), par l'extérieur (SOTO)

UCHI KAÏTEN SANKYO

Immobilisation par l'intérieur combinée de UCHI KAÏTEN et de SANKYO

UDE KIME NAGE

Projection en avant par blocage du coude

UDE: bras

KIME NAGE: projection

Exemple : même départ que

SHIHO NAGE, arm-lock du bras de

Aïte et projection





KOKYU NAGE

Projection par expansion de l'énergie potentielle interne KO = expire, KYU = inspire,

NAGE = projection

Exemple: utilisation du dynamisme de Aïte sans sollicitation des techniques de base ou

d'immobilisation

TENCHI NAGE

Projection bras en extension, l'un - ciel, l'autre - terre

TEN = ciel

CHI = terre

NAGE = projection

Exemple : entrée sur le côté de Aïte avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre



Projection de hanches

KOSHI = hanches

Exemple: projection en se

servant des hanches

USHIRO KIRI OTOSHI

Projection arrière par traction vers le bas

USHIRO = arrière KIRI = couper

OTOSHI = tomber





SUMI OTOSHI

Projection par action sur le côté et contrôle des jambes SUMI = coin, angle

OTOSHI = tomber

Exemple : même entrée que TENCHI une main vers le bas mais descente sur les genoux balayage des jambes de Aïte avec l'autre main



KOKYU HO

Exercice d'expansion de l'énergie interne KO = expire, KYU = inspire, HO = méthode, loi Exemple : se pratique principalement à

genoux, saisie des poignets, poussée vers les épaules

JUJI GARAMI

Projection sur bras liés en croix JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir

Exemple: saisir les bras en les croisant, projection en avant





Exemple : sur attaque USHIRO RYO KATA DORI de Aïte, saisie des genoux de Aïte, projection vers l'arrière

HIJI KIME OSAE

Immobilisation par blocage du coude en action inverse HIJI = coude

OSAE = immobilisation. Exemple : contrôle du bras de Aïte qui reste tendu, arm-lock au niveau du coude en descendant vers le sol l'épaule de Aïte



COUPS PORTÉS DE FACE



SHOMEN UCHI

Coupe venant de face sur le haut de la tête

SHO : de face MEN : tête UCHI : couper

YOKOMEN UCHI

Coupe sur le côté de

la tête

YOKO : côté

MEN: tête





MAE GERI

GERI: coup de pied

MAE: devant

CHUDAN TSUKI

Coup de poing bas (à hauteur de buste)

JODAN TSUKI

Coup de poing haut (à hauteur de visage)



SAISIES ET COUPS PORTÉS DE FACE



KATA DORI MEN UCHI

Saisie de l'épaule et coupe sur le haut de la tête

MUNA DORI MEN UCHI

Saisie des revers à une main et coupe sur la tête

SODE DORI JODAN TSUKI

Saisie de la manche et coup sur la partie supérieure du corps

SAISIE ARRIÈRE ET COUPS PORTÉS DANS LE MÊME TEMPS



USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col par l'arrière et coupe sur la tête

Les techniques

OMOTE = direct, de face - positif / URA = dos, face cachée - négatif

WAZA = technique

TACHI WAZA = technique debout

USHIRO WAZA = technique sur attaque arrière

SUWARI WAZA = technique assise (à genoux)

HANMI HANDACHI WAZA = technique à genoux sur attaque debout

TORI = celui qui exécute

AÎTE = à la fois partenaire et adversaire (nommé aussi UKE = celui qui subit)

TECHNIQUES DE BASE

IRIMI NAGE

Projection en entrant dans le centre (IRI = centre MI = corps) Exemple : saisie de la nuque de Aïte, déséquilibre par déplacement en pivotant à 180° (TENKAN), contrôle de son cou en poussant vers sa nuque







Torsion du poignet

KO = petit

TE = main

GAESHI = torsion

Exemple: petit cercle autour du poignet, enroulement du

poignet sur lui-même

SHIHO NAGE

Projection dans toutes les directions

SHI = 4

HO = direction

NAGE = projection

Exemple : saisie du poignet, déséquilibre passage sous le bras et torsion du poignet du haut vers

le bas - coupe de sabre

