

Les méthodes d'attaque

SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet opposé
Aï 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



MUNA DORI

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 ERI DORI

Saisie du col 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 HAGA JIME

Enlacement de la poitrine par l'arrière
JIME : étrangler

SAISIE LATÉRALE

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 mou-
vement que IK-KYO avec
solicitation des articula-
tions du poignet, du coude
et de l'épaule



SAN-KYO

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



YON-KYO

4e principe : IK-KYO avec applica-
tion sur la face interne de l'avant-
bras 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'inté-
rieur 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



KOSHI NAGE

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



AÏKI OTOSHI

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

AÏTE = 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



KOTE GAESHI

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

