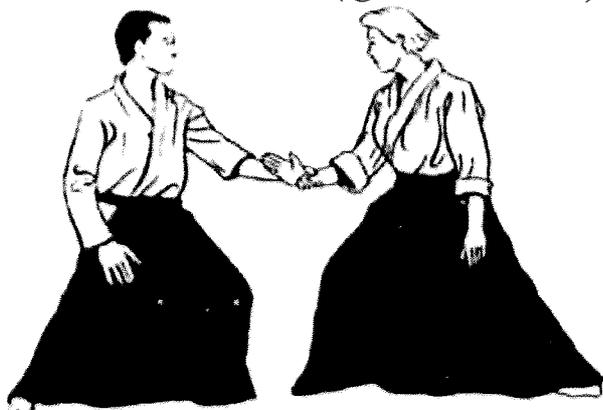


ATTAQUES ET TECHNIQUE DE BASE

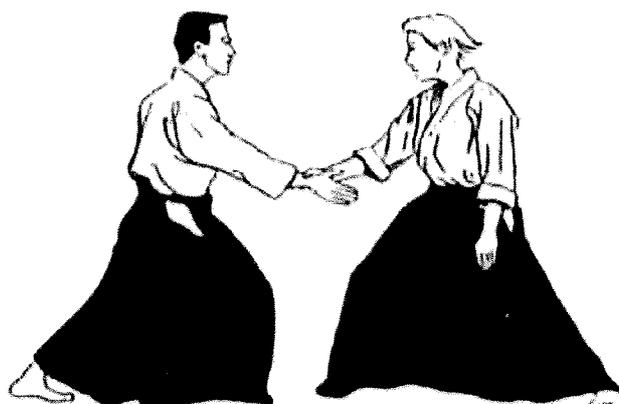
Saisies

Katate dori (guaku hammi)



Uke pied d'appui G Tori pied d'appui D

Aï hammi katate dori



Tori pied d'appui D Uke pied d'appui G

Ryote dori



Uke pied d'appui G Tori pied d'appui D

Katate ryote dori (morote dori)



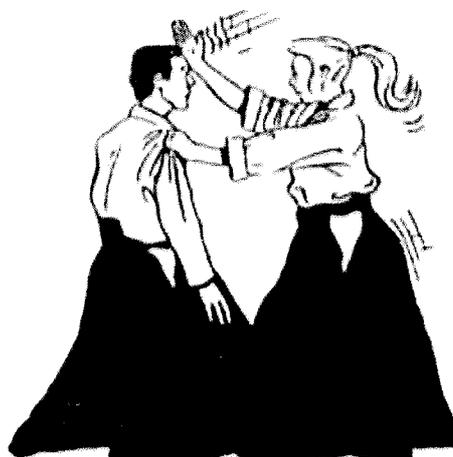
Uke pied d'appui D Tori pied d'appui G

Kata dori



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui D

Kata dori men uchi



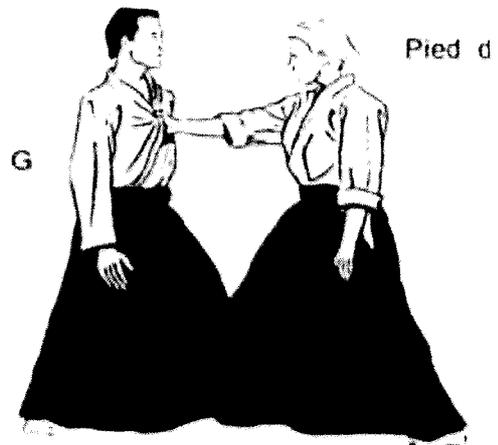
Tori pied d'appui D Uke pied d'appui G

Ryokata dori



Tori pied d'appui D Uke pied d'appui D

Muna dori



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui D

Saisies arrières

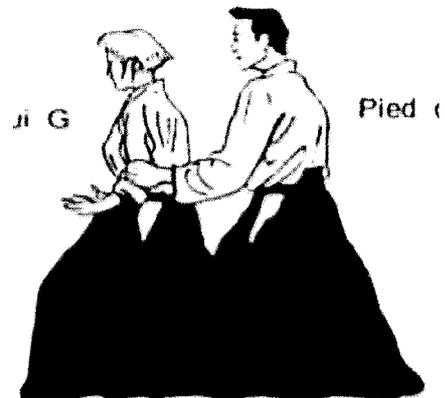
shiro ryote dori



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui G

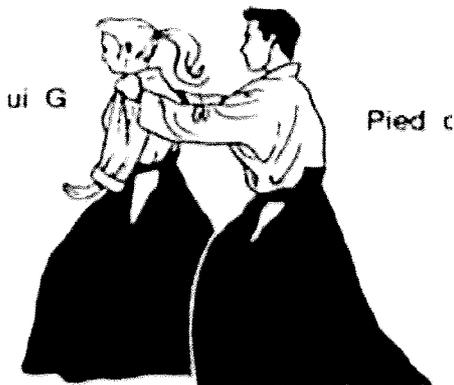
(Ushiro waza)

Ushiro sode dori



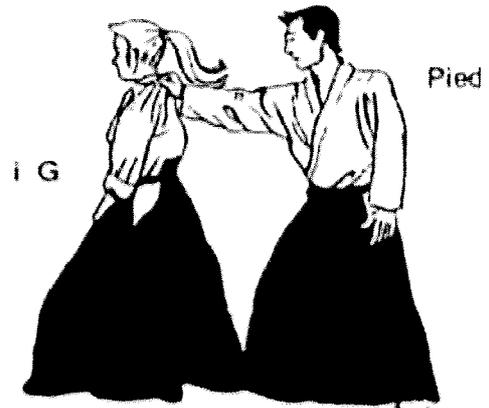
Tori pied d'appui G Uke pied d'appui G

Ushiro Ryokata dori



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui G

Ushiro eri dori



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui D

Ushiro katate dori kubi shime



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui D

Frappes

Shomen uchi



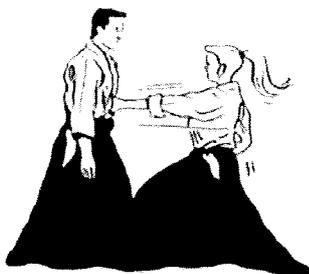
Tori pied d'appui D Uke pied d'appui D

Yokomen uchi



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui D

Chudan tsuki



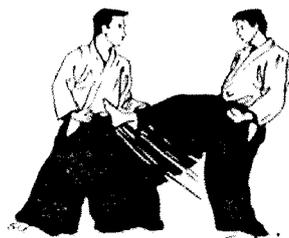
Tori pied d'appui D Uke pied d'appui G

Jodan tsuki



Tori pied d'appui D Uke pied d'appui G

Mae geri



Tori pied d'appui D Uke pied d'appui G

TECHNIQUE

Immobilisation de basse (Tachi waza)

Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



Tori pied d'appui G Uke pied d'appui D

Variantes

Ude garami



Hiji kime osae



Projection de basse (nage waza)

Irimi nage



Shihoo nage



Kote gaeshi



Tori pied d'appui G

Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu hoo



Variantes

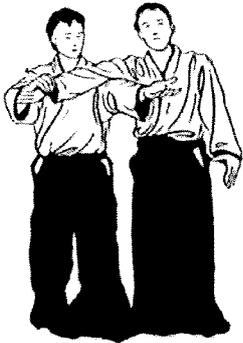
Sokomen irimi nage (naname kokyu nage)



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi



Appellations génériques

Kokyu nage



Koshi nage



Ensemble de technique de projection, fondées sur le rythme d'exécution, sans contrainte aucune sur les articulations

Projections de hanches

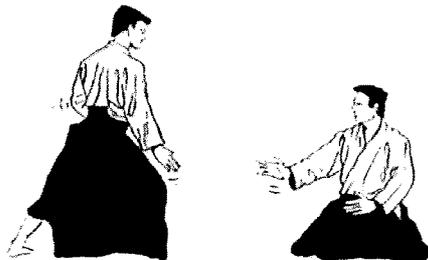
FORMES D'APPLICATION

TACHI WAZA :



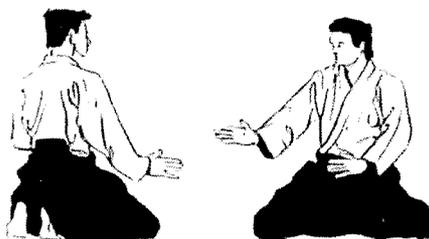
les deux partenaires sont debout.

HAMMI HANDTACHI WAZA :



Uke est debout, Tori à genoux.

SUWARI WAZA :



les deux partenaires sont à genoux.

FORME DE TRAVAIL

Ippan geiko :	pratique sous la forme usuelle.
Ju no geiko :	pratique souple.
Gono geiko :	pratique avec plus de fermeté de la part de Uke.
Kkari geiko :	pratique contre plusieurs partenaires qui attaquent successivement.
Kaeshi waza :	techniques de contre-prises.
Henka waza :	enchaînements et variations.
Jyu waza :	travail libre.

Notion Omote“ et Ura“

La plupart de ces techniques seront étudiées sous leur forme omote, ura. On traduit souvent ces deux mots par “positif et “négatif, ce qui est bien pratique quoique du point de vue de la nuance, “omote et “ura soient plutôt “recto et “verso ; “pile et “face, c'est-à-dire deux aspects complémentaires d'une même chose.

En général et globalement :

Omote “ prendra la forme d'une technique qui rentre sur le partenaire sans donner à l'attaque la possibilité de se développer.

Ura“ prolongera cette attaque, la détournera et guidera l'action sur l'extérieur du partenaire.