

# Les méthodes d'attaque

## 1 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

### KATATE RYOTE DORI

Un poignet saisi par deux mains



## 2

### 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)



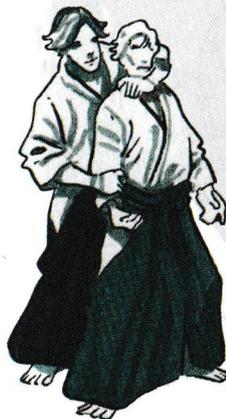
#### USHIRO RYO KATA DORI

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

## 3

### SAISIE LATÉRALE

#### HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI

Technique à genoux sur attaque debout par saisie d'un poignet  
 HAN : moitié  
 MI : corps  
 DACHI : debout



## 4 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)



## 5 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

## 6 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