

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

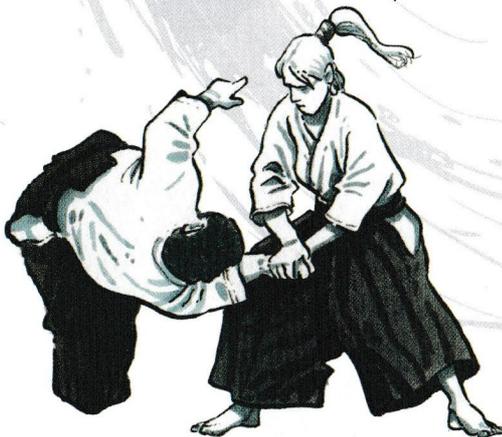
AÏTE = à la fois partenaire et adversaire (nommé aussi **UKE** = celui qui subit)

1

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





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

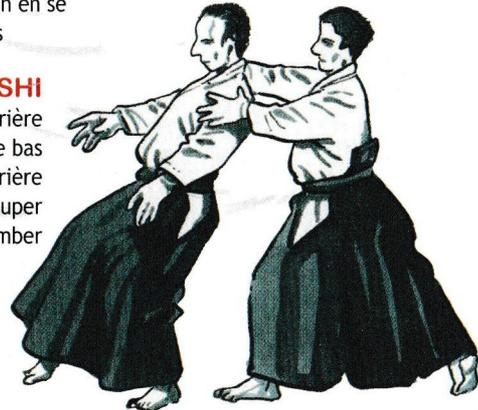


KOSHI NAGE

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

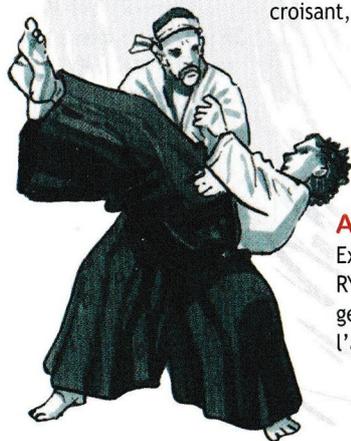


KOKYU HO

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



2

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
solllicitation 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

3

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

