





TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 2

Coup de genou au visage





MAE HIZA GERI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), Simultanément ramener les mains près du corps afin de desserrer l'étreinte de la saisie, Position des jambes: fléchies.
 <p>2</p>	<p>HIKITE (tirer les mains en arrière)</p> <p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Glisser la jambe avant (changement de position) pour se mettre en fente avant, simultanément tendre les bras afin de saisir la tête, Rotation de la tête afin de la placer dans l'axe du contre.
	<p>ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tendre les bras afin de saisir latéralement la tête (pas derrière la tête).
 <p>3</p>	<p>MAE (face)</p> <p>HIZA GERI (coup de genou)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Abaissier la tête et simultanément monter le genou.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 2

Clef de bras tendu
WAKI GATAME


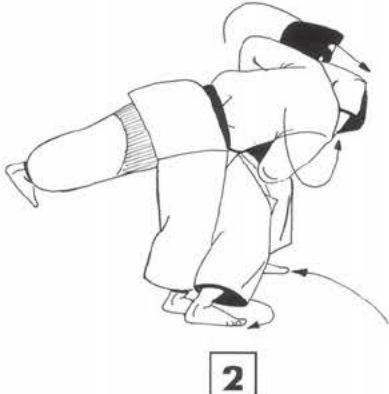


ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) esquive du corps, • Saisir le poignet de l'attaquant par dessus.
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dégagement de l'étreinte par une rotation du bras pour aller saisir le poignet.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer la jambe avant vers l'intérieur de l'attaquant, simultanément exercer une pression sur le bras de celui-ci avec le coude vers le bas, afin de le déséquilibrer sans exagération, • Exercer une pression sur le poignet dans le prolongement du bras vers la tête tout en contrôlant le coude de celui-ci.
	<p>WAKI GATAME (contrôle par aisselle)</p> <p>EMPI (HIJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle du poignet, du coude et de l'épaule.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 2

Renversement avec jambe en barrage

TAI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule près du cou.
	<p>ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, • L'autre jambe venant se placer en barrage.
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accentuer la rotation du bassin pour déséquilibrer l'attaquant.
	<p>TAI OTOSHI (renversement du corps)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.