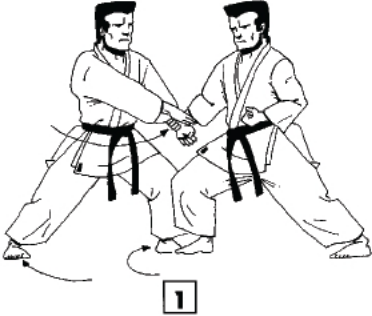





# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atemi 3

Coup de coude aux côtes

## YOKO EMPI



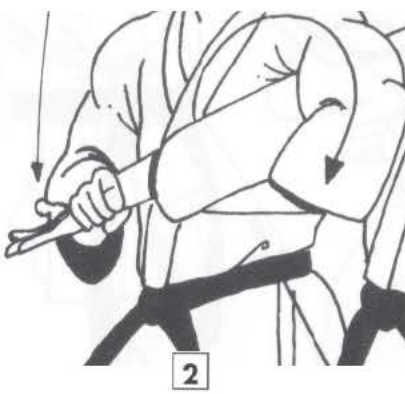

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>ZENKUTSU DACHI (position fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant afin d'effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>Saisir le poignet de l'attaquant,</li> <li>Position des jambes en fente avant.</li> </ul>
	<p>KIBA DACHI (position du cavalier)</p> <p>SHIKO DACHI (position du sumotori 'tolérée')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotation du bassin pour changer de position et exercer une légère traction de l'attaquant vers le bas,</li> <li>Simultanément faire une rotation du poignet en ouvrant la main (pronation) pour effectuer le dégagement de la saisie.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p> <p>EMPI (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir la traction de l'attaquant tout en levant le poignet (bras) de celui-ci, simultanément armer le coude pour préparer le contre.</li> </ul>
	<p>YOKO EMPI (coup de coude sur le côté)</p> <p>YORI ASHI (pas glissé)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accentuer la traction en avant de l'attaquant et effectuer le contre du coude de côté dans les côtes tout en se déplaçant latéralement.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 3

Clef en croix




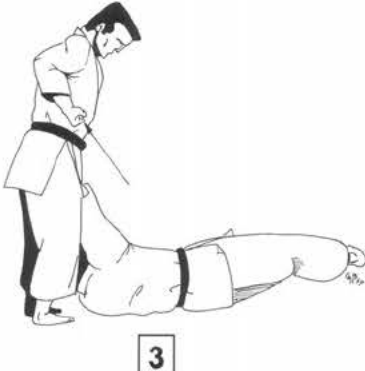
## JUGI UDE GATAME

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, saisir le poignet de l'attaquant en tirant afin de mettre le bras en extension, l'autre main venant se dégager de l'étreinte.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simultanément, glisser les pieds vers l'arrière, le bras libre passant par dessus du bras de l'attaquant afin de l'enrouler,</li> <li>L'autre main venant exercer une pression sans exagération vers le bas.</li> </ul>
	<p>EMPI (HIJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler l'arm-block en exerçant une pression vers le bas.</li> </ul>
	<p>UDE (bras)</p> <p>JUGI GATAME (contrôle en croix)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afin d'exercer un arm-lock correct l'appui doit être maintenu la main appuyer sur le sternum du défenseur à plat.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 3

## Projection par l'épaule IPPON SEOI NAGE

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 (sans exagération), passer l'autre main sous l'aisselle de l'attaquant.</li> </ul>
	<p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, enrouler le bras de l'attaquant tout en ramenant l'autre pied, (pieds parallèles),</li> <li>• Descendre le centre de gravité et tirer sur le bras de celui-ci pour accentuer le déséquilibre, faire passer l'attaquant au dessus de l'épaule, en tendant les jambes.</li> </ul>
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener l'autre pied pour obtenir les pieds parallèles pas trop écartés, tirer sur le bras de l'attaquant pour accentuer le déséquilibre.</li> </ul>
	<p>IPPON SEOI NAGE (une projection en chargeant sur le dos)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler l'attaquant en armant le poing à la hanche.</li> </ul>