TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 1

Revers du poing au visage

JODAN URAKEN UCHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI-SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Les bras sont relativement écartés, armement du poing vers l'arrière, (sans exagération), • Position des jambes en petite fente avant.
2	GEDAN UCHI BARAI (blocage balayé bas indirect) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Rotation du bassin et dégagement de la saisie avec l'intérieur du poignet, l'autre poing effectue simultanément une rotation (supination) et un réarmement à la hanche.
3	TE (paume de la ''main'')	• Armement du poing, paume de la main face au visage.
4	URAKEN (revers du poing) JODAN (niveau haut)	• Extension du bras, afin d'effectuer une frappe du revers du poing au visage.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 1

Clef de poignet vers l'extérieur

KOTE GAESHI

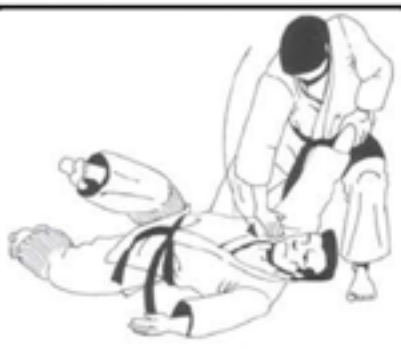
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI-SABAKI (esquive du corps)	• Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, • Simultanément amener la main saisie en rotation vers l'extérieur, l'autre main venant saisir le poignet de l'attaquant
2	SHUTO (sabre de main)	• Après avoir dégager la saisie du poignet, en accentuant une torsion avec une pression du pouce, contrôler le dessus de la main de l'attaquant avec le tranchant extérieure de la votre, • En reculant la jambe, exercer une pression vers le bas,
3	HIKITE (tirer la main en arrière)	• Amener l'attaquant au sol, la main dégagée de la saisie venant contrôler le poignet de celui-ci jusqu'au sol, • L'autre poing s'armant à la hanche
	KOTE (poignet) GAESHI (retourner)	• Contrôle du poignet jusqu'au sol.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 1

Fauchage de jambe arrière

O SOTO GARI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1 2		• Déplacement latéral en avançant le pied à l'extérieur du pied de l'attaquant, simultanément saisir le poignet de l'attaquant pour exercer le déséquilibre de celui-ci sans exagération, l'autre main venant exercer une pression sur l'épaule.
3	KAKETE (main crochetant)	• Passer la jambe derrière celle de l'attaquant tout en maintenant le déséquilibre.
 4	ASHI (jambe)	• Simultanément faucher la jambe de l'attaquant à la hauteur du creux poplité tout en accentuant la pression sur l'épaule pour amener celui-ci au sol.
5	O (grand) SOTO (extérieur) GARI (fauchage)	• La main qui vient de pousser sur l'épaule se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 2

Coup de genou au visage

MAE HIZA GERI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)	• 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.
2	HIKITE (tirer les mains en arrière) FUDO DACHI (position équilibrée de combat)	• 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.
	ATAMA (tête)	• Tendre les bras afin de saisir latéralement la tête (pas derrière la tête).
3	MAE (face) HIZA GERI (coup de genou)	• Abaisser la tête et simultanément monter le genou.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 2

Clef de bras tendu

WAKI GATAME

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI SABAKI (esquive du corps)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) esquive du corps, • Saisir le poignet de l'attaquant par dessus.
2	UDE (bras)	• Dégagement de l'étreinte par une rotation du bras pour aller saisir le poignet.
3	KOTE (poignet)	• 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.
	WAKI GATAME (contrôle par aisselle) EMPI (HIJI) (coude)	• 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
1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• 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 prés du cou .
2	ATAMA (tête)	• Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, • L'autre jambe venant se placer en barrage.
3	UDE (bras)	• Accentuer la rotation du bassin pour déséquilibrer l'attaquant.
4	TAÏ OTOSHI (renversement du corps) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 3

Coup de coude aux côtes

YOKO EMPI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) ZENKUTSU DACHI (position fente avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant afin d'effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Saisir le poignet de l'attaquant, • Position des jambes en fente avant.
2	KIBA DACHI (position du cavalier) SHIKO DACHI (position du sumotori 'tolérée')	• Rotation du bassin pour changer de position et exercer une légère traction de l'attaquant vers le bas, • Simultanément faire une rotation du poignet en ouvrant la main (pronation) pour effectuer le dégagement de la saisie.
3	KOTE (poignet) EMPI (coude)	• Maintenir la traction de l'attaquant tout en levant le poignet (bras) de celui-ci, simultanément armer le coude pour préparer le contre.
4	YOKO EMPI (coup de coude sur le côté) YORI ASHI (pas glissé)	• Accentuer la traction en avant de l'attaquant et effectuer le contre du coude de côté dans les côtes tout en se déplaçant latéralement.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 3

Clef en croix

JUGI UDE GATAME

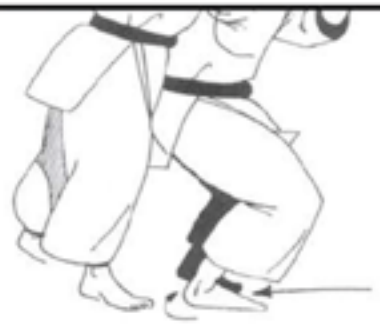
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI SABAKI (esquive du corps)	• En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, saisir le poignet de l'attaquant en tirant afin de mettre le bras en extension, l'autre main venant se dégager de l'étreinte.
2	KOTE (poignet)	• Simultanément, glisser les pieds vers l'arrière, le bras libre passant par dessus du bras de l'attaquant afin de l'enrouler, • L'autre main venant exercer une pression sans exagération vers le bas.
2	EMPI (HIJI) (coude)	• Contrôler l'arm-block en exerçant une pression vers le bas.
	UDE (bras) JUGI GATAME (contrôle en croix)	• Afin d'exercer un arm-look correct l'appui doit être maintenu la main appuyer sur le sternum du défenseur à plat.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 3

Projection par l'épaule

IPPON SEOIE NAGE

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas	• 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.
2	KAKETE (main crochetant)	• Pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, enrouler le bras de l'attaquant tout en ramenant l'autre pied, (pieds parallèles), • 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.
 2	UDE (bras)	• Ramener l'autre pied pour obtenir les pieds parallèles pas trop écartés, tirer sur le bras de l'attaquant pour accentuer le déséquilibre.
3	IPPON SEOI NAGE (une projection en chargeant sur le dos) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Contrôler l'attaquant en armant le poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 4

Coup de pied direct niveau moyen

CHUDAN MAE GERI

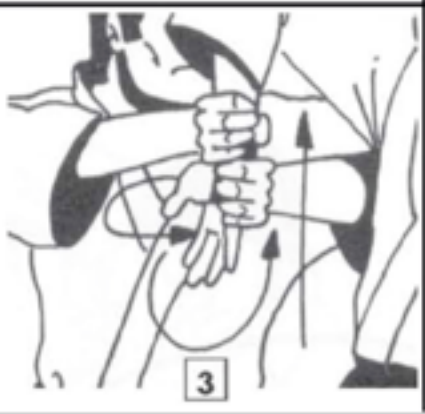
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) FUDO DACHI (position équilibrée de combat)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Saisir la main de l'attaquant avec contrôle du pouce, • Position des jambes en fente avant.
2	KOTE (poignet)	• Rotation du poignet afin de se dégager de la saisie.
3	FUDO DACHI (position équilibrée de combat)	• Reculer le pied avant pour changer de position, • Accentuer la traction (sans exagération) de l'attaquant en contrôlant (en saisissant) le poignet de celui-ci.
4	MAE (face) GERI (coup de pied) CHUDAN (niveau moyen)	• Accentuer la traction vers la hanche et simultanément effectuer un contre par un atémi du pied niveau moyen.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 4

Clef de poignet vertical vrillé

YUKI SHIGAE

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps)	• Sortir de l'axe d'attaque par une esquive du corps, saisir le poignet de l'attaquant et écarter le bras de celui-ci sans exagération.
2	KOTE (poignet)	• Pivot sur la jambe avant en reculant l'autre pied afin de passer sous le bras de l'attaquant tout en levant le bras fléchit de celui-ci sans exagération.
3	EMPI (HIJI) (coude)	• Après avoir dégagé la saisie de l'étreinte, saisir fermement la main de l'attaquant, • Exercer une rotation en remontant le poignet vers l'intérieur de celui-ci tout en assurant le contrôle de la technique avec le coude sur le côté. • Travail de rotation des hanches mesurée pour accentuer la clef.
 3	YUKI SHIGAE (KOTE HINERI) (torsion du poignet)	• Saisir fermement, exercer une rotation du poignet en remontant.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 4

Ramassage de jambes

WAKI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, en armant le poing sous le poignet de l'attaquant.
2	MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)	• Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.
3 4		• Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant sous le bras de celui-ci, afin d'exercer une percussion (sans exagération) du corps de façon à le mettre en déséquilibre, • Faites glisser les mains à la hauteur des creux poplités, exercer une traction vers l'avant de l'attaquant en levant sans exagération pour l'amener au sol.
5	HIKITE (tirer la main en arrière) WAKI OTOSHI (renversement sous l'aisselle)	• Contrôle de l'attaquant jusqu'au sol en armant le poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 5

Sabre de main au cou

JODAN SHUTO UCHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	UNSOKU (déplacement) ASHI (pied) HIDARI (gauche) MIGI (droit)	• Déplacement latéral du pied avec une légère traction de l'attaquant pour sortir de l'axe d'attaque (sans exagération).
2	HEISOKO DACHI (debout les pieds l'un contre l'autre) KOTE (poignet) KAKETE (main crochetant)	• Ramener le pied à la hauteur de l'autre, • Crocheter le poignet de l'attaquant pour le saisir et armer le bras, main ouverte paume face au visage.
3	KOKUTSU DACHI (HANMI NO ASHI DACHI) (position arrière)	• Glisser le pied vers l'attaquant (extérieur), • Position vers l'arrière et effectuer un contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.
	JODAN (niveau haut) SHUTO UCHI (attaque circulaire avec le tranchant de la main)	• Contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 5

Clef en Z

HIJI DORI URA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps)	• Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, plier le bras et ramener la main saisie au niveau du sternum.
2	UDE (bras) KOTE (poignet)	• En passant par dessus, saisir le poignet de l'attaquant.
3	HIJI DORI URA (prise du coude en tournant)	• Rotation du corps afin de passer le coude au dessus du bras de l'attaquant, afin de se libérer de l'étreinte, • tout en tournant le poignet de celui-ci paume de sa main vers le haut.
4	5	• Rotation du bassin, contrôler la saisie du poignet, plaquée sur le thorax en exerçant une pression du coude vers le bas, • Maintenir fermement la saisie à deux mains en glissant les pieds vers l'arrière, pour exercer un mouvement de recul pour déséquilibrer l'attaquant vers l'avant pour accentuer la clef.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 5

Sacrifice du corps

UKI WAZA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	KAKETE (main crochetant)	• Crocheter le poignet de l'attaquant en exécutant une rotation du poignet pour le saisir et vous dégager de l'étreinte.
2	KOTE (poignet)	• Rotation du bassin et recul du pied afin d'être en angle droit. La main qui saisie le poignet exerce une traction vers l'avant de l'attaquant afin de le placer en déséquilibre, l'autre main venant saisir le revers de celui-ci . • Notion de déplacement latéral intérieur simultané pour démarrer le processus de déséquilibre.
3	GEDAN (niveau bas)	• Accompagner la traction de l'attaquant vers le bas en vous mettant au sol.
4	SUTEMI (sacrifice volontaire) UKI WAZA (sutemi latéral avant) UKEMI (chute)	• Lâcher l'attaquant afin que celui-ci puisse exécuter un chute plaquée.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 6

Coup de pied circulaire niveau moyen

CHUDAN MAWASHI GERI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction du partenaire pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Lever le poignet plié, exercer une pression sur le poignet de l'attaquant avec le tranchant de l'autre main pour se dégager de l'étreinte, • Position des jambes en petite fente avant.
	KOKENE (dos du poignet plié) SHUTO-JODAN-UKE (blocage haut du sabre de main) KAKETE (main crochetant)	• Saisir le poignet du partenaire.
2	HIKITE (tirer la main en arrière) UDE (bras)	• Ramener le bras à l'horizontal, tandis que la main dégagée de l'étreinte vient s'armer à la hanche.
3	MAWASHI GERI (coup de pied circulaire) CHUDAN (niveau moyen)	• Tout en exerçant une traction vers l'avant de l'attaquant, réaliser le contre par un coup de pied circulaire de la jambe arrière au niveau moyen.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 6

Clef coude poignet

SHIHONAGE

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)	• Saisir le poignet de l'attaquant, simultanément exécuter une esquive intérieure en déplaçant la jambe extérieure. • Le bras de l'attaquant en hyper-extension maintenir un contact du coude sous le coude de celui-ci. Contrôle du poignet à deux mains en maintenant le coude de l'attaquant vers le haut
2	KOTE (poignet)	• Tout en passant sous le bras de l'attaquant dégager l'étreinte de la saisie , la main dégagée venant saisir le poignet de celui-ci, • Exercer une pression vers le bas tout en reculant le pied.
2	NI (deux)	• Contrôle du poignet à deux mains.
3	SHIHONAGE (projection par tous les côtés) GEDAN (niveau bas)	• Avancer le pied en exerçant une pression vers le bas afin de contrôler la clef.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 6

Fauchage de jambe avant

HARAI GOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet de l'attaquant en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule de celui-ci prés du cou.
2	ATAMA (tête)	• Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, • L'autre pied venant se placer à côté de l'autre.
3	HARAI GOSHI (balayage de la hanche)	• Accentuer le déséquilibrer de l'attaquant et faucher la jambe de celui-ci
4	HIKITE (tirer la main en arrière)	• Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 7

Coup de poing direct aux côtes

CHUDAN KIZAMI TSUKI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), armer le poing au dessus de l'épaule, • Position des jambes en fente avant.
	ZENKUTSU DACHI (position fente avant) JODAN (niveau haut)	• Le poing s'arme directement à l'épaule opposée.
2	GEDAN (niveau bas) BARAI (balayer) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Dégagement de la saisie par un balayage bas sur le poignet de l'attaquant, tirer l'autre main à la hanche.
3	KIZAMI-ZUKI (coup de poing avant) ZEN (vers l'avant)	• Sur place coup de poing direct aux côtes, ramener l'autre poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 7

Clef de poignet main en extension

TEMBIN

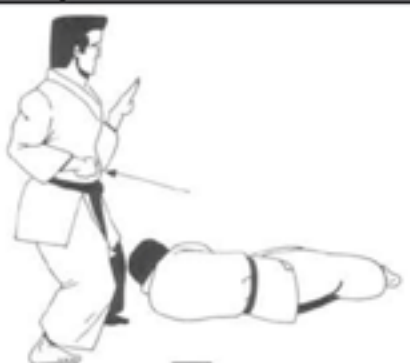
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps)	• En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, • Saisir le poignet de l'attaquant, tout en exerçant une rotation paume de la main de celui-ci vers le haut (supination). • l'autre main venant se dégager de l'étreinte.
2	KOTE (poignet)	• La main dégagée de l'étreinte vient saisir l'intérieure de la main de l'attaquant tout en contrôlant le bras de celui-ci avec le coude.
3	UDE (bras)	• Reculer le pied avant, • La main saisissant le poignet vient attraper les doigts de l'attaquant, simultanément exercer une pression dans le prolongement du bras de celui-ci tout en levant le coude pour mettre l'attaquant en hyper extension sans exagération (sur la pointe des pieds).
	TEMBI (extension) EMPI (HIJI) (coude)	• Exercer une pression sur les doigts dans le prolongement (du bras de l'attaquant) tout en levant le coude de l'autre bras.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 7

Renversement vers l'arrière

USHIRO GOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), Avancer le pied tout en armant le poing sous le poignet et de l'attaquant.
2	UDE (bras) KOTE (poignet)	• Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.
3	USHIRO (arrière) GOSHI (hanche)	• Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant le bras sous la mâchoire celui-ci, l'autre main venant saisir le poignet. (Le bras saisi en hyper extension
4  5		• Amener le bras vers l'arrière pour renverser l'attaquant tout lâchant le poignet. • Pivoter sur le pied arrière pour vous remettre en garde.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 8

Coup de pied latéral au genou

YOKO FUMIKOMI

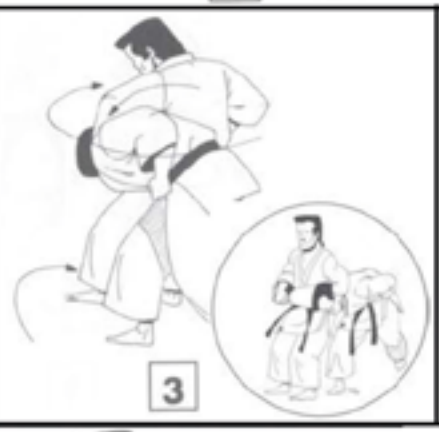
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Remonter le poignet saisie en décrivant un demi-arc de cercle de bas vers le haut (niveau moyen), l'autre poing venant renforcer le dégagement, • Position des jambes en petite fente avant.
2	MOROTE-UKE (défense double du bras) KAKETE (main crochetant)	• Avec la main qui vient de se dégager, saisir le poignet de l'attaquant, l'autre poing venant s'armer à la hanche.
3	HIZA (genou) FUMIKOMI (coup de pied écrasant)	• Armer la jambe arrière en levant correctement le genou.
4	SOKUTO (sabre de pied) YOKO (côté, latéral)	• Extension de la jambe avec le tranchant du pied sur le genou latéralement.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 8

Clef de cou

HASHI MAWASHI

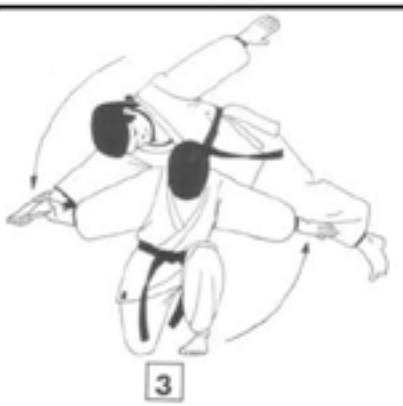
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
		• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec rotation de hanche pour faciliter le déséquilibre de l'attaquant (sans exagération), • Accentuer le mouvement de rotation afin de saisir le poignet de l'attaquant, tout en tirant une traction de celui-ci, afin de le mettre en déséquilibre, • La main libérée de la saisie venant accompagner le mouvement.
	SABAKI (esquive)	• Pivot sur le pied avant afin d'exercer une rotation du corps en contrôlant la tête de l'attaquant au niveau du maxillaire inférieur.
		• Contrôler la tête de l'attaquant à deux mains en avançant le pied, • Pivoter sur le pied avant afin d'effectuer un demi-tour tout en exerçant une rotation de la tête de celui-ci (avec prudence)
	JITSU (technique) MAWASHI (circulaire)	• Amener prudemment l'attaquant jusqu'au sol en lui maintenant la tête .

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 8

Roue autour des épaules à genou

KATA HIZA GURUMA

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Avancer le pied tout en saisissant le poignet de l'attaquant l'autre main venant se dégager de la saisie en traction vers la hanche opposée.
2	KOTE (poignet)	• Pivoter sur le pied avant, • Placer le genou au sol tout en exerçant une traction vers l'avant de l'attaquant, l'autre main venant se placer sur le tibia de celui-ci.
 3	HIZA (genou)	• Exercer une traction vers le bas, la main vers le genou au sol, l'autre main venant aider en levant la jambe de l'attaquant. Buste droit pour éviter le déséquilibre
4	KATA GURUMA (roue autour des épaules) UKEMI (chute)	• Contrôler l'attaquant jusqu'au sol.