

LES HABILITES TECHNIQUES

Il n'est pas question, dans cette section, de parler de techniques jujitsu mais uniquement de s'intéresser à ce qu'on appelle communément, **les bases**.

Ces bases sont souvent communes à de nombreux arts martiaux. **Attitude, distance, posture, garde, déplacement, équilibre, appui** sont les maîtres mots. Voici leur définition.

Attitude & Posture :

L'attitude et la posture du pratiquant doivent respecter les principes de la discipline. Pour le jujitsu, l'attitude de souplesse est de rigueur : tête et tronc droits, épaules relâchées. Elle doit demeurer confortable pour le pratiquant et permettre l'exécution rapide des techniques.

Plusieurs postures sont référencées et seront appliquées en fonction du contexte : kiba-dachi, zen-kutsu-dachi, ko-kutsu-dachi...

Garde & Distance :

La garde est la position motrice qui permet d'agir ou réagir rapidement. La distance, quant à elle, sépare les adversaires et doit être correctement appréciée afin d'éviter d'être touché.



Ces deux aspects de la pratique sont intimement liés. Une garde souple mais toutefois efficace devra permettre une mobilité parfaite dans le soucis de préserver une distance sûre. Il est difficile d'imposer une forme de garde particulière. La meilleure garde est la vôtre, celle pour laquelle vous vous sentez à l'aise, prêt à bondir ou à vous effacer. Les bras protégeront le haut et le milieu du corps, les jambes seront "habiles". Les mains pourront permettre les esquives, les saisies ou les coups : l'esprit doit alors être libre, prêt à s'adapter à la situation d'attaque ou de défense. Le regard, sera "perdu" au niveau du torse de l'adversaire, permettant une vision globale du contexte.

Appuis & Déplacements :

Les appuis détermineront votre habilité à vous déplacer et à maintenir une position forte de stabilité. Les formes de déplacement appelées "Ayumi-Ashi" (a) et "Tsugi-Ashi" (b) sont les plus courantes. L'une ou l'autre de ces formes sera utilisée selon la technique envisagée, d'attaque ou de défense.



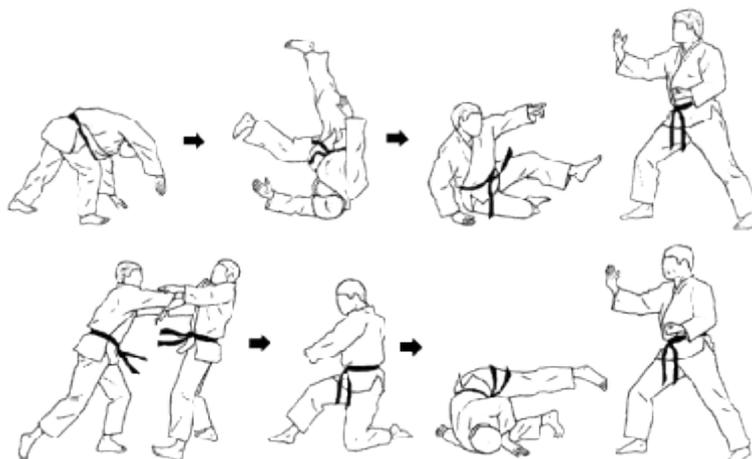
(a) : Ayumi-Ashi. Marche "naturelle" : pied droit devant, le pied gauche rejoint le pied droit puis passe devant (transfert de poids).



(b) : Tsugi-Ashi. Pas chassé : toujours le même pied devant. Un pied arrive à hauteur de l'autre mais ne le dépasse jamais.

Equilibre et Chute :

La chute est importante dans le sens où elle permet d'appréhender le sol. Elle suit le déséquilibre. Ce déséquilibre est soit désiré (cas des éducatifs ou des sutémis), soit subit (solution ultime et irrémédiable).



L'étude des ukémis (chutes) permet justement de négocier techniquement l'approche du sol, dans le but de ne pas subir un choc et de pouvoir reprendre rapidement l'initiative de la défense ou de l'attaque : garde au sol, contrôle ou position debout.

Important : Dans l'étude des clés (kantsetsu), Uke (celui qui subit) chute pour éviter un traumatisme ou une lésion.

Aucune projection de jujitsu n'est possible sans un jujitsuka pour l'effectuer et un autre pour la subir.

L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au jujitsuka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

Action et réaction :



L'action de Tori dans une position défensive doit lui permettre de s'imposer dans un "duel". La réaction quant à elle, suit l'action.

Dans le cas d'une défense, l'action de Tori peut être un coup porté avec l'objectif de déstabiliser (psychologiquement parlant) l'adversaire : c'est l'*atemi d'arrêt*.

Si Tori réagit à une attaque de Uke, l'*atémiserad'opportunité* et permettra d'enchaîner par un mouvement de défense.

L'*atemi de conclusion* finalise l'action de défense et rend inoffensif l'attaquant.

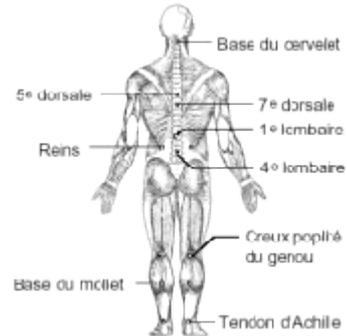
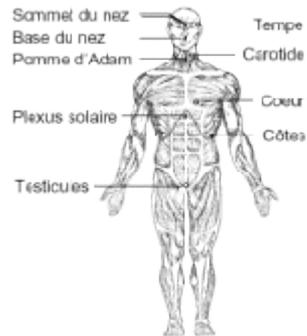
En jujitsu, rares sont les cas où l'atemi est donné dans un but destructif!

Points sensibles :

Les points sensibles ou vitaux sont les cibles à privilégier lors des atémis.

La force appliquée sur ces points impliquera des effets plus ou moins graves. Prudence donc!

Il arrive qu'une simple pression sur un de ces points suffise à destabiliser l'adversaire. Nul besoin de s'acharner...



LES KATAS

Le Goshin Jitsu No Kata

C'est le kata du ju-jitsu. Les attaques sont portées à mains nues, au couteau, au sabre ou au revolver.

Son histoire :

Second kata de combat (shinken-shobu-no-kata) du kodokan (est de ce fait, appelé parfois shin kime no kata). C'est un kata de self défense tout comme le kime no kata, pourvu du esprit de décision (kime). La différence et qu'il s'agit là non pas d'un kata traditionnel ancien, mais d'une composition datant de janvier 1956 seulement, donc bien après la mort de Kano Jigoro. Ce kata, maintenant classique du kodokan, a en effet été introduit dans la pratique du judo après qu'un comité d'experts de l'institut kodokan (dont les plus hauts gradés : kotani, Tomiki et Osawa) l'ait mis au point pendant trois ans. Il faut donc le considérer comme un ajout moderne au kata de judo, rendue nécessaire parce que l'époque actuelle a obligé à envisager des situations d'agression différentes de celles d'autrefois, notamment par l'usage possible d'armes à feu. Le Goshin-jitsu du kodokan doit être considéré comme un nouveau Kime no kata (shin kime no kata), avec de nombreuses similitudes techniques.

Le kata composé de 21 techniques de défense personnelle sur des attaques plus variées et parfois plus réalistes (par exemple contre menace d'armes à feu) que celles de l'ancien kime no kata : sa première partie (12 techniques) est consacrée aux attaques sans l'aide d'une arme (toshunobu), la seconde (9 techniques) étudie des attaques portées avec l'aide d'une arme (bukinobu). Il conserve cependant une facture spécifiquement "judo" dans l'esprit comme dans la technique, quoiqu'à usage non sportif. Avec le souci de vitesse, précision, décision et contrôle dans le mouvement, à la fois pour uke et pour Tori. De nombreuses techniques utilisées sont proches de celles de l'aikido (influence du Tomiki-ryu-Aikido), reposant sur le principe de la portion de la main (kote-gaeshi) ou sur celui du retournement de la main (kote-hineri).

Ouverture du Kata :

Uke a son revolver dans son Kimono, et tient la dague et le bâton dans sa main droite (dague côté intérieur) Tori est à la gauche de Joseki.

Tori et Uke sont à 6 mètres l'un de l'autre, talons joints.

Tori et Uke saluent le Joseki en Ritzu-rei. Tori et Uke se saluent mutuellement.

Uke se tourne vers le Joseki en reculant le pied droit ("virgule"), fait 3 à 4 pas, se met à genoux et dépose ses armes (couteau, bâton puis revolver) en les tenant à deux mains, devant lui (manches de la dague et du bâton à droite, crosse du revolver à droite et tournée vers lui)

Uke se relève et vient reprendre sa place initiale. Tori et Uke ouvrent le kata (pied gauche puis droit). Ils sont alors à environs 4 mètres l'un de l'autre, pour toutes les techniques.

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre pour exécuter la première technique.

NB : Chaque Atemi est accompagné du Kiai.

Tori et Uke changent de place à chaque technique, mais reprennent leurs places initiales à chaque changement de série.

N°1 : Ryote dori



Saisie des deux poignets et Hiza-Geri droit au bas ventre en avançant. Tori recule son pied gauche et tirent ses poings près des hanches pour amener le déséquilibre de uke, dégagement du poignet droit, Shuto droit à la tempe, saisie du poignet droit, Tori tire légèrement le bras de uke et se positionne pour appliquer Ude-gatame sur le bras, Uke en léger déséquilibre arrière.

N°2 : Hidari eri dori



Saisie du revers gauche de Tori de la main droite, en poussant Tori tire sur son revers tout en reculant pour déséquilibrer Uke, Atemi au visage du dessus de la main droite, saisie du poignet droit de la main droite et saisie du coude (avec main gauche), Tori applique la clé (poignet + coude) en avançant, ce qui précipite Uke au sol, contrôle en Ude-Gatame avec genou gauche en contrôle.

N°3 : Migi eri dori



Saisie du revers droit de la main droite, et traction en reculant la jambe gauche. Contrôle du poing qui saisit le revers, Age-Tsuki au menton, saisie de la main pour placer Kote-Gaeshi. Tori lâche et laisse chuter Uke (chute plaquée).

N°4 : Kata ude dori



Saisie par l'arrière du poignet droit de Tori et poussée avec main gauche sur le coude droit pour faire avancer Tori (jambe gauche d'abord). Tori accélère son déplacement (gauche, droite, gauche). Le 3e pas (pied gauche) de Tori est un demi-cercle vers la droite. Tori porte alors Yoko-Geri droit à l'intérieur du genou gauche de Uke, puis de sa main droite (entre pouce et index) il saisit la main droite de Uke, tire légèrement le bras de Uke et se place pour appliquer Waki-Gatame.

N°5 : Ushiro eri dori



Saisie arrière du col de la main droite au 3e pas (Uke et Tori avancent jambe gauche d'abord). Dès la saisie Tori pivote sur sa gauche, fait Uchi-Uke gauche et Gyaku-Tsuki droit au plexus, Tori contrôle le bras de Uke avec sa tête puis le retourne (coude vers le haut) pour placer un contrôle en Ude-Gatame sur bras droit. Pour ce faire, Tori peut faire un ou deux pas en tsugi-ashi.

N°6 : Ushiro jime



Etranglement arrière (Hadaka-Jime bras droit) au 3e pas. Tori se dégage en saisissant le bras droit de Uke à deux mains puis en pivotant sur sa gauche. Uke en contrôle, Tori accentue la clé à l'aide de son épaule droite sur le coude de Uke afin d'engendrer un recul de Uke (en léger déséquilibre). Tori contrôle alors le coude de Uke de sa main droite (sans lâcher le poignet), effectue une pression tout en reculant et contrôle le bras de Uke une fois au sol.

N°7 : Kakae dori



Ceinture arrière par-dessus les bras au 3e pas. Tori sort ses coudes, Kakato-Geri droit sur pied droit de Uke, torsion poignet droit avec la main gauche tout en se déplaçant et contrôle en Ude-gatame (bras tendu près du corps, à côté de Uke), Tori recule le pied droit puis projette Uke en maintenant la pression sur le coude droit (Ude-Kime-Nage). Chute plaquée. **Uke et Tori reprennent leurs places initiales.**

N°8 : Naname uchi



Uchi-Oroshi droit (Atemi du dessous du poing en biais de haut en bas). Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour l'atemi.

Esquive du poing de la main gauche avec pivot arrière sur pied gauche, Tsuki droit au menton, pression sur le cou de Uke de la main droite (entre pouce et index), Tori place sa main sur le coude droit de Uke et le pousse vers l'intérieur (léger déséquilibre), O-Soto-Otoshi avec contrôle au sol en maintenant la pression sur le coude et sur le cou. Tori peut contrôler à l'aide de son genou droit.

N°9 : Age tsuki



Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour Age-Tsuki droit au menton.

Esquive (en réculant jambe droite et le haut du corps), saisie du poignet avec main droite (pouce en bas) et du coude avec main gauche (pouce dans le creux du coude), Tori descend le poignet de uke (et monte donc le coude), puis avance pied gauche en poussant le coude vers l'oreille de Uke pour provoquer la chute (plaquée) de Uke.

N°10 : Ganmen tsuki



Garde classique (pied gauche devant), Tsugi-Ashi (sur 3 pas) puis Ganmen-Uchi gauche au visage. Tai-Sabaki à droite, Atemi poing droit sous l'aisselle puis Hadaka-Jime, Uke abandonne, Tori laisse tomber Uke sur le dos en le tirant par les épaules sans brutalité.

N°11 : Mae-Geri au bas ventre



Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour Mae-geri. Tai-Sabaki à gauche, saisie de la jambe (de la main gauche), torsion du pied vers la gauche (main droite) en "ouvrant", puis poussée (chute arrière de Uke).

N°12 : Yoko geri



Uke et tori avancent l'un vers l'autre, Uke se décale sur la gauche et frappe Yoko-Geri droit au flanc.

Parade bras droit (gedan-barai) qui fait pivoter Uke vers sa gauche (se retrouve de dos), Tori saisit les épaules de Uke et le tire pour le faire chuter sur le dos, Tori met alors son genou gauche au sol, le droit est censé atteindre le dos de Uke, Tori retire rapidement son genou droit en pivotant vers la droite lorsque uke chute sur l'arrière. Uke profite de la dynamique de la chute pour rouler sur son épaule droite et se redresser assis, à l'inverse des armes.

**Uke et Tori reprennent leurs places initiales. Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, et prend la dague qu'il met dans son Kimono, se relève et retourne à sa place
Tori et Uke viennent l'un vers l'autre**

N°13 : Tsukkake



Uke tente de sortir la dague en reculant la jambe droite. De sa main droite, Tori pousse fortement le coude gauche de Uke vers l'intérieur, et donne un Atemi main ouverte (Teisho) au visage de la main gauche, amène Uke au sol par pression sur le coude et contrôle. **Uke replace la dague dans son Kimono**

N°14 : Choku zuki



Uke sort la dague et attaque de pointe en avançant jambe droite. Parade main gauche, de l'extérieur vers l'intérieur, et dans le même temps porte Atemi du poing au visage, conclusion en Waki-Gatame.

Uke replace la dague dans son Kimono.

N°15 : Naname zuki



Uke attaque de haut en bas (pointe vers le sol), jambe droite devant. Esquive main gauche avec Tai-Sabaki, Kote-Gaeshi, contrôle de l'épaule par le genou droit, changement de saisie de la main droite et désarmement de Uke avec la main gauche.

Tori rend la dague à Uke, Uke et Tori reprennent leurs places initiales. Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, repose la dague et prend le bâton à deux mains, se relève et retourne à sa place (bâton dans la main droite). Tori et Uke viennent l'un vers l'autre.

N°16 : Furiage



Uke, reculant la jambe droite, lève le bâton pour frapper de haut en bas. Tori avance pied gauche, porte Teisho au menton, met sa main droite sur l'épaule gauche de Uke et fait O-Soto-Gari, contrôle le bâton

N°17 : Furioroshi



Attaque au bâton à deux mains, de haut en bas, en avançant jambe droite. Esquive à gauche, Ura-Uchi gauche entre les yeux, poussée du tranchant de la main gauche (Shuto) à la base du nez entre les yeux qui fait chuter Uke sur l'arrière, saisie du bâton main droite et menace, puis rend le bâton à Uke.

N°18 : Morote zuke



Attaque au bâton à deux mains de pointe, jambe et main gauches devant, en Tsugi-Ashi. Esquive à droite, saisie du bâton main droite puis main gauche, Tori tente d'arracher le bâton en le tirant, Uke tire alors vers lui, Tori lâche alors le bâton de sa main droite et le ressaisit entre les mains de Uke qu'il fait chuter par pression sur son coude gauche en avançant. Tori garde le bâton en mains et en menace Uke

Tori rend le bâton à Uke, Uke et Tori reprennent leurs places initiales. Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, repose le bâton et prend le revolver à deux mains, le place dans son Judogi, se relève et retourne à sa place. Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°19 : Shomen zuke



Menace de près avec le revolver en disant "haut les mains", puis baisse les yeux pour fouiller Tori avec sa main gauche. Tai-Sabaki à gauche, la main gauche de Tori s'abat sur l'arme et la droite rabat le poignet, puis Tori arrache l'arme de la main gauche (canon vers le bas) en tirant l'avant-bras de Uke vers l'avant de sa main droite, l'obligeant à faire un pas vers l'avant. Tori rend le revolver à Uke.

N°20 : Koshi gamae



Menace avec le revolver à la hanche en disant "haut les mains", et baisse les yeux pour fouiller Tori. Tori, de sa main droite, coiffe la main droite de Uke et l'arme (pouce vers le bas). Sa main gauche se place dessous et tord le poignet vers l'extérieur. Tori arrache l'arme en la tirant à deux mains vers sa hanche droite, et la remonte vers le menton de Uke (coup de crosse). Tori rend le revolver à Uke.

N°21 : Haimen zuke



Uke vient se placer derrière Tori et le menace de son revolver en disant "haut les mains", et en le fouillant de la main gauche. Tori pivote vers sa droite, passe son bras droit sous celui de Uke, et vient placer son avant-bras droit dans le pli du coude de Uke, puis saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche et projette Uke (type Kote-Gaeshi) en gardant le revolver. Tori rend le revolver à Uke.

Fin du kata :

Uke replace le revolver dans son Judogi

Uke et Tori reprennent leur place initiale

Uke se dirige vers les armes et met les deux genoux au sol, prend à deux mains la dague et le bâton qu'il garde ensuite en main droite, se relève et regagne sa place (les armes se tiennent bras naturellement tendu)

Uke et Tori font un pas de garde arrière (droite gauche)

Uke et Tori se saluent en Ritzu-rei

Uke et Tori saluent le Joseki en Ritzu-rei

LE KIME NO KATA

"La forme des décisions"

Ce kata, crée en 1907, est peut-être le plus martial de tous les katas. Il trouve son origine aux sources mêmes du judo : le jujitsu.

Le kime-no-kata est à la fois une recherche technique et spirituelle ; à travers toutes les défenses effectuées, il conduit le pratiquant à retrouver l'état d'esprit, le KIME qui animait les samourais au moment du combat.

Créé par le professeur Kano et ses disciples à une époque encore proche des samourais, il démontre que les techniques de défense exécutées tout au long de ce kata trouvent leur plénitude lorsqu'elles sont faites avec l'état d'esprit nécessaire.

Les attaques successives sont de deux sortes : sans armes et avec les armes de l'époque : le sabre court et le sabre long. Et dans les deux postures habituelles aux japonais : agenouillée et debout. Les principales attaques avec ces deux postures sont passées en revues : saisies, coups et attaques avec armes.

La difficulté de ce kata réside dans le fait que les attaques ne doivent pas être simulées ou ralenties mais portées avec sincérité, ce qui oblige celui qui les subit à être tout aussi sincère et à effectuer ses défenses avec rapidité, précision et puissance. Pour libérer les deux partenaires de la hantise d'un accident toujours possible lorsqu'on manipule une arme tranchante ou pointue, ce kata est pratiquement toujours exécuté avec des armes symboliques en bois, ceci pour en préserver la totale sincérité dans l'attaque, puisque sans danger et permettre à l'attaqué de progresser dans la précision de ses défenses.

Les attaques et les défenses sont accompagnées du [KIAI](#). Tori se défend en utilisant des techniques de projection, d'étranglement, de luxation et aussi d'atemi largement utilisées en jujitsu.

Toute la première partie se déroule en position agenouillée : IDORI.

La deuxième, en position debout : TACHI AI. Ce kata nécessite une étude approfondie des techniques et une longue pratique avant de pouvoir l'exprimer pleinement avec le KIME.

Tsukkomi



Ryote-dori



Yoko-tsuki



Yoko-uchi



Ushiro-dori



Suri-age



Kirikomi



Tsukkake



Ryote-dori



Sode-dori



Tsukkake



Tsuki-age



Suri-age



Yoko-uchi



Ke-age



Ushiro-dori



Tsukkomi



Kirikomi



Nuki-kake



Kirioroshi



NAGE NO KATA

C'est la forme des projections

Chaque série est composée de 3 mouvements qui s'exécutent à droite et à gauche. Chaque mouvement se démontre sur trois pas. Les déplacements s'effectuent d'une façon particulière. Lors de l'exécution des mouvements à droite, le pied droit est toujours devant, à gauche c'est l'inverse. Les déplacements se font en faisant glisser les pieds sur le tatami.

Cérémonial d'ouverture :

UKE à gauche de JOSEKI et TORI à droite de JOSEKI se font face à une distance de 6 mètres.

TORI et UKE saluent JOSEKI en RITSU REI (salut debout) puis se font face et se saluent en ZAREI (salut à genou).

Ouverture du KATA en avançant d'un pas (gauche, droite) et en écartant légèrement les jambes (ouverture des épaules).

Les deux partenaires avancent l'un vers l'autre en partant du pied gauche.

Préambule : la saisie de la garde se fait simultanément, il suffit de s'observer dans les yeux pour créer la synchronisation de la saisie.

Le travail des deux partenaires doit toujours se faire avec une certaine tension au niveau du dos.

Tori a toujours l'initiative du déplacement. C'est lui qui entraîne UKE dans son déplacement. Si TORI cesse sa traction, UKE s'arrête.

Dans toutes les techniques, UKE ne veut pas chuter.

Dans toutes les techniques, le déséquilibre est obtenu par un transfert du poids de TORI, les bras étant la liaison entre les deux partenaires."

1ER SÉRIE : LES TECHNIQUES DE BRAS

UKI-OTOSHI



Pour TORI : Les deux premiers pas sont normaux, le troisième est plus long afin de pouvoir entraîner UKE dans la chute avec toute la masse du corps en se renversant. Les bras ne sont que le prolongement de la force du corps et servent au guidage du corps du partenaire. Les orteils de la jambe arrière sont en position de travail, en flexion. Otoshi signifie: renversement de son corps en abaissant le centre de gravité, ce qui permet la projection d'uke. Le déséquilibre dans le sens de la projection n'est pas une faute.

Juste avant d'être projeté, uke prend une attitude modérément défensive en essayant d'arracher son bras pour éviter la chute sans aller jusqu'au bout de sa défense et en tournant la tête dans un mouvement naturel.

Educatif: travail sur un, deux ou trois pas à droite et à gauche en insistant sur le travail de TORI qui doit exécuter la traction en même temps qu'il descend à genou et sur le travail d'UKE qui doit avoir une défense modérée en raidissant le dos et en montrant qu'il tente d'arracher la saisie en tournant la tête.

IPPON-SEOI-NAGE



Pour UKE : Déplacement sur deux pas. Premier pas en armant son poing au-dessus de la tête avec jambe opposée avancée, et deuxième pas en frappant le sommet du crâne (uchi oroshi), dans une posture de force, jambe d'attaque avancée, celle étant en retrait, pied à plat. Les deux jambes sont écartées de la largeur des épaules, en aucun cas les pieds ne doivent se trouver en ligne. Frappe de haut en bas sur le sommet de la tête. Avancée du pied arrière lors du déséquilibre et attitude défensive par raidissement du dos et pose de sa main sur le bas du dos de tori pour éviter la chute et en tournant la tête.

Pour TORI : pas de blocage du bras, il s'agit d'une esquive en TAI SABAKI. la direction de projection peu varier en fonction de la réaction de UKE. Lorsqu'UKE arme son bras au premier pas, tori doit presque en même temps avancer sa jambe devant le pied reculé de UKE et esquisser une parade main haute. Il suffit d'observer son partenaire pour deviner l'attaque. Ensuite il exécute ippon sei en se servant de la masse de son corps pour amener le partenaire en déséquilibre sans saisie de la manche, dans sa forme fondamentale, ses pieds étant à plat au sol.

Educatifs: travail de la simultanéité de l'attaque et de la défense en décomposant en trois temps: 1) UKE arme son bras au-dessus de la tête jambe opposée avancée, TORI avance la jambe du côté de l'attaque, son pied avant étant en place pour la technique, sa main en forme de parade haute. 2)UKE frappe sur le sommet du crâne, TORI fait tai sabaki, saisit la manche, déséquilibre UKE avec son corps et vient au contact ses pieds étant à plat. 3) projection d'UKE qui est en défense.

KATA-GURUMA



Pour UKE : toujours rester tonique du ventre, ne jamais se casser en deux. Lors du deuxième pas, lorsque TORI fait son changement de main, UKE vient saisir la manche de côté. Avant la projection uke adopte une attitude modérément défensive en raidissant le dos et en posant sa main sur le dos, sa tête tourne pour simuler une tentative d'arrachement de la saisie. Sa jambe arrière vient se positionner à côté de l'autre sous la traction du partenaire. Lorsqu'il est chargé, il se raidi sur les épaules de TORI afin de faciliter le travail de celui-ci.

Pour TORI : Placement de la main à l'intérieure du bras au 2ème pas. Au troisième pas, déséquilibrer avec tout le corps, les bras n'étant que la liaison entre le partenaire et le corps, la masse du corps servant à amener le partenaire en déséquilibre. Quand le déséquilibre est obtenu, les bras maintiennent l'action, les jambes fléchissent et la tête vient se positionner près de la hanche. La main vient autour de la jambe par l'intérieur sans la saisir. Lors du chargement du partenaire, la tête se relève pour éviter des contraintes pour le dos. La projection se fait dans la continuité en rapprochant la jambe sans joindre les pieds.

Educatifs: travail sur le dernier pas de l'amenée en déséquilibre par la traction avec tout le corps pour TORI, alors que UKE travaille sa tentative de défense par le placement de sa main dans le dos, le raidissement de son dos et la tentative modérée d'arrachement de la saisie en tournant la tête.

2EME SÉRIE : LES TECHNIQUES DE HANCHE

UKI-GOSHI



Pour UKE : L'attaque est similaire à celle de ippon seoi nage. Lorsque tori ""aspire"" uke, celui-ci se met en opposition en tournant la tête et en raidissant le dos en pivotant dans l'idée d'arracher la prise, rapproche la jambe arrière sous la traction de TORI et se trouve en position de déséquilibre total avant.

Pour TORI : Avancer en même temps que UKE, gauche, droite, gauche, le mouvement s'effectue à gauche en premier. TORI vient poser le pied d'appui au milieu de ceux d'UKE, embrasse largement au niveau de la ceinture, sa main revenant presque jusqu'au noeud de la ceinture, puis en pliant sa jambe d'appui, ramène légèrement l'autre jambe et vient ""aspérer"" UKE en tirant d'un côté sur la manche et en poussant dans le dos avec sa main. Lorsque UKE est en contact, il se penche vers sa jambe avant pour faire la projection.

Educatifs: travail sur deux pas où TORI cherche à trouver le placement correct qui va permettre la projection en uki goshi et non pas en o goshi, travail de la défense pour UKE.

HARAI-GOSHI



Pour TORI, au deuxième pas, sa main vient se poser sur l'omoplate d'UKE sans saisir le judogi, et sans tourner le pied. Le 3ème pas est un peu plus court, le pied qui traîne vient se placer perpendiculaire à l'axe du kata, il n'y a pas de contact, ensuite tori amène UKE en déséquilibre à côté de lui jusqu'à un point de flottement où il balaye la jambe d'uke. Ce n'est pas un fauchage de la jambe, mais un balayage avec le côté de la jambe et non l'arrière. TORI est placé perpendiculairement à UKE. Lors de la projection, la pointe du pied doit être en extension.

Encore une fois uke adopte une attitude de défense en s'opposant modérément à la chute en tournant la tête, raidissant le dos et en essayant d'arracher la saisie.

Educatifs: travail sur le troisième pas où TORI va amener doucement UKE jusqu'à ce flottement où il va être possible d'effectuer un balayage avant que la jambe arrière n'arrive au niveau de celle avant.

TSURI-KOMI-GOSHI



Pour TORI : KUMI KATA normal lors de la prise de garde. La main glisse vers le haut du col dans le 1er pas, le pouce en haut à l'intérieur. Le troisième pas est beaucoup plus long et tori se sert de tout son poids pour amener uke en tirant pour montrer l'effet tsuri. Il n'y a pas de retour vers l'arrière, mais lors du dernier pas, la jambe revient en avant et le bras reste pratiquement tendu, se sont les jambes qui fléchissent la tête tourne et ne regarde surtout pas les pieds. Les jambes sont fléchies modérément tant qu'il n'y a pas de difficulté pour remonter et projeter.

Pour UKE : tentative de défense en raidissant le dos, en posant sa main dans le creux des reins et en tournant la tête pour tenter de se défaire de la saisie.

Educatifs: travail du transfert de masse pour amener le partenaire en déséquilibre en insistant sur le travail de tsuri qui peut se traduire par monter en tirant ou pêcher.

3EME SÉRIE : LES TECHNIQUES DE JAMBES

OKURI-ASHI-BARAI



Pour TORI : Action de la main qui saisit la manche pour provoquer le délacement. Tori se déplace sur la même ligne les deux premiers pas et au troisième pas, TORI se rapproche de UKE pour venir placer sa jambe d'appui fléchie entre celles d'UKE ou devant suivant la longueur de segments, afin de disposer de suffisamment de puissance pour balayer le partenaire.

UKE se défend en regardant ses pieds du côté du balayage au troisième pas en tournant son corps pour se retrouver sur la pointe des pieds.

Educatifs: pour TORI la travail du placement correct lors du troisième pas, jambe d'appui fléchie à l'intérieur ou devant UKE, pour ce dernier, travail de la défense en tournant tout le corps, la tête regardant les pieds.

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



Pour TORI : à la fin du deuxième pas, son pied se décale vers l'extérieur en tirant uke à côté de lui très fort afin de provoquer une réaction de celui-ci, le troisième pas étant seulement un positionnement perpendiculaire du pied qui traîne afin d'avoir de bons appuis au sol. Il projette uke par barrage du pied avancé en renversant son poids de corps et termine en contrôlant en se tournant car il est entraîné par son action de contrôle.

UKE a une réaction à la pression de tori, se redresse et tente d'éviter la chute en raidissant le dos et en s'opposant à la traction de TORI, ce qui provoque sa chute.

Educatifs: travail pour TORI du déséquilibre avec le poids de son corps en tirant très fort à côté de soi, et en prenant de bons appuis avec le pied qui traîne, pour UKE, travail de l'opposition.

UCHI-MATA



La distance entre TORI et UKE est plus importante. TORI et UKE avancent simultanément le pied droit sans exagérer et tori saisit le haut du col le pouce à l'intérieur. Le déplacement se fait en glissant latéralement et sans temps d'arrêt à partir du moment où l'action a été déclenchée. TORI effectue 2 pas entiers plus un demi pas pour se replacer ou pas du tout. A chaque pas, uke doit se retrouver en déséquilibre.

Uke doit faire trois pas. Il cherche à chaque déplacement à retrouver une position de défense en se penchant en avant.

Educatifs: pour TORI, travail des déplacements avec traction maximale du bras qui est dans le col et travail des transferts de masse à chaque déplacement, en supprimant les temps d'arrêt. UKE travaille son opposition à chaque pas en repoussant TORI

4EME SÉRIE : LES SUTEMI ARRIÈRES

TOMOE-NAGE



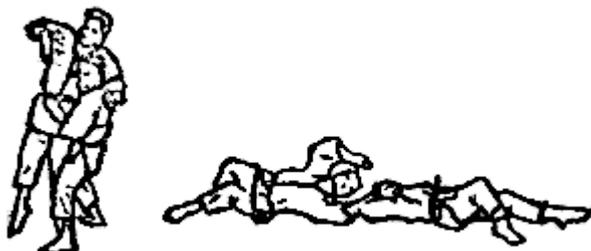
TORI et UKE prennent leur garde jambes avancées, TORI pousse UKE en avançant la jambe avancée,. Au troisième pas, UKE réagit en repoussant TORI et en avançant la jambe arrière.

TORI fait un changement de pas, sa main passe à l'intérieur et il projette UKE.

UKE est toujours en opposition jusqu'au dernier pas où il repousse TORI.

Educatifs: pour TORI, travail du changement de garde et positionnement lors de la projection. UKE travail ses déplacements opposition et le dernier pas où il repousse TORI.

URA-NAGE



Attaque semblable aux attaques précédentes. Pour UKE : Attaque habituelle sur le sommet de la tête.

Pour TORI : Esquive de la tête, jambe du côté de l'attaque vient se placer à côté de celle d'UKE tandis que le bras vient embrasser la ceinture. Ensuite l'autre jambe vient se placer sous le centre de gravité de TORI, tandis que l'autre main vient se plaquer sur le noeud de la ceinture. Les jambes sont fléchies, TORI devant s'effacer devant UKE. TORI projette en se laissant aller sur les épaules, son dos ne touchant pas encore le sol.

UKE se défend en raidissant le dos et avant d'être projeté, il vient repousser TORI en appuyant des deux mains sur les épaules.

Educatifs: travail du placement pour TORI seul d'abord, puis à deux.

Travail de l'attaque pour UKE et de sa défense.

SUMI-GAESHI



Saisie de la garde, jambe avancée, en jigo tai, le buste droit, une main dans le dos sur l'omoplate et l'autre en saisie de la manche. Les deux partenaires ne doivent en aucun cas se redresser.

Le premier déplacement, à l'initiative de TORI qui se laisse aller en déséquilibre arrière, sa jambe reculant et en tournant la tête du côté de la jambe qui recule. Il se ropositionne ensuite face à UKE dans son déséquilibre et la projette en se laissant aller sur le dos.

UKE est toujours dans une attitude défensive.

Educatifs: les deux partenaires en opposition, ils se lâchent et se laissent aller dans une chute arrière.

5EME SÉRIE : LES SUTEMI LATÉRAUX

YOGO-GAKE



Pour UKE : Au 3ème pas, il adopte une attitude défensive en raidissant le dos, et en essayant d'arracher la saisie, il se redresse.

TORI sur le troisième pas amène UKE en déséquilibre avec le poids de son corps et poursuit à l'aide de son bras jusqu'au déséquilibre complet d'UKE, ensuite il fauche le pied d'appui en se lançant sur le côté.

Pour TORI: Action du bras de la manche importante. L'action des bras de TORI, amène UKE en déséquilibre sur son pied avancé, le poids du corps sur la partie extérieure du pied. Fauchage du pied d'appui.

YOKO-GURUMA



Pour UKE : Attaque idem à URA-NAGE, puis réaction en se décalant et en abaissant le bras d'attaque.

Pour TORI : Tentative de URA-NAGE, sur la réaction de UKE, changement de direction en engageant la jambe entre celles de UKE comme une liane et projection en roue en se jetant sur une épaule.

Educatifs: travail du positionnement de TORI et projection sur une épaule.

Pour UKE, travail de défense.

UKI-WAZA



Position de départ identique à celle de SUMI-GAESHI, le premier pas de déséquilibre est identique, mais UKE à une réaction et tente de se redresser. TORI doit alors changer de direction et projette de l'autre côté en barrant avec sa jambe, l'autre étant repliée, les deux formant un angle de 90°.

UKE travaille son opposition.

Educatifs: travail des déplacements et du barrage de la jambe.

Cérémonial de fermeture :

- Après avoir réajusté leurs KIMONOS, les deux partenaires se font face.
- Fermeture du KATA en reculant d'un pas en commençant par la jambe droite et en joignant les talons.
- TORI et UKE se saluent en ZAREI.
- Ils saluent JOSEKI en RITSU REI.

Précisions :

Après chaque série, TORI & UKE retournent à leur place respective pour se rhabiller en se tournant le dos. Puis ils se font face à nouveau.

Ils ne doivent jamais tourner le dos à JOSEKI.

KATAME NO KATA

Le kata des contrôles. (T=Tori, U=Uke)

Pour l'instant, seules les 5 premières techniques (au sol) sont expliquées.

Les étranglements et les clés suivront...

Cérémonial

T et U à 4 mètres l'un de l'autre. Ritsu rei face à joseki.

Salut au sol entre U et T.

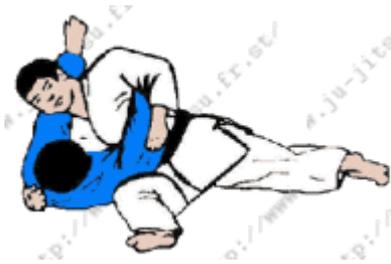
U et T lèvent le genou droit et prennent la position **kioshi** (reprise d'équilibre en écartant le genou droit)

U (ouvre et) ferme puis fait (2) 1 pas puis se met sur le dos en prenant appui avec la main droite, la jambe gauche tendue, puis légèrement pliée.

T (ouvre et) ferme puis se met debout.

T se déplace en diagonale et se positionne sur la gauche de U, à environ 1.80-2.00 mètres.

T pose le genou gauche, ouvre, ferme puis fait 2 pas ; ouvre, ferme puis ajuste sa distance de U.



Kesa gatame T met la main droite sur le poignet de U (pouce vers lui), la main gauche sur le haut du bras (pouce vers U).

T lève le bras de U, en contrôlant (le bas-ventre) la hanche de U avec son genou droit.

T enroule le bras de U avec son bras gauche, pose le genou droit au sol, puis sous l'épaule de U,

T saisit sous le bras gauche de U puis se place en contrôle kesa-gatame, la tête levée.

a. U passe une main par dessus et par dessous le coude de T puis joint ses mains pour ramener le coude de T vers lui et le basculer. T se défend : il place sa main droite en renfort devant lui, déplace son pied gauche vers la droite

b. T ayant relâché le contrôle, U tente de passer sa jambe droite sous T. Tori s'assoit (se replace en contrôle).

c. U se rapproche de T, saisit la ceinture (ou le dos) avec sa main gauche et passe l'avant-bras droit sous le ventre puis tente de retourner T. T se défend en déplaçant sa main droite vers sa droite sur le tatami (et replace sa main gauche en renfort devant lui).

U frappe et abandonne. T et U se replacent. T se relève, les 2 genoux au sol. T met son genou sur le bas-ventre de U. Il replace le bras de U dans l'alignement du corps et fait un petit retrait en arrière ouvre et ferme.



Kata gatame T se rapproche, ouvre, ferme. Il saisit le bras de U avec ses deux mains : main droite sur le poignet de U (pouce vers U), main gauche sur le haut du bras, pouce vers lui. T contrôle U, genou sur le bas-ventre.

T lève le bras et le place sur le visage de U en appuyant.

T passe son bras droit sous la tête de U, place sa jambe gauche latéralement, son genou droit au contact de U puis joint ses mains pour confirmer le contrôle en kata gatame.

a. U tente de se mettre sur le ventre (vers la droite) en poussant avec son coude droit la nuque de T ses deux mains étant jointes. T baisse la tête.

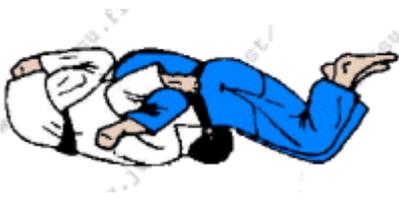
b. U tente alors de (retourner T en mettant) passer sa jambe droite sous T. T s'assied (position de hon-gesa).

c. U s'éloigne de T puis essaie de le retourner en roulant sur son épaule gauche en jettant les jambes en arrière, T reprend la position kata gatame (sans succès). U frappe et abandonne.

T et U se replacent. T se relève, les 2 genoux au sol. T met son genou sur le bas-ventre de U.

Il replace le bras de U dans l'alignement du corps (et fait un petit retrait en arrière.)

T ouvre, ferme puis fait 2 pas en arrière. T ouvre, ferme puis se met debout pour se placer derrière U en se déplaçant en diagonale.



Kami shio gatame T pose son genou gauche au sol. T ouvre, ferme puis fait 2 pas.

T ouvre, ferme puis ajuste sa position en posant son genou droit devant l'épaule de U puis contrôle en kami shio gatame en saisissant la ceinture sous les bras de U les paumes des mains glissants sur le tatami, ses orteils en position basse.

a. U place sa main gauche sur le genou gauche de T, son bras droit au niveau de la tête puis fait une tentative d'action-réaction en projetant ses jambes vers la gauche pour provoquer la réaction de T vers la droite, ensuite il déplace ses mains pour renverser complètement à droite (pousse pour retourner T vers la gauche, T réagit et se met vers la droite, U pousse aussitôt vers la droite pour retourner T). T tend sa jambe droite latéralement puis confirme son contrôle en kami shio gatame.

b. U place son bras gauche sous la tête de T pour le relever puis tente de saisir la jambe qui est tendue (de passer sa jambe droite sous T). T confirme son contrôle en kami shio gatame.

c. U place ses mains sur les épaules de T puis tente de passer ses genoux dessous pour se regrouper. T tend ses jambes et relève la tête pour se défendre tout en contrôlant avec la poitrine. U frappe et abandonne.

T se replace en kami shio gatame puis relâche sa saisie. T relève son genou droit, ouvre, ferme puis fait 2 pas en arrière.



Yoko shio gatame T ouvre, ferme puis se met debout.

T se positionne sur la gauche de U, à environ 1.80 - 2.00 mètres.

T pose son genou gauche, ouvre, ferme puis fait 2 pas en avant. T ouvre, ferme puis ajuste sa position.

T contrôle U avec son genou droit. T place le bras droit de U sur sa gauche.

T passe sa main droite dans la ceinture pour l'écarter, glisse son pouce gauche à l'intérieur pour faire une boucle que saisit la main droite (gauche dans la ceinture de U puis la ramène sur la gauche de U).

T passe sa main droite sous la jambe gauche de U puis saisit la ceinture et verrouille entre le biceps et l'avant-bras.

T passe son bras gauche sous la tête de U en écartant l'épaule pour aller saisir le revers gauche le plus loin possible et tend U en arc de cercle.

T écarte les genoux, place son genou gauche sous l'épaule droite de U puis confirme le contrôle en yoko shio gatame la tête tournée à l'inverse du visage d'U.

a. U pousse la tête de T avec son avant-bras (sa main) gauche pour passer sa jambe gauche. T plonge la tête vers la bas puis vers U.

b. T ayant relâché le contrôle, U tente de passer sa jambe droite sous le corps de T pour le retourner. T vient verrouiller son genou droit au contact avec la hanche d'U tout en allongeant la jambe gauche et confirme son contrôle en yoko shio gatame

c. U tente alors de retourner T (bras droit sous U, bras gauche dans le dos), sans succès puisque T accentue son contrôle en tendant les jambes et en collant son bassin au sol puis en relevant le tête. U frappe et abandonne.

T se replace en yoko shio gatame et relâche ses saisies. T lève son genou droit.

T fait un retrait. T ouvre, ferme puis fait 2 pas en arrière.

T ouvre, ferme puis se met debout pour se placer derrière U.



Kuzure kami shio gatame T pose son genou gauche au sol. T ouvre, ferme puis fait 2 pas.

T ouvre, ferme puis ajuste sa position en posant son genou droit(gauche) devant l'épaule droite de U, son genou gauche étant à la hauteur du côté droit de la tête d'U.

T enroule son bras droit autour de celui de U pour aller saisir le col 4 doigts à l'intérieur.

T saisit la ceinture de U avec sa main gauche (sous le bras gauche de U).

T confirme son contrôle en kuzure yoko shio gatame.

U tente de dégager son bras droit par trois actions simultanées :

a. il pousse de sa main gauche sur l'épaule gauche de T tout en essayant de se mettre sur le côté et d'arracher sa main droite, T contrôle U

b. cette action ayant échoué, U essaie de repousser l'épaule droite de T avec son genou gauche, sa main droite tirant l'épaule droite vers l'arrière en se mettant sur le côté, tandis que son avant-bras gauche passe sous la tête de T pour le repousser T le replace sur le dos

c. U profite alors de l'opportunité pour essayer de renverser T en passant son avant-bras droit sous le ventre pour pousser, tandis que sa main gauche vient saisir par au-dessus la toile du kimono de T, T pour éviter d'être renverser doit allonger sa jambe gauche vers la gauche.

U frappe pour abandonner.

T reprend la position kioshi naturellement derrière U et recule de deux pas après avoir fermé.

Pendant ce temps, U reprend lui aussi la position kioshi ouverte.

C'est T qui doit régler le temps pour se remettre en place afin que ce soit fait simultanément, sachant que le travail d'U demande plus de temps, puis tous les deux se rhabillent.

Au cas où on continuerait le kata, U reprend la position au sol.

LES TECHNIQUES IMPOSEES FFJKDA : Les 20 imposées

SERIE A

Série A, Technique n°1 : Saisie du poignée droit à deux mains : moroté gyaku kataté dori



Tori tente de saisir le revers de Uke de la main droite, Uke reprend l'initiative et saisit le poignée droit de Tori à deux mains en avançant jambe droite



Tori saisit le poignée en se déplaçant (pour se retrouver derrière Uke), ouvre le coude et effectue une pression (vers le bas) sur ce dernier



Tori amène Uke au sol en le tirant (léger tai-sabaki) et le contrôle en ude-gatame en ramenant le bras dans l'alignement du corps.

Série A, Technique n°2 : Saisie du revers droit : gyaku eri dori



Uke saisit avec sa main droite le revers droit de Tori et tire (en reculant sa jambe droite), Tori (qui ne résiste pas) arrache le poignée de Uke à deux mains en avançant, passe en dessous du bras de Uke et fait kote-inéri (de sa main gauche),



Tori avance en circulaire sa jambe droite pour se retrouver devant Uke (tout en gardant la clé), pose sa main droite sur l'épaule droite de Uke et appui énergiquement vers le bas,



Uke chute en arrière, Tori maintient toujours la clé (contact de l'avant bras de Tori avec le bras de Uke), et recule sa jambe droite pour accentuer.

Série A, Technique n°3 : Etranglement de face avec poussée : mae morote jime



Uke tente d'étrangler Tori en poussant,



Tori saisit les manches de Uke (pouces vers lui), et passe sode-tsuri-komi-goshi,



Uke au sol, Tori garde la saisie, et retourne Uke sur le ventre en ramenant son coude près de sa tête (action dans le creux du coude), tout en se déplaçant,



Uke sur le ventre, Tori ramène la main droite de Uke dans son dos et pose son genou gauche dessus, et donne un atemi niveau tête.

Série A, Technique n°4 : Etranglement de côté (droit) : yoko morote jime



Uke étrangle Tori sur la droite, Tori donne un atemi aux parties (du dos de la main) puis taesho niveau menton,



et passe O-uchi-gari à droite,



Uke chute, sa jambe gauche est contrôlé par la jambe droite de Tori (dont le genou est au sol), sa jambe droite et sur la jambe gauche de Tori (qui a le pied posé), Tori a sa main gauche par dessus la jambe gauche de Uke,



Tori tourne sur sa droite (en lançant sa jambe gauche) afin d'amener Uke sur le ventre, puis revient sur sa gauche pour mettre sa jambe gauche à l'intérieur du genou droit de Uke et contrôler la jambe gauche avec son genou,

Tori peut se relever et poser son pied droit au sol puis tire sur le col de Uke.

Série A, Technique n°5 : Saisie de l'épaule du côté : yoko kata dori



Uke saisit l'épaule gauche de Tori, Tori fait uchi-ude-uke (main ouverte),



Uke tente naname-tsuki gauche, Tori bloque,



Tori ramène le bras gauche de Uke sous le bras droit (mouvement circulaire) pour faire double ippon-seoinage, Uke chute,



Tori met le bras droit de Uke sur son genou (contrôle en hiza-gatame) puis donne tsuki au visage.

SERIE B

Série B, Technique n°1 : Saisie de face sous les bras : mae dori



Tori tente de saisir, à deux mains, les revers de Uke, Uke fait morote-gedan-barai pour esquiver et saisit Tori sous les bras,



Tori donne un atemi, mains ouvertes, sur les oreilles, puis fait une clé de cou en saisissant sous le menton (main droite) et derrière la tête (main gauche) et en tournant vers la gauche de Uke,



Uke chute et se met aussitôt à quatre pattes, Tori se met à cheval sur Uke, passe ses pieds à l'intérieur pour supprimer les appuis de Uke et l'allonge, Tori passe un étranglement en saisissant son revers gauche de sa main droite.

Série B, Technique n°2 : Saisie de côté avec les bras : yoko dori



Tori montre son côté droit, Uke le saisit, Tori fait hiza-geri droit à l'intérieur de la cuisse droite de Uke, Uke a la réaction de reculer légèrement la jambe frappée,



Tori se place pour passer o-goshi,



Uke sur le dos, Tori garde la saisie gauche et avance son pied gauche par dessus Uke (qui se retourne sur le ventre), Tori pose son genou droit au sol (son pied est sur le dos de Uke) et contrôle par clé de coude (sous la cuisse gauche) en avançant légèrement.

Série B, Technique n°3 : Saisie de face sous les bras : yoko kubi dori



Tori donne un atemi aux parties avec le bras droit et saisie la main droite de Uke (du côté du pouce) avec sa main droite,



Tori se redresse en tendant son bras gauche vers Uke pour se protéger,



Tori se déplace sur sa gauche pour " faire le vide " en maintenant la clé, Tori continue le rotation du bras de Uke pour provoquer sa chute (forme kote-gaeshi),



et termine en ude-nobashi avec menace.

Série B, Technique n°4 : Saisie du cou de face : mae kubi dori



Uke donne un shudan-mae-geri droit afin de provoquer la position de Tori (penché en avant) puis saisit la tête avec son bras gauche, Tori donne un atemi aux parties avec le bras gauche et saisit la main gauche de Uke avec sa main droite,



Tori ramène la main gauche de Uke dans son dos (en sortant sur la droite, forme kote-hineri), Tori saisit le revers droit de Uke avec sa main gauche (étranglement),



Tori amène Uke au sol en reculant en maintenant la clé et l'étranglement, Uke pose sa main droite au sol pour garder l'équilibre, Tori supprime cet appui en fauchant le bras droit de Uke (par devant) avec sa jambe droite.

Série B, Technique n°5 : Etranglement arrière : hadaka jime



Tori donne un atemi du coude droit (igi) puis du gauche en se déplaçant en rotation,



Tori saisit les genoux de Uke (forme morote-gari, main gauche sur genou gauche, main droite sur genou droit), et fait chuter Uke devant lui,



Uke sur le dos, Tori pose son genou gauche au sol par dessus le bras droit de Uke afin de le contrôler, Tori passe son bras gauche sous la tête de Uke pour saisir le bras gauche (sous le coude) et le tirer vers lui, Tori saisit les jambes de Uke avec son bras droit et les ramène vers lui.

SERIE C

Série C, Technique n°1 : Coup de poing direct haut : yodan oi-tsuki



Tori esquive en uchi ude uke et donne shudan gyaku-tsuki,



Uke est en léger déséquilibre avant, Tori fait shio-nage,



Uke sur le dos, Tori bloque le bras, maintient la clé puis menace de son poing droit.

Série C, Technique n°2 : Coup de poing croisé ventre : shudan gyaku-tsuki



Tori esquive en gedan-baraï, passe son bras sous celui de Uke pour placer sa main sur la nuque puis l'amène vers lui,



Tori effectue une forme de Ogoshi, Uke est légèrement sur le côté



Uke chute, Tori garde le bras droit de Uke, le passe derrière sa jambe droite pour relever Uke par une clé de coude, Tori qui recule bien sa jambe droite accentue la clé,



Uke se retrouve alors sur le ventre, Tori pose son genou droit au sol pour contrôler le bras de Uke. Tori maintient le clé : - soit en gardant le bras plié puis en irant (forme garami), - soit, bras de Uke tendu, en agissant sur le coude (forme gatame).

Série C, Technique n°3 : *Tranchant circulaire haut : yodan naname shuto*



Tori se déplace en circulaire, saisit la manche de Uke à deux mains puis se place pour passer tai-otoshi,



Uke chute, se retrouve sur le dos, Tori passe sa jambe droite par dessus le bras droit de Uke et place son pied sous sa nuque en gardant la saisie du bras droit,



Tori avance sa jambe gauche loin devant pour retourner Uke, Puis pose son genou droit au sol, sa jambe est sur le dos de Uke, son pied droit sur le cervicales, Tori se déplace en légère diagonale vers l'avant pour accentuer la clé sur le coude qui est sous la cuisse de Tori.

Série C, Technique n°4 : *Coup de pied défonçant : shudan mae-geri keikomi*



Tori se déplace vers l'avant gauche pour saisir la jambe droite de Uke de son bras droit (sous la cuisse),



Le bras gauche de Tori saisit l'épaule de Uke, Tori fauche la jambe gauche de Uke en le soulevant légèrement (forme ko-soto-gari),



Uke sur le dos, Tori garde le bras sous la jambe pour aller chercher le bras droit de Uke de sa main droite, La main gauche de Tori est au niveau de la cheville de Uke, Tori tire le bras et pousse la jambe pour faire la clé, le tout en contrôlant avec son genou gauche.

Série C, Technique n°5 : Coup de pied circulaire : shudan mawashi-geri



Tori bloque avec les deux mains en se déplaçant sur la droite et donne mae-geri gauche,



Uke esquive en gedan-barai, Tori donne ushiro-geri droit, Uke esquive, Tori donne yoko-geri,



Puis passe harai-goshi, Tori tente le même retournement qu'en C3



mais Uke bloque le genou avec sa main gauche,



Tori s'adapte en avançant sa jambe gauche puis en s'asseyant pour retourner Uke avec la jambe,



Tori se replace (en tournant sur lui même au sol) pour avoir le bras droit de Uke entre ses jambes puis accentue le contrôle.

SERIE D

Série D, Technique n°1 : Piqué de couteau haut-bas



Tori esquive avec la main gauche (en rotation), saisit le poignée droit de Uke avec sa main droite et fait kote-mawashi, Tori fait une torsion au niveau du coude tout en gardant la clé de poignée (forme nikyo) afin de faire lâcher le couteau,



Puis amène Uke au sol grâce à la clé,



Uke sur le ventre, Tori garde la saisie du poignée et frappe avec le pied sur le coude.

Série D, Technique n°2 : Piqué de couteau bas-haut



Tori sort de l'axe de l'attaque (tai-sabaki) en mettant sa main gauche au niveau du coude droit de Uke,



Tori plie le bras de Uke (agir au niveau du coude intérieur avec la main droite) et fait tekubi-osae,



Tori passe derrière Uke, en gardant la clé, saisit le couteau et le présente sur le cou de Uke (lame à l'extérieur).

Série D, Technique n°3 : Retour de couteau niveau cou



Tori bloque avec les deux bras (forme morote-taesho) et fait ude-garami,



Uke en déséquilibre arrière, Tori fauche(en ko-soto gari) la jambe droite de uke,



Tori contrôle uke au sol à l'aide du genou, et fait une clé pour récupérer le couteau.

Série D, Technique n°4 : Coup de matraque haut-bas sur la tête (type shomen)



Tori se protège à l'aide de son bras droit, saisit le poignée de Uke, se déplace



et place le coude de Uke sur son épaule gauche pour faire une clé, Tori passe son bras droit devant Uke et donne un atemi aux parties, puis taesho sous le menton,



Tori passe derrière Uke pour faire kata-hajime,



Tori peut amener Uke au sol en reculant et en maintenant l'étranglement au sol.

Série D, Technique n°5 : Coup de matraque circulaire niveau tempe



Tori esquive des deux mains (sans bloquer) et continue le mouvement de rotation du bras droit de Uke pour le faire passer devant lui,



Tori place ses deux mains au niveau du poignée droit de Uke (les pouces sur le dos de la main),



Tori fait un tai-sabaki et passe kote-gaeshi, Tori récupère la matraque.

