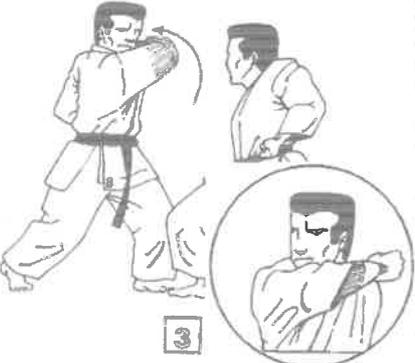


TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 1

Revers du poing au visage
JODAN URAKEN UCHI

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI-SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente 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), • Les bras sont relativement écartés, armement du poing vers l'arrière, (sans exagération), • Position des jambes en petite fente avant.
	<p>GEDAN UCHI BARAI (blocage balayé bas indirect)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	<p>TE (paume de la "main")</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Armement du poing, paume de la main face au visage.
	<p>URAKEN (revers du poing)</p> <p>JODAN (niveau haut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extension du bras, afin d'effectuer une frappe du revers du poing au visage.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 2

Coup de genou au visage

MAE HIZA GERI

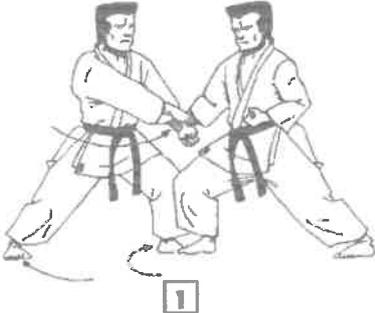
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Simultanément ramener les mains près du corps afin de desserrer l'étreinte de la saisie, • Position des jambes: fléchies.
	<p>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>MAE (face)</p> <p>HIZA GERI (coup de genou)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abaisser la tête et simultanément monter le genou.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 3

Coup de coude aux côtes

YOKO EMPI

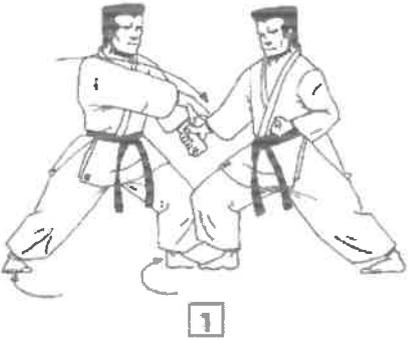
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>ZENKUTSU DACHI (position fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant afin d'effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Saisir le poignet de l'attaquant, • Position des jambes en fente avant.
 <p>2</p>	<p>KIBA DACHI (position du cavalier)</p> <p>SHIKO DACHI (position du sumotori 'tolérée')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p>3</p>	<p>KOTE (poignet)</p> <p>EMPI (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la traction de l'attaquant tout en levant le poignet (bras) de celui-ci, simultanément armer le coude pour préparer le contre.
 <p>4</p>	<p>YOKO EMPI (coup de coude sur le côté)</p> <p>YORI ASHI (pas glissé)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ATEMI

atémi 4

Coup de pied direct niveau moyen

CHUDAN MAE GERI

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</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), • Saisir la main de l'attaquant avec contrôle du pouce, • Position des jambes en fente avant.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation du poignet afin de se dégager de la saisie.
	<p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	<p>MAE (face)</p> <p>GERI (coup de pied)</p> <p>CHUDAN (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accentuer la traction vers la hanche et simultanément effectuer un contre par un atémi du pied niveau moyen.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 5

Sabre de main au cou JODAN SHUTO UCHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>UNSOKU (déplacement)</p> <p>ASHI (pied)</p> <p>HIDARI (gauche)</p> <p>MIGI (droit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement latéral du pied avec une légère traction de l'attaquant pour sortir de l'axe d'attaque (sans exagération).
	<p>HEISOKO DACHI (debout les pieds l'un contre l'autre)</p> <p>KOTE (poignet)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	<p>KOKUTSU DACHI (HANMI NO ASHI DACHI) (position arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser le pied vers l'attaquant (extérieur), • Position vers l'arrière et effectuer un contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.
	<p>JODAN (niveau haut)</p> <p>SHUTO UCHI (attaque circulaire avec le tranchant de la main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 6

Coup de pied circulaire niveau moyen
CHUDAN MAWASHI GERI

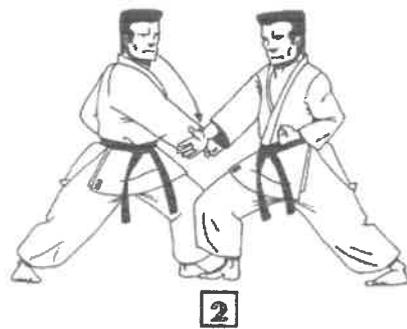
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction du partenaire 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.
	<p>KOKENE (dos du poignet plié)</p> <p>SHUTO-JODAN-UKE (blocage haut du sabre de main)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saisir le poignet du partenaire.
	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p> <p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ramener le bras à l'horizontal, tandis que la main dégagée de l'étreinte vient s'armer à la hanche.
	<p>MAWASHI GERI (coup de pied circulaire)</p> <p>CHUDAN (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ATEMI

atemi 7

Coup de poing direct aux côtes

CHUDAN KIZAMI TSUKI

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<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), armer le poing au dessus de l'épaule, • Position des jambes en fente avant.
	<p>ZENKUTSU DACHI (position fente avant)</p> <p>JODAN (niveau haut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le poing s'arme directement à l'épaule opposée.
	<p>GEDAN (niveau bas)</p> <p>BARAI (balayer)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dégagement de la saisie par un balayage bas sur le poignet de l'attaquant, tirer l'autre main à la hanche.
	<p>KIZAMI-ZUKI (coup de poing avant)</p> <p>ZEN (vers l'avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place coup de poing direct aux côtes, ramener l'autre poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 8

Coup de pied latéral au genou

YOKO FUMIKOMI

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente 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), • Remonter le poignet saisi 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.
 <p>2</p>	<p>MOROTE-UKE (défense double du bras)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avec la main qui vient de se dégager, saisir le poignet de l'attaquant, l'autre poing venant s'armer à la hanche.
 <p>3</p>	<p>HIZA (genou)</p> <p>FUMIKOMI (coup de pied écrasant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Armer la jambe arrière en levant correctement le genou.
 <p>4</p>	<p>SOKUTO (sabre de pied)</p> <p>YOKO (côté, latéral)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extension de la jambe avec le tranchant du pied sur le genou latéralement.