





TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 1

Clef de poignet vers l'extérieur

KOTE GAESHI





ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAI-SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
 <p>2</p>	<p>SHUTO (sabre de main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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,
 <p>3</p>	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>KOTE (poignet)</p> <p>GAESHI (retourner)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle du poignet jusqu'au sol.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

Clef de bras tendu

WAKI GATAME

clef 2




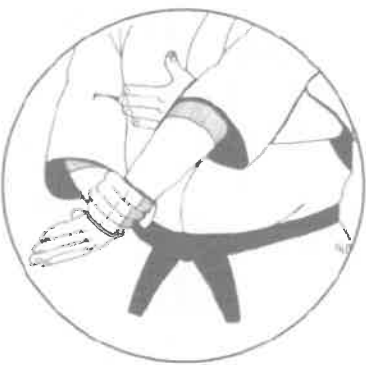
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) esquive du corps, • Saisir le poignet de l'attaquant par dessus.
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dégagement de l'étreinte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

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 3

Clef en croix

JUGI UDE GATAME




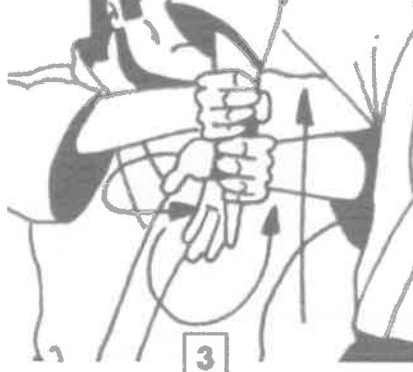
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, saisir le poignet de l'attaquant en tirant afin de mettre le bras en extension,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

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 4

Clef de poignet vertical vrillé

YUKI SHIGAE




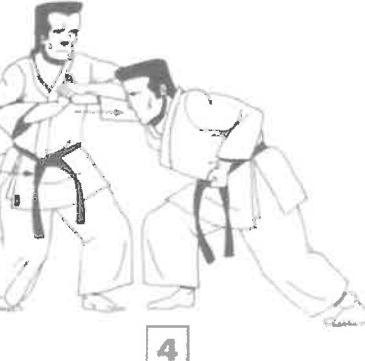
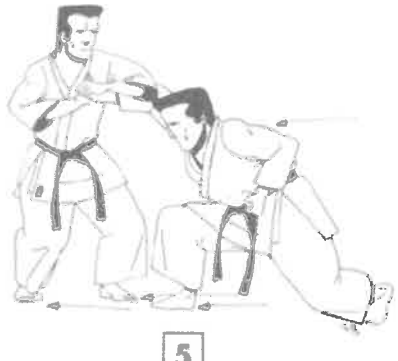
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sortir de l'axe d'attaque par une esquive du corps, saisir le poignet de l'attaquant et écarter le bras de celui-ci sans exagération.
 <p>2</p>	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pivot sur la jambe avant en reculant l'autre pied afin de passer sous le bras de l'attaquant tout en levant le bras fléchi de celui-ci sans exagération.
 <p>3</p>	<p>EMPI (HLJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p>3</p>	<p>YUKI SHIGAE (KOTE HINERI) (torsion du poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saisir fermement, exercer une rotation du poignet en remontant.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 5

Clef en Z

HIJI DORI URA





ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, plier le bras et ramener la main saisie au niveau du sternum.
 <p>2</p>	<p>UDE (bras)</p> <p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En passant par dessus, saisir le poignet de l'attaquant.
 <p>3</p>	<p>HIJI DORI URA (prise du coude en tournant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p>4</p>	 <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 CLEF

clef 6

Clef coude poignet

SHIHONAGE




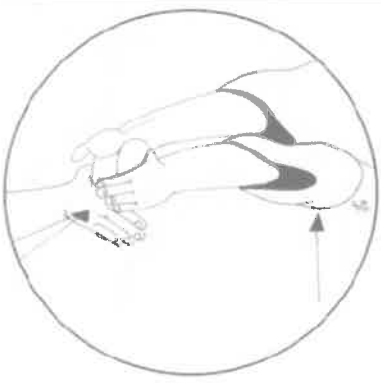
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	<p>MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saisir le poignet de l'attaquant, simultanément exécuter une esquive intérieure en déplaçant la jambe extérieure. • Le bras de l'attaquant en hyper-extension 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
 <p>2</p>	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p>2</p>	<p>NI (deux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle du poignet à deux mains.
 <p>3</p>	<p>SHIHONAGE (projection par tous les côtés)</p> <p>GEDAN (niveau bas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le pied en exerçant une pression vers le bas afin de contrôler la clef.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 7

Clef de poignet main en extension



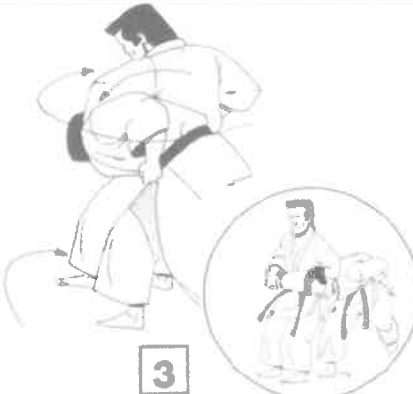



TEMBIN

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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).
	<p>TEMBI (extension)</p> <p>EMPI (HIJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 CLEF

clef 8

Clef de cou
HASHI MAWASHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	 <p style="text-align: center;">2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">SABAKI (esquive)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pivot sur le pied avant afin d'exercer une rotation du corps en contrôlant la tête de l'attaquant au niveau du maxillaire inférieur.
 <p style="text-align: center;">4</p>	 <p style="text-align: center;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
 <p style="text-align: center;">6</p>	<p style="text-align: center;">JITSU (technique)</p> <p style="text-align: center;">MAWASHI (circulaire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amener prudemment l'attaquant jusqu'au sol en lui maintenant la tête .