






TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 1

Fauchage de jambe arrière

O SOTO GARI





ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	 <p style="text-align: center;">2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passer la jambe derrière celle de l'attaquant tout en maintenant le déséquilibre.
 <p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">ASHI (jambe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">O (grand) SOTO (extérieur) GARI (fauchage)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La main qui vient de pousser sur l'épaule se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 2

Renversment avec jambe en barrage





TAI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 près du cou.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, • L'autre jambe venant se placer en barrage.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accentuer la rotation du bassin pour déséquilibrer l'attaquant.
 <p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">TAI OTOSHI (renversment du corps)</p> <p style="text-align: center;">HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 3

Projection par l'épaule IPPON SEOIE NAGE






ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ramener l'autre pied pour obtenir les pieds parallèles pas trop écartés, tirer sur le bras de l'attaquant pour accentuer le déséquilibre.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">IPPON SEOI NAGE (une projection en chargeant sur le dos)</p> <p style="text-align: center;">HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler l'attaquant en armant le poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 4

Ramassage de jambes

WAKI OTOSHI




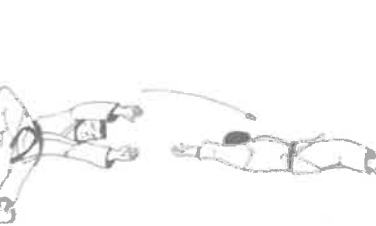
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, en armant le poing sous le poignet de l'attaquant.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.
 <p style="text-align: center;">3</p>	 <p style="text-align: center;">4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">HIKITE (tirer la main en arrière)</p> <p style="text-align: center;">WAKI OTOSHI (renversement sous l'aisselle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle de l'attaquant jusqu'au sol en armant le poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 5

Sacrifice du corps

UKI WAZA



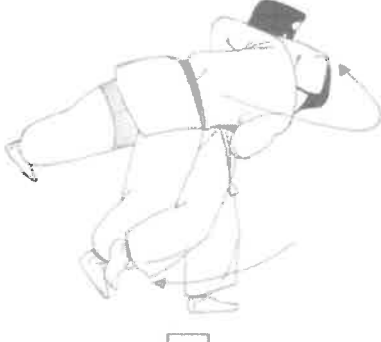

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crocheter le poignet de l'attaquant en exécutant une rotation du poignet pour le saisir et vous dégager de l'étreinte.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">GEDAN (niveau bas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accompagner la traction de l'attaquant vers le bas en vous mettant au sol.
 <p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">SUTEMI (sacrifice volontaire)</p> <p style="text-align: center;">UKI WAZA (sutemi latéral avant)</p> <p style="text-align: center;">UKEMI (chute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lâcher l'attaquant afin que celui-ci puisse exécuter un chute plaquée.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 6

Fauchage de jambe avant

HARAI GOSHI





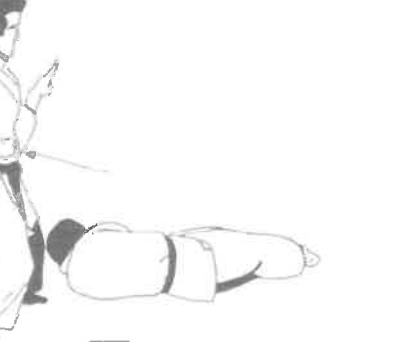
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, 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 près du cou.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;">HARAI GOSHI (balayage de la hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accentuer le déséquilibre de l'attaquant et faucher la jambe de celui-ci
 <p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 7

Renversement vers l'arrière

USHIRO GOSHI


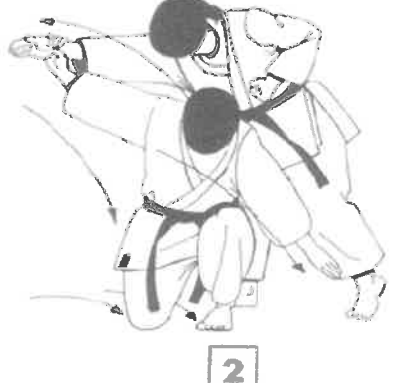
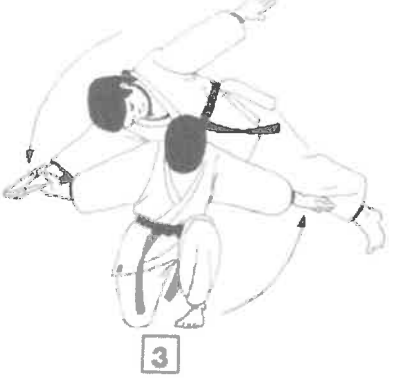
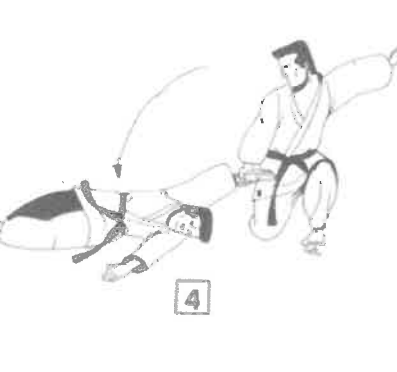
ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), Avancer le pied tout en armant le poing sous le poignet et de l'attaquant.
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p>UDE (bras)</p> <p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p>USHIRO (arrière)</p> <p>GOSHI (hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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)
 <p style="text-align: center;">4</p>	 <p style="text-align: center;">5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 PROJECTION

projection 8

Roue autour des épaules à genou

KATA HIZA GURUMA

ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</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), • 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.
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	<p>HIZA (genou)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>KATA GURUMA (roue autour des épaules)</p> <p>UKEMI (chute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôler l'attaquant jusqu'au sol.