

ATTAQUES ET TECHNIQUES DE BASE

FORMES D'ATTAQUES

Pied d'appui G

Pied d'appui D



Katate dori (Gyaku hammi)

Pied d'appui G

Pied d'appui D



Ryote dori

Pied d'appui G

Pied d'appui D

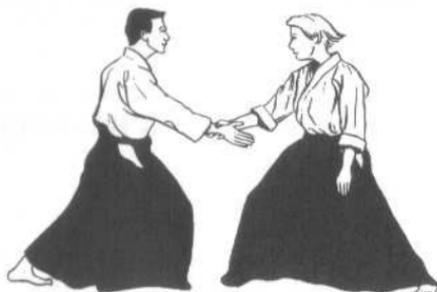


Kata dori

Saisies

Pied d'appui D

Pied d'appui D



Aï hammi katate dori

Pied d'appui G

Pied d'appui D



Katate ryote dori (morote dori)

Pied d'appui D

Pied d'appui G



Kata dori men uchi

Pied d'appui D

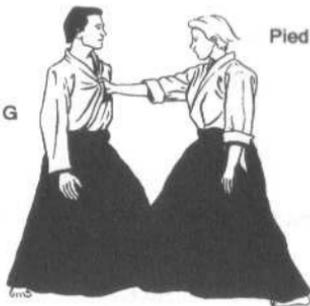
Pied d'appui G



Ryokata dori

Pied d'appui G

Pied d'appui D



Muna dori

Saisies arrières (Ushiro waza)

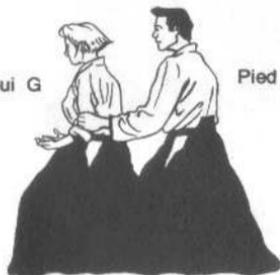
Pied d'appui G



Ushiro ryote dori

Pied d'appui G

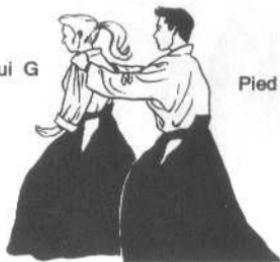
Pied d'appui D



Ushiro ryohiji dori

Pied d'appui G

Pied d'appui G



Ushiro ryokata dori

Pied d'appui G

Pied d'appui D



Ushiro eri dori

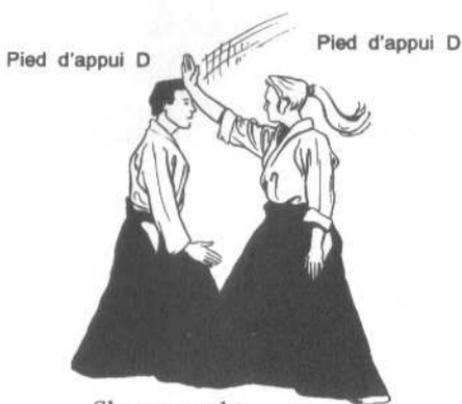
Pied d'appui G

Pied d'appui D

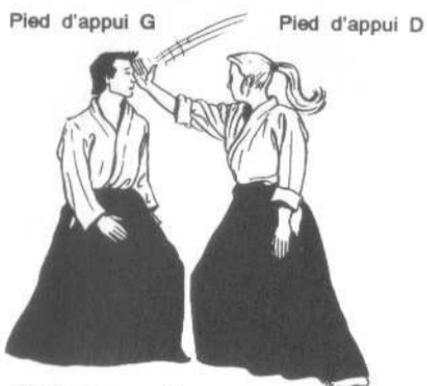


Ushiro katate dori kubi shime

Frappes



Shomen uchi



Yokomen uchi



Chudan tsuki



Jodan tsuki



Mae geri

Il s'agit là des formes d'attaque que l'on peut appeler classiques ou conventionnelles à partir desquelles s'effectue l'essentiel de la pratique. D'autres formes d'attaques plus anecdotiques peuvent être utilisées de façon ponctuelle pour un travail de variations.

TECHNIQUES

Immobilisations de base (osae waza)



Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Pied d'appui G Pied d'appui D Gokyo

Variantes



Ude garami



Hiji kime osae

Projections de base (nage waza)



Irimi nage

Pied d'appui G



Shihoo nage



Kote gaeshi



Kaiten nage



Tenchi nage



Kokyu hoo

Variantes



Sokumen irimi nage (Naname kokyū nage)



Juji garami



Ude kime nage



Aikiotoshi



Sumi otoshi



Ushiro kiri otoshi

Appellations génériques



Koryu nage : ensemble de techniques de projection, fondées sur le rythme d'exécution, sans contrainte aucune sur les articulations.



Koshi nage : projections de hanches.

"Omote" et "ura" :

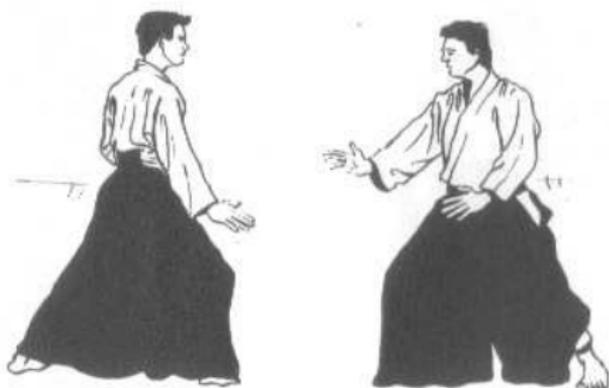
La plupart de ces techniques seront étudiées sous leur forme "omote" et "ura". On traduit souvent ces deux mots par "positif" et "négatif", ce qui est bien pratique quoique, du point de vue de la nuance, "omote" et "ura" soient plutôt "recto" et "verso", "pile" et "face", c'est-à-dire deux aspects complémentaires d'une même chose.

En général et globalement :

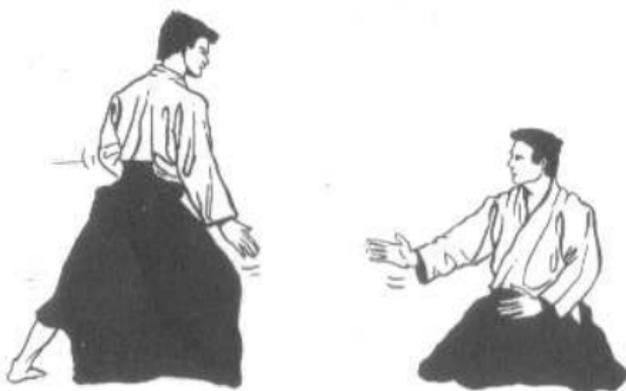
"Omote" prendra la forme d'une technique qui rentre sur le partenaire sans donner à l'attaque la possibilité de se développer.

"Ura" prolongera cette attaque, la détournera et guidera l'action sur l'extérieur du partenaire.

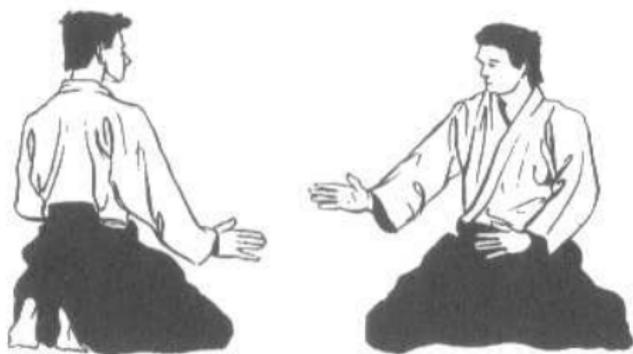
FORMES D'APPLICATION



Tachi waza : les deux partenaires sont debout.



Hammi hantachi waza : Uke est debout, Tori à genoux.



Suwari waza : les deux partenaires sont à genoux.

Kaeshi wasa : techniques de contre-prises.

Henka wasa : enchaînements et variations.

Jyu wasa : travail libre.