

# Ippon-Seoi-Nage

## Projection par-dessus l'épaule



1

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



2

Tori lâche le revers pour contrôler l'aisselle de uke et effectue un tai-sabaki pour lui tourner le dos.



3

Pour charger uke sur le dos, tori fléchit les jambes et projette par une extension des jambes en donnant un "coup de hache" vers l'avant.



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



- 2** Tori place son coude sous l'aisselle de uke et effectue un tai-sabaki pour lui tourner le dos.



- 3** Pour charger uke sur le dos, tori fléchit les jambes et projette par une extension des jambes en donnant un "coup de hache" vers l'avant.

## Eri-Seoi-Nage

## Projection de l'épaule par le revers



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant. Tori tient en garde croisée avec la main droite (pour les droitiers) au revers droit de uke avec les quatre doigts à l'intérieur.



- 2** Tori s'engage le plus loin possible sous le centre de gravité de uke avec une jambe derrière l'autre. Tori commence à tracter sur la manche pour charger uke.



- 3** Tori effectue un "coup de hache" pour projeter uke vers l'avant.

## Kata-Guruma

## Proue autour des épaules



1

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



2

Tori fléchit les jambes pour passer sous le centre de gravité de uke et il passe sa main entre les jambes de uke.



3

Tori charge uke sur les épaules. Il fixe et contrôle uke avec la nuque. Tori projette ensuite uke par une roue autour des épaules en tirant sur la manche vers le bas et en levant l'autre main.



- 1** Tori fait en sorte que uke lève sa garde (par une feinte) pour permettre une ouverture en bas. Il fléchit ses appuis et saisit uke au niveau du creux poplité des genoux.



- 2** Grâce à cette flexion des jambes, tori peut charger uke sans risques. Il faut assurer le maximum de contact entre tori et uke.



- 3** Tori ramène les deux jambes de uke vers lui et projette uke sur le dos pour permettre un enchaînement rapide au sol.

## Sukui-Nage

## Projection en cuillère



1

Tori tente de déséquilibrer uke vers l'avant par une confusion. Uke résiste en mettant son poids de corps vers l'arrière.



2

Tori engage sa jambe derrière uke et saisit le pantalon de uke au niveau des genoux.



3

Tori renverse uke sur l'arrière par une bascule arrière.

## Tai-Otoshi

## Projection par-dessus l'épaule



- 1 Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant (tori déséquilibre uke sur une seule jambe).



- 2 Tori place sa jambe en barrage et il ouvre toujours la manche vers le haut et l'avant.



- 3 Tori projette par une flexion-extension de sa jambe en barrage et en baissant la manche.

## Te-Guruma

## Roue par les mains



**1**

Uke a une jambe avancée. Tori plonge dans ses jambes (le dos bien droit) en lâchant la manche pour venir enrouler la jambe de uke.



**2**

Tori charge uke par une extension des jambes. Il faut assurer un contact maximum pour éviter de forcer.



**3**

Tori lève la main qui tient la jambe et baisse la main qui tient la manche pour projeter uke par une roue autour des mains

## Uki-Otoshi

## Renversement flottant



- 1** Tori emmène uke vers l'avant et commence à descendre sa jambe au sol.



- 2** Tori pose le genou au sol et tire sur la manche pour accentuer le déséquilibre.



- 3** Tori projette uke sur le dos en baissant les deux bras comme s'il rengainait un sabre dans son fourreau.

## Kibisu-Gaeshi

## Renversement par la cheville



- 1 Tori fait réagir uke en tirant sur la manche pour qu'il avance la jambe. La main de tori se prépare à plonger vers le bas.



- 2 Tori plonge vers la cheville de uke pour la saisir par l'intérieur. Il commence à pousser uke pour provoquer le déséquilibre et empêcher une défense de sa part.



- 3 Tori pousse sur la manche et tire la cheville de uke vers lui pour projeter uke sur le dos.

# Ko-Uchi-Gaeshi

## Contre du petit fauchage intérieur



**1** Uke attaque en ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur).



**2** Le déséquilibre produit par uke n'étant pas suffisant, tori lève la jambe que uke veut faucher pour que la jambe de uke passe devant sans réussir la technique. Tori exerce une pression sur le coude de uke pour contrer.



**3** Par une action des mains, tori amène uke sur le dos. Uke croit au fauchage et s'engage tellement qu'il se projette presque tout seul.

## Kuchiki-Taoshi

## Projection d'une main



- 1** Tori déséquilibre uke vers l'arrière en le mettant sur les talons et il engage sa jambe le plus loin possible entre celles de uke.



- 2** Tori lâche la manche de uke pour saisir la jambe au niveau du creux poplité du genou. Il pousse uke par le revers et ramène la jambe de uke vers lui.



- 3** Tori amplifie cette action des mains jusqu'à la projection de uke sur le dos.

## Seoi-Otoshi

## Renversement par l'épaule



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



- 2** Tori lâche le revers pour contrôler l'aisselle de uke. Sa jambe se place en barrage.



- 3** Tori fléchit la jambe et projette par une extension de la jambe en barrage en donnant un "coup de hache" vers l'avant.

## Sumi-Otoshi

## Renversement dans l'angle



- 1** Tori tire uke vers lui par une action des bras et se prépare à changer brusquement de direction d'attaque par une ouverture de la manche.



- 2** Tori pousse le revers de uke vers l'avant pour enclencher la projection.



- 3** Tori projette uke uniquement avec les mains en accentuant le déséquilibre déjà obtenu.

## Te-Otoshi

## Renversement par les mains



**1** Tori fait lâcher la manche de uke pour faire croire à une garde croisée.



**2** Tori tient uke en garde croisée et il lâche la main qui contrôle le dos ou la ceinture de uke pour surpasser le bras tendu de uke.



**3** Tori engage son bras au niveau du creux poplité du genou de uke pour faire basculer uke. Tori se sert de sa main pour projeter uke sur l'arrière en s'asseyant.

## Uchi-Mata-Sukashi

## Projection par glissement



**1** Uke attaque en uchi-mata. Tori anticipe l'action et se prépare à contrer.



**2** Tori esquive la jambe de uke pour éviter le fauchage et il tire sur le revers et pousse sur la manche pour tourner uke dans le sens contraire de l'action. uke est progressivement déséquilibré.



**3** Tori accentue le déséquilibre et projette uke sur le dos. Uke chute sur l'épaule opposée à l'action.

# Yama-Arashi

## Tempête dans la montagne



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant. Il vient saisir en garde croisée le revers droit de uke très haut avec le pouce à l'intérieur (pour les droitiers).



- 2** Tori effectue un tai-sabaki et place la plante du pied sur le tibia de uke. Il tire sur la manche pour accentuer le déséquilibre obtenu.



- 3** Tori projette en levant la jambe et en tirant vers le bas avec la manche.

## Kubi-Nage

## Projection par le cou



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



- 2** Tori lâche le revers pour enrrouler le cou de uke. Sa jambe se place en barrage.



- 3** Par une extension de la jambe en barrage, tori projette uke sur le dos en continuant le mouvement d'enroulement du cou.

## Eri-Tai-Otoshi

## Renversement du corps par le revers



**1**

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant (il déséquilibre uke légèrement sur une jambe).



**2**

Tori lâche le revers de uke pour contrôler le bras du côté de la manche. Sa jambe se place en barrage.



**3**

Tori accentue le déséquilibre jusqu'à la chute qu'il provoque en faisant une flexion-extension avec sa jambe en barrage

## Obi-Otoshi

## Renversement par la ceinture



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant. Il lâche le revers pour saisir la ceinture au niveau du nœud de ceinture de uke.



- 2** Tori tourne les hanches en tenant toujours le nœud de ceinture de uke avec le coude vers l'extérieur pour charger uke sur son dos.



- 3** Tori fait une flexion-extension des jambes pour projeter uke sur le dos.

## Kata-Guruma-Sutemi

## Roue autour des épaules en sacrifice



1

Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour pouvoir s'engager dessous.



2

Tori engage son bras entre les jambes de uke tout en fléchissant sur sa jambe d'appui afin de passer sous le centre de gravité de uke.



3

Tori tire la manche qu'il contrôle vers le bas et lève le bras qui est entre les jambes de uke. Il pousse sur sa jambe d'appui pour donner l'impulsion et provoquer la chute de uke.

## Hiza-Seoi-Nage

## Projection par-dessus l'épaule en contrôlant le genou



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.



- 2** Tori enclenche une forme de seoi-nage à genoux mais contrôle la jambe de uke pour empêcher l'esquive sur le côté.



- 3** Tori tire sur la manche qu'il contrôle et lève le bras qui contrôle la jambe avant de pousser sur ses orteils pour projeter.

## Kata-Ashi-Dori

## Projection par saisie de la jambe



1

Tori fait réagir uke en lui faisant avancer sa jambe par une traction de la manche (ou du revers) vers l'avant.



2

Tori saisit la jambe au niveau du creux poplité du genou. Il commence à amplifier le déséquilibre vers l'arrière en poussant sur la manche.



3

Tori ramène la jambe qu'il saisit vers lui et pousse sur la manche pour projeter uke sur le dos.