

## De-Ashi-Barai

## Balayage de la jambe avancée



- 1** Tori pousse le coude de uke vers l'intérieur pour le forcer à avancer sa jambe. Tori oriente simultanément son pied en cuillère.



- 2** Tori chasse l'appui de uke avant que celui-ci ne le pose au sol. Tori tracte sur la manche vers le bas pour accentuer le déséquilibre.



- 3** Tori balaye avec puissance la jambe avancée de uke et tire encore vers le bas avec la manche pour projeter uke sur le dos.

## Okuri-Ashi-Barai

## Balayage des 2 jambes



- 1** Tori exerce une pression sur le coude de uke pour qu'il reprenne son équilibre en écartant les jambes.



- 2** Au moment où uke ramène sa jambe, tori fait une action pour pêcher et accompagne la première jambe de uke pour qu'elle vienne balayer la deuxième.



- 3** Tori accentue le déséquilibre préalablement obtenu et balaye avec puissance les deux jambes de uke sur le côté.

## Harai-Tsurikomi-Ashi

## Balayage de la jambe en pêchant



1

Tori pousse le revers de uke pour le forcer à reculer sa jambe. Tori doit veiller à bien rester dans l'axe de uke.



2

Tori ramène la jambe avancée de uke vers l'autre avec la plante du pied placée sur l'avant de la cheville de uke. Tori fait simultanément l'action de pêcher vers le haut.



3

Tori balaye puissamment les deux jambes de uke et il pêche vers le haut pour provoquer la chute de uke sur le dos.



**1**

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



**2**

Tori place la plante de son pied au niveau de la cheville de uke. Il tourne les épaules et la tête pour donner la direction de la chute.



**3**

Tori accentue le déséquilibre préalablement obtenu en tirant sur la manche pour projeter uke sur le dos par une rotation rapide du buste et un "coup de volant".

## Hiza-Guruma

## Roue autour du genou



**1**

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



**2**

Tori place la plante de son pied sous le genou de uke. Il tourne les épaules et la tête pour donner la direction de la chute.



**3**

Tori accentue le déséquilibre préalablement obtenu en tirant sur la manche pour projeter uke sur le dos par une rotation rapide du buste et un "coup de volant".

## O-Soto-Gari

## Grand fauchage extérieur



- 1** Tori déséquilibre uke sur une jambe en se plaçant sur le côté. Il ouvre la manche vers le haut pour assurer le contact avec son épaule.



- 2** Tori arme sa jambe vers l'avant avec le pied en extension pour préparer un fauchage puissant.



- 3** Tori fauche la jambe d'appui de uke (au niveau du creux poplité du genou) avec la jambe bien tendue pour projeter uke sur le dos.

## O-Uchi-Gari

## Grand fauchage intérieur



- 1** Tori pousse uke pour le déséquilibrer sur l'arrière. Il place une jambe devant l'autre pour préparer le déplacement qui permet la technique.



- 2** Tori effectue un tsugi-ashi (pas chassés) pour accentuer le déséquilibre arrière et il fixe ses bras vers le bas pour mettre le poids du corps de uke vers le bas.



- 3** Tori engage sa jambe avancée loin à l'intérieur pour placer son gros orteil sur le sol. Il écarte sa jambe sur le côté pour faucher uke (il peut aussi faire un demi cercle avec sa jambe).

## Ko-Uchi-Gari

## Petit fauchage intérieur



1

Tori tire la manche de uke vers lui pour faire avancer la jambe de uke et ainsi créer une ouverture pour faucher à l'intérieur.



2

Tori fixe son poids de corps du côté de la jambe avancée de uke. Il engage alors sa jambe à l'intérieur et oriente son pied en cuillère pour préparer le fauchage.



3

Tori fauche avec la plante du pied au niveau du talon de uke pour enlever sa jambe d'appui et le projeter au sol.



## O-Soto-Gaeshi

## Contre du grand fauchage extérieur



- 1** Uke attaque tori en o-soto-gari. Tori pousse la manche de uke pour casser la force de l'attaque.



- 2** Tori ouvre beaucoup plus la manche de uke et reprend ses appuis en éloignant son pied sur le côté (orteils dans la direction d'attaque).



- 3** Tori fauche en o-soto-gari pour projeter uke sur le dos (tori fait o-soto-gari pour contrer le o-soto-gari de uke).

# O-Uchi-Gaeshi

## Contre du grand fauchage intérieur



**1**

Uke attaque en o-uchi-gari (petit fauchage intérieur).  
Tori casse l'attaque en fléchissant ses appuis.



**2**

Tori reprend le contrôle de la manche par fixation et place son pied en cuillère pour faucher la jambe d'appui de uke.



**3**

Tori lève uke par une action de ses bras et par un fauchage puissant de la jambe d'appui de uke pour le projeter sur le dos.

## Ko-Soto-Gari

## Petit fauchage extérieur



- 1 Tori pousse le coude de uke vers l'intérieur pour le forcer à avancer sa jambe. Tori oriente simultanément son pied en cuillère



- 2 Tori chasse l'appui de uke une fois posé au sol. Tori tracte sur la manche vers le bas pour accentuer le déséquilibre obtenu.



- 3 Tori fauche avec puissance la jambe avancée de uke et tire encore vers le bas avec la manche pour projeter uke sur le dos.

## Ko-Soto-Gake

## Petit accrochage extérieur



- 1** Uke attaque tori en tai-otoshi. Tori enjambe la jambe de uke qui fait barrage.



- 2** Tori se tourne pour regarder derrière uke. Il fixe la manche de uke vers le bas pour le déséquilibrer vers l'arrière.



- 3** Tori ramène sa jambe avancée pour accrocher celle de uke et le projeter sur le dos en contrôlant jusqu'au bout la manche et le revers pour lui permettre d'enchaîner au sol.

## Ashi-Guruma

## Roue autour de la jambe



**1**

Tori déséquilibre uke vers l'avant du côté de la manche. Il croise ses appuis (orteils vers l'intérieur) pour démarrer une attaque en cercle.



**2**

La jambe tendue de tori se place sous l'articulation du genou de uke pour bloquer sa jambe. Tori accentue le déséquilibre préalablement obtenu.



**3**

Tori fixe le poids du corps de uke sur sa jambe bloquée afin de projeter uke sur le dos.

## O-Guruma

## Grande roue



**1**

Tori déséquilibre uke vers l'avant du côté de la manche. Il croise ses appuis (orteils vers l'intérieur) pour démarrer une attaque en cercle.



**2**

La jambe tendue de tori se place sous la hanche de uke pour bloquer sa jambe. Tori accentue le déséquilibre préalablement obtenu



**3**

Tori fixe le poids du corps de uke sur sa jambe bloquée afin de projeter uke sur le dos.

## Tsubame-Gaeshi

## Contre attaque de la mouette



**1**

Uke attaque tori en okuri-ashi-baraï. Uke ne pêche cependant pas assez pour déséquilibrer tori qui se prépare à contrer.



**2**

Tori laisse passer la jambe de uke qui balaye par une flexion de sa jambe. La jambe de uke passe devant celle de tori.



**3**

Tori balaye la jambe de uke qui est passée devant la sienne. Il prend uke à son propre jeu en tractant le revers vers le bas pour accentuer le déséquilibre et projeter uke sur le dos.

## Uchi-Mata

## Fauchage interne de la cuisse



1

Tori enclenche uchi-mata forme jambe (ashi-waza). Sa jambe contrôle celle de uke à l'intérieur pour la lever.



2

Tori tire la manche de uke vers le bas et un petit sursaut dans le sens de l'action déséquilibre uke de plus en plus.



3

Tori tire la manche de uke vers le bas et un petit sursaut dans le sens de l'action déséquilibre uke de plus en plus.



## Uchi-Mata-Gaeshi

## Contre du fauchage interne de la cuisse



- 1** Uke attaque en uchi-mata (fauchage interne de la cuisse). Tori casse l'attaque en fléchissant ses appuis.



- 2** Tori reprend le contrôle de la manche par fixation et place son pied en cuillère pour faucher la jambe d'appui de uke.



- 3** Tori lève uke par une action de ses bras et par un fauchage puissant de la jambe d'appui de uke pour le projeter sur le dos.

## O-Soto-Guruma

## Grande roue extérieure



**1**

Tori déséquilibre uke sur l'arrière en se plaçant sur le côté. Il ouvre la manche vers le haut pour assurer le contact avec son épaule.



**2**

Tori arme sa jambe vers l'avant avec le pied en extension pour préparer un fauchage puissant.



**3**

Tori fauche les deux jambes de uke (au niveau du creux poplité des genoux) avec la jambe bien tendue pour projeter uke sur le dos

## O-Soto-Otoshi

## Grand renversement extérieur



- 1** Tori enclenche une technique de jambe vers l'avant et uke réagit en plaçant son poids de corps sur l'arrière.



- 2** Tori enroule la jambe de uke par l'extérieur avec sa jambe armée. Il reprend son équilibre en avançant l'autre jambe pour se trouver dans la direction opposée par rapport à uke.



- 3** Tori projette uke sur le dos en glissant sa jambe vers l'arrière et en faisant une action de bras pour le diriger sur le dos (il peut aussi faire l'action et restant assez droit).