

Ura-Nage

Projection sur l'arrière

Ma-Sutémi-Waza (Sacrifice dans l'axe)



- 1** Uke attaque en tournant le dos à tori. Tori le plaque contre lui pour casser la position de force qu'avait uke et pour assurer un contrôle maximum.



- 2** Après une flexion des jambes, tori fait une extension qui décolle uke du sol.



- 3** Tori effectue une souplesse arrière (ou un pont) pour projeter uke en arrière.

Sumi-Gaeshi

Renversement dans l'angle

Ma-Sutémi-Waza (Sacrifice dans l'axe)



- 1** Tori saisit le revers de uke à hauteur de la clavicule et il vient saisir le plus loin possible derrière le dos (tori peut également saisir une garde croisée plus classique en tirant la manche de uke devant lui avant de saisir dans le dos). Tori contrôle l'épaule de uke en exerçant une pression afin de pencher uke vers l'avant.



- 2** En effectuant une traction simultanée des deux mains, tori place son pied à l'intérieur des jambes de uke au niveau du creux poplité du genou opposé.



- 3** Tori projette en se laissant basculer en arrière et en tendant la jambe qui est à l'intérieur (l'action des bras de tori permet d'assurer un contrôle maximum pour enchaîner au sol).

Tomoe-Nage

Projection en cercle

Ma-Sutémi-Waza (Sacrifice dans l'axe)



- 1 Tori déséquilibre uke vers l'avant et vers le haut pour s'engager sous son centre de gravité.



- 2 Tori place son pied au niveau de l'aine de uke en s'asseyant près de ses talons. Il continue de déséquilibrer uke vers l'avant.



- 3 Tori tend sa jambe pour projeter uke vers l'avant.

Hikkomi-Gaeshi

Renversement en tirant

Ma-Sutémi-Waza (Sacrifice dans l'axe)



1 Tori tient la manche de uke et vient saisir très loin dans le dos (généralement au niveau de la ceinture).



2 Tori engage alors le coup du pied au niveau de la cuisse de uke en sortant le genou vers l'extérieur et en assurant le maximum de contact



3 Tori vient s'asseoir en effectuant une forte traction avec les mains et en tendant la jambe qui contrôle uke pour le projeter sur le dos.

Kawazu-Gake

Enroulement avec une jambe

Ma-Sutémi-Waza (Sacrifice dans l'axe)



1 Tori cherche à se rapprocher de uke comme pour faire o-uchi-gari.



2 Tori enroule la jambe et la cheville de uke pour assurer un contrôle maximum. Il saisit le pantalon au niveau de la jambe opposée pour projeter avec certitude. Il couronne également l'épaule de uke pour accentuer le déséquilibre arrière.



3 Tori projette uke en sacrifiant son corps dans la même direction que la première attaque. Les techniques suivantes sont autorisées en forme kawazu-gake : o-uchi-gari, o-soto-gari et uchi-mata

Tawara-Gaeshi

Retournement du baillot de paille

Ma-Sutémi-Waza (Sacrifice dans l'axe)



- 1** Uke tente de projeter sur morote-gari. Tori se prépare à le ceinturer pour projeter.



- 2** Tori ceinture uke en se baissant sur ses appuis pour casser la position de force de uke.



- 3** Tori se lance sur l'arrière pour faire basculer uke dans l'axe.

Daki-Wakare

Enlacement et séparation

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



- 1** Uke a rompu le contact et se prépare à se réfugier au sol. Tori se rapproche pour le saisir.



- 2** Tori le saisit à bras le corps pour assurer un maximum de contact.



- 3** Tori projette uke sur l'arrière par une sorte de ura-nage très court.

Hane-Makikomi

Enroulement avec percussion de la hanche

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

Tori percute la hanche de uke et lève son bras pour assurer un maximum de contact et pour permettre au moment du sacrifice d'embarquer uke.



3

Tori percute puissamment la hanche de uke et enroule le mouvement pour accompagner uke au sol dans un mouvement de sacrifice.

Uchi-Mata-Makikomi

Enroulement avec fauchage interne de la cuisse

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

Tori lève son bras pour assurer un maximum de contact avec uke et il arme sa jambe pour préparer le fauchage interne de la cuisse.



3

Tori fauche puissamment la cuisse de uke et enroule le mouvement pour accompagner uke au sol dans un mouvement de sacrifice.

Harai-Makikomi

Enroulement avec balayage de la hanche

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

Tori lève son bras pour assurer un maximum de contact avec uke et il arme sa jambe pour préparer le balayage de la hanche de uke.



3

Tori balaye puissamment la hanche de uke et enroule le mouvement pour accompagner uke au sol dans un mouvement de sacrifice.

Uchi-Makikomi

Enroulement intérieur

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

Une fois le déséquilibre obtenu, tori fixe le bras de uke avec le sien pour empêcher toute action défensive (il contrôle l'épaule de uke avec son aisselle).



3

Tori emmène uke vers l'avant en fléchissant les jambes et il projette par une extension. Le contact obtenu par le déséquilibre permet d'enrouler le mouvement.

Soto-Makikomi

Enroulement extérieur

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

Tori lève le bras pour assurer un maximum de contact avec uke afin de garantir la chute de uke lors du sacrifice.



3

Tori emmène uke vers l'avant en fléchissant les jambes et il projette par une extension. Le contact obtenu par le déséquilibre permet d'enrouler le mouvement.

O-Soto-Makikomi

Grand enroulement extérieur

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



- 1** Tori déséquilibre uke sur l'arrière et sur le côté. Il vient assurer le contact de l'épaule avec celle de uke pour assurer un contrôle maximum.



- 2** Tori surpasse le bras de uke avec le sien pour contrôler l'épaule de uke avec son aisselle. Il arme la jambe avec le pied en extension pour faucher avec puissance.



- 3** Tori fauche la jambe de uke et se sert du bras pour enrouler le mouvement dans une action de sacrifice.

Tani-Otoshi

Chute dans la vallée

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

La jambe armée passe derrière uke. Tori commence à fixer uke sur l'arrière en tractant vers le bas avec le revers et la manche



3

Tori fait glisser sa jambe derrière uke pour faire un barrage qui va provoquer la chute grâce à son action combinée à celle des bras.

Yoko-Tomoe-Nage

Projection en cercle sur le côté

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

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



2

Tori fait un mouvement de sacrifice en plaçant son épaule près des jambes de uke. Il place son pied sur l'aine de uke pour provoquer la chute.



3

Tori charge uke sur sa jambe et effectue une action des bras (le coude vers l'intérieur tout en poussant sur le revers) pour donner la direction de la chute.

Yoko-Wakare

Séparation de côté

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



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



- 2** Tori glisse la jambe opposée à la traction au sol et effectue un mouvement de sacrifice pour accentuer le déséquilibre obtenu.



- 3** Une fois le déséquilibre obtenu, tori ramène uke vers lui par une action des bras pour provoquer une chute avant.

Yoko-Gake

Accrochage latéral

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

Tori fait avancer le pied de uke par une action des mains en ramenant le coude de uke vers l'intérieur.



2

Tori fixe le poids du corps de uke sur la jambe avancée et il oriente alors son pied en cuillère pour faucher.



3

Tori fauche la jambe avancée de uke. Par un mouvement de sacrifice, il tombe au sol en contrôlant uke sur le dos par une action des bras.

Yoko-Otoshi

Renversement latéral

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

Tori ouvre pour déséquilibrer uke du côté de la manche. Uke se prépare à rétablir son équilibre en décalant la jambe.



2

Tori vient alors bloquer le pied d'appui de uke par un barrage pour provoquer la chute grâce à la traction de la manche vers le bas.



3

La rotation est déclenchée par la forte action sur la manche. Tori reste sur le côté pour donner la direction de la chute avec les bras.

Yoko-Guruma

Roue de côté

Yoko-Sutemi-Waza (Sacrifice sur le côté)



- 1** Uke attaque tori sur une technique avant. Tori casse cette attaque en fléchissant ses appuis pour préparer le contre.



- 2** Tori contrôle le dos de uke avec une main tandis que l'autre main vient contrôler l'abdomen de uke pour réussir la projection. Tori commence à tourner pour donner de l'amplitude à la technique.



- 3** Tout en gardant le contrôle de uke, tori vient se placer sur le dos et il projette uke derrière lui.

Uchi-Waza

Technique flottante

Yoko-Sutémi-Waza (Sacrifice sur le côté)



1

Tori assure le contrôle en étant proche de uke (migi-jigotai). En se laissant basculer vers l'arrière, il force uke à se déplacer.



2

Au moment où uke se prépare à avancer la jambe pour rétablir son équilibre, tori arme sa jambe pour préparer un barrage.



3

Tori se laisse basculer en arrière pour accentuer le déséquilibre de uke. Sa jambe bloque celle de uke afin de provoquer la chute. Tori effectue une forte traction avec les mains vers le bas.

Ko-Uchi-Makikomi

Petit enroulement intérieur

Yoko-Sutémi-Waza (Sacrifice sur le côté)



- 1** Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant et uke réagit sur l'arrière pour casser le mouvement. Tori tourne alors sa tête pour montrer que la direction d'attaque change.



- 2** Tori fléchit ses appuis au maximum pour engager sa jambe le plus loin possible tandis que ses bras contrôlent la cuisse de uke (la tête de tori bloque le bras de uke).



- 3** Tori ramène la jambe engagée à l'intérieur pour accrocher la jambe de uke afin de le projeter sur l'arrière. La tête de tori doit montrer la direction de la chute pour permettre un maximum de contrôle.