

Ushiro-Ukemi

La chute arrière



- 1** Tori croise ses bras devant lui et protège sa tête en rentrant le menton contre la poitrine.



- 2** Tori fléchit ses jambes en faisant le dos rond pour basculer en arrière.



- 3** Quand la ceinture de tori touche le sol, il frappe avec les paumes de mains. Ses jambes sont tendues à 45° et sa tête ne doit pas toucher le sol pour obtenir la bonne position sur ushiro-ukemi.

Yoko-Ukemi

La chute latérale



1

Tori est debout. La jambe gauche passe devant l'autre. Le bras gauche est armé pour préparer la chute.



2

Tori fléchit sa jambe d'appui (la jambe droite) en rentrant le menton contre la poitrine.



3

Tori frappe au sol avec le bras gauche. Ses jambes sont serrées pour garantir un bon contrôle sur hidari-yoko-ukemi.

Mae-Ukemi

La chute avant gauche



- 1** Tori avance la jambe gauche en posant les mains à côté de cet appui. Il rentre le menton contre la poitrine.



- 2** Tori pousse sur la jambe arrière pour rouler sur l'épaule avancée.



- 3** Tori bloque la chute en frappant avec la main droite et en décollant la tête du sol pour un bon hidari-mae-ukemi (la chute s'arrête là pour les pratiquants du judo, elle continue pour les pratiquants du jujitsu).