

心 技 体

Shin

Gi

Tai

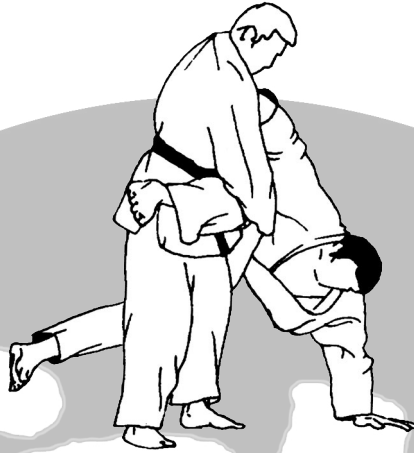
Programme ceinture noire 3^{ème} dan

Tachi waza



Obi tori gaeshi

Renversement en saisissant la ceinture



Kani basami

Pinces de crabe



Hane goshi gaeshi

Contre d'Hane goshi



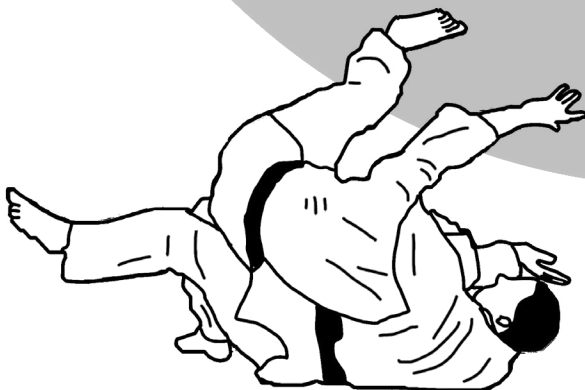
O uchi gaeshi

Contre de O uchi gari



Yoko wakare

Séparation latérale



Daki wakare

Séparation en prenant dans les bras



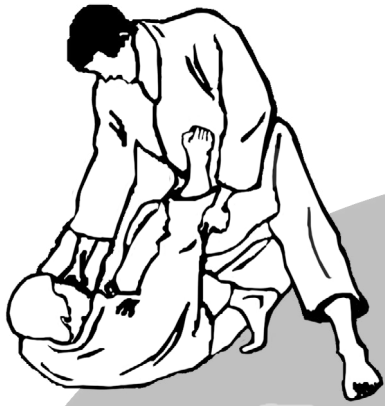
Uchi mata makikomi

Enroulement en fauchant la cuisse

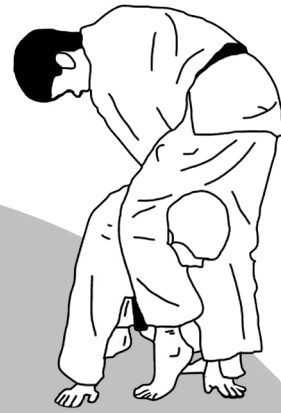
心 技 体

Shin Gi Tai

Ne waza



Uki gatame



Hasami jime
Etranglement en ciseaux



Othen jime
Etranglement en roulant



Jigoku jime
Etranglement de l'enfer

Lexique

- Budo: voie du combat
- Kagami biraki: ouverture du miroir. Cérémonie pour fêter le retour de la lumière. Reprise des entraînements après le nouvel an.
- Kaiten: roulé
- Koshiki-No-Kata : «la forme des choses anciennes». Kata transmis par l'école de Kito.
- Kuatsu: techniques de réanimation secrètes enseignés jadis aux ceintures noires.
- Shimban : Arbitre, arbitrage.
- Suri ashi: se déplacer en laissant frotter, glisser la plante du pied.
- Teisho : Talon de la main, paume de la main, coup avec la paume de la main.
- Tekubi : Poignet («le cou du bras»).