

心 技 体

Shin

Gi

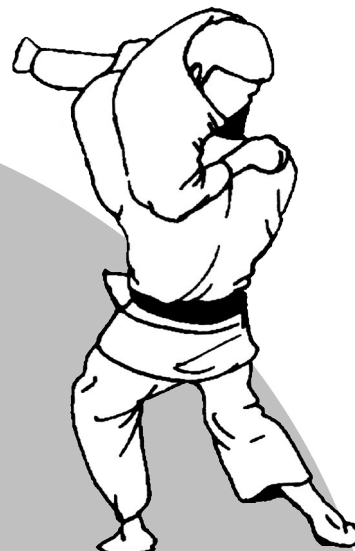
Tai

Programme ceinture bleue

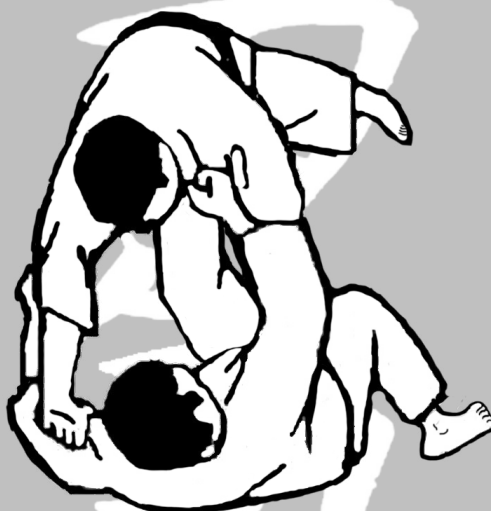
Tachi waza



O guruma
Grand enroulement



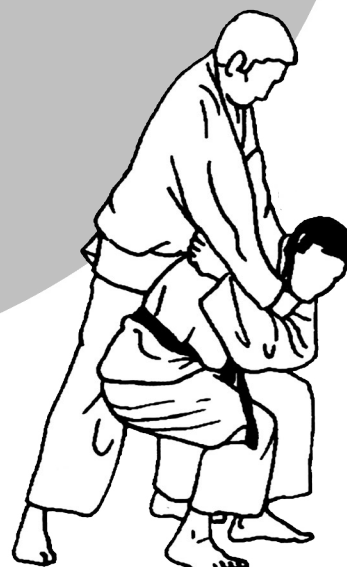
Ura nage
Projection arrière



Yoko tomoe nage
Projection en cercle latéral



Sode tsurikomi goshi
Hanche pêchée soulevée à l'aide de la
manche



Tsurikomi goshi
Hanche pêchée soulevée

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Tachi waza



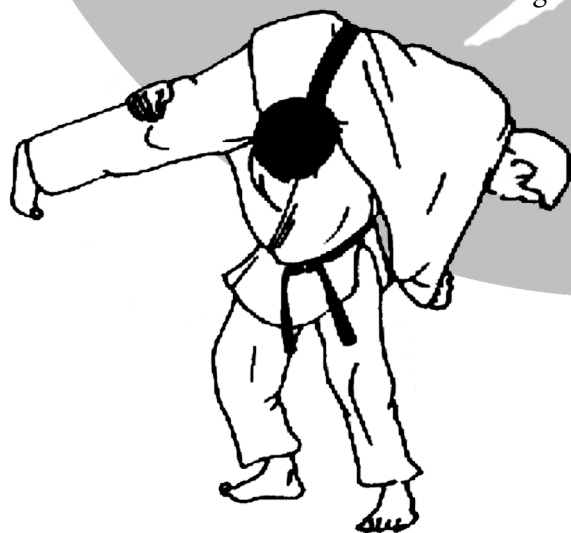
Kuchiki daoshi
Abattre l'arbre mort



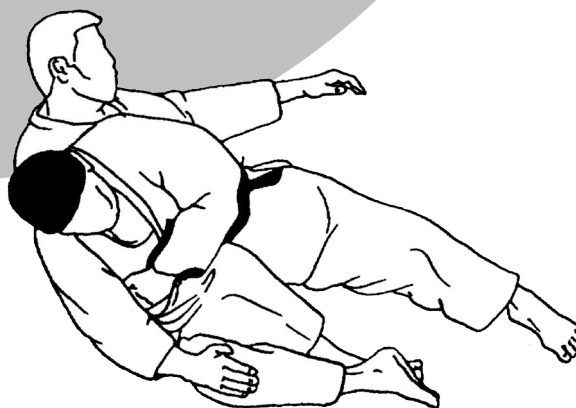
Kibisu gaeshi
Renversment par la cheville



Morote gari
Fauchage avec les deux mains



Kata guruma
Roue autour des épaules



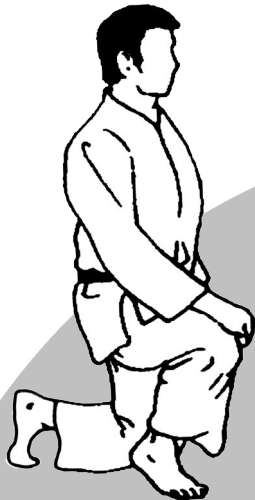
Ko uchi makikomi
Petit enroulement extérieur

心 技 体

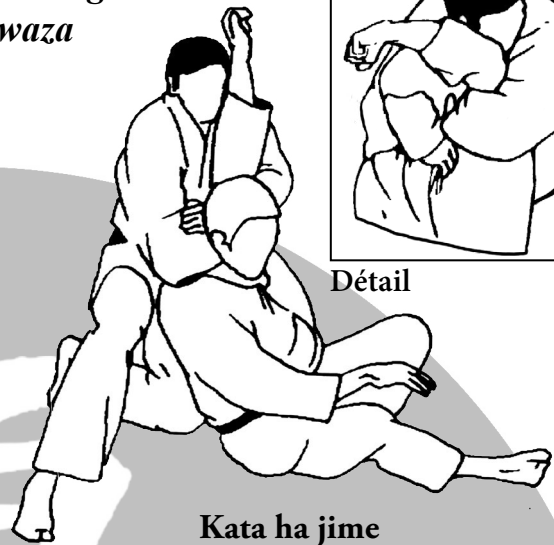
Shin Gi Tai

Ne waza

Les techniques d'étranglements *Shime waza*

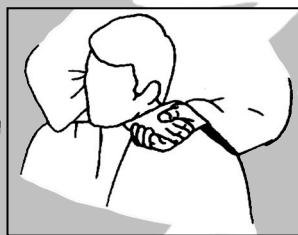


Position pour les
étranglements arrière



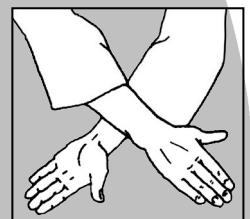
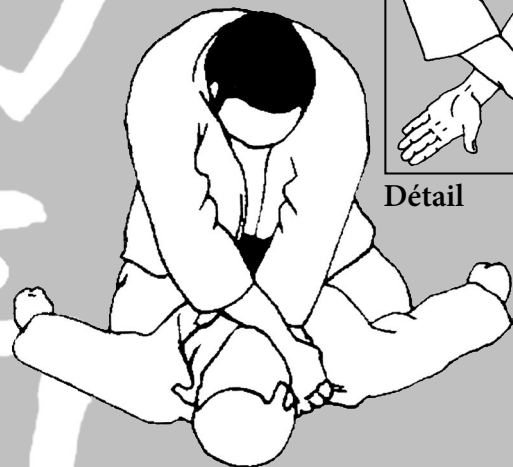
Détail

Kata ha jime
Entrangement en
contrôlant le côté



Détail

Hadaka jime
Entrangement à mains nues



Détail

Kata juji jime
Entrangement croisé de face



Koshi jime
Entrangement avec la hanche



Sankaku jime
Entrangement en triangle

心 技 体

Shin

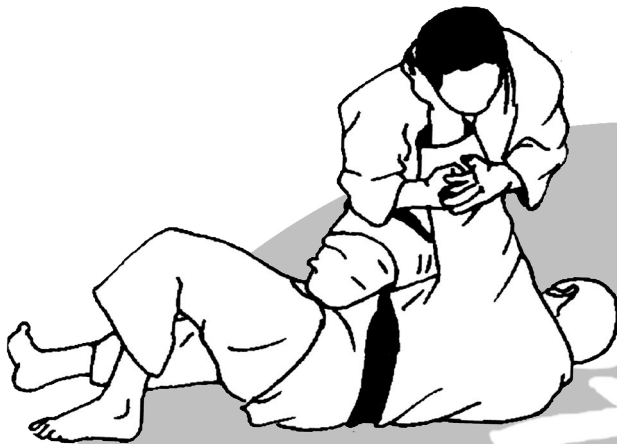
Gi

Tai

Ne waza

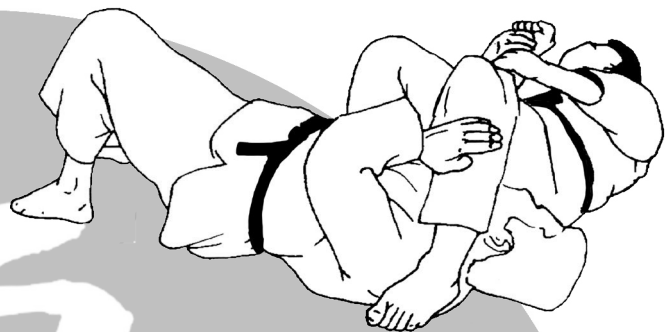
Les techniques de luxation

Kansetsu waza



Ude gatame

Clé en hyperextension par les mains



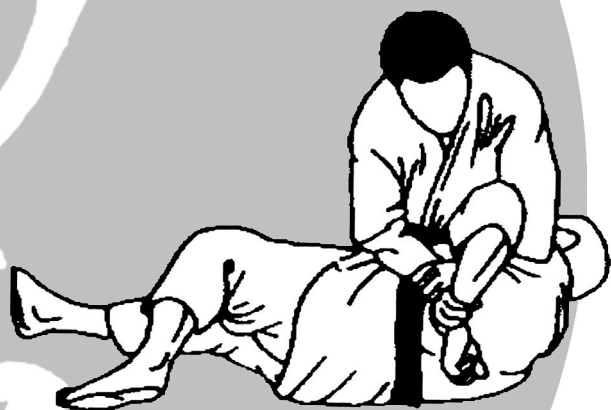
Juji gatame

Clé en croix en hyperextension par le pubis



Ude Garami (1^{ère} forme)

Clé en torsion



Ude Garami (2^{ème} forme)

Clé en torsion

Arbitrage



Sonomama: Ne bougez plus.

Yoshi: Reprenez.

Définition: On annonce sonomama lorsque les combattants sont au sol et que le combat a besoin d'être arrêté temporairement.

Exemple: malaise d'un combattant.

Pénaliser d'un shido le combattant pris en immobilisation.

Se pencher vers l'avant et toucher les deux combattants avec la paume des mains. On annoncera Yoshi après avoir replacer les combattants dans la position précédent sonomama.

Hansoku make:

Définition: Faute très grave.

Exemple:

Par accumulation de plusieurs Shido

« Plonger » la tête la 1^{ère} sur le Tatami vers l'avant

Se jeter intentionnellement vers l'arrière lorsque l'autre combattant s'accroche à son dos

Porter un objet dur ou métallique (recouvert ou pas)



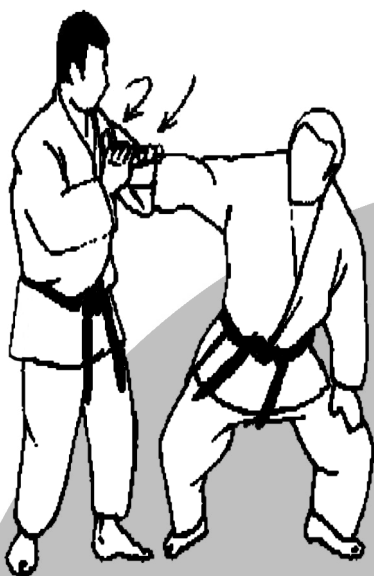
心 技 体

Shin

Gi

Tai

Jujitsu



Kote mawashi

Clé de poignet en rotation



Gyaku tsuki

Coup de poing direct inversé

Les 20 Techniques imposées du Jujitsu (séries A, B et C)



A1. Katate dori

Saisie du poignet à 2 main



C1. Jodan oi tsuki

Coup de poing direct haut



B1. Mae dori

Saisie de face en ceinturant sous les bras

心 技 体

Shin

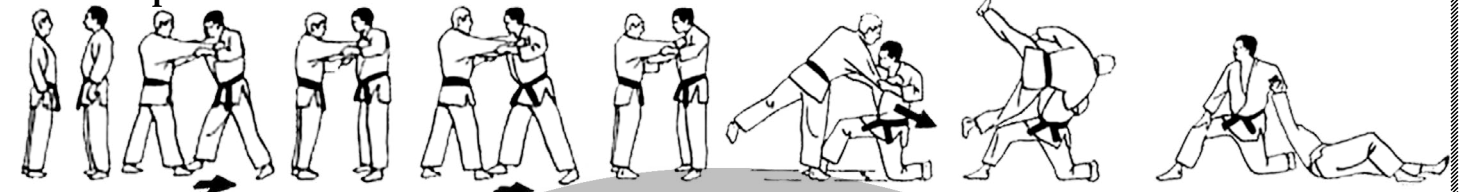
Gi

Tai

1ère série du Nage-no-kata (formes de projections)

Serie des Te waza

1ère technique: Uki otoshi



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

2ème technique: Ippon seoï nage



Uke attaque sur le sommet du crâne
Tori dévie le coup
(ne le bloque pas)

3ème technique: Kata guruma



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche

Lexique

- Atemi: coup frappé (ate) au corps (mi)
- Ayumi ashi: marche normale (en croisant les pieds)
- Dori: saisie
- Gaeshi: renverser, rouler
- Garami: torsion
- Gedan: niveau inférieur
- Gyaku: inverser
- Hadaka: à mains nues
- Hikite: main qui tire
- Hiki-wake: égalité
- Jigotai: posture du corps défensive
- Jime, shime: étranglement
- Juji: en croix
- Kansetsu: clé de bras, luxation
- Kata: forme. Ensemble codifiées de techniques
- Katate: poignet
- Kibisu: cheville
- Mawaishi: rotation
- Nage-no-kata: formes de projections
- Otagai ni rei: salut des camarades
- Sankaku: triangle (littéralement 3 traits)
- Sen no sen: attaque dans l'attaque
- Shomen ni rei: Salut du siège supérieur
- Sode: manche
- Sutemi: sacrifice
- Te waza: techniques de bras
- Tsurite: main qui pêche
- Ude: coude
- Ura: arrière
- Waki: aisselle