

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Programme ceinture jaune

Tachi waza

*Les techniques sur
avancée de uke*



O goshi
Grande bascule de hanche



Uki goshi
Hanche flottée

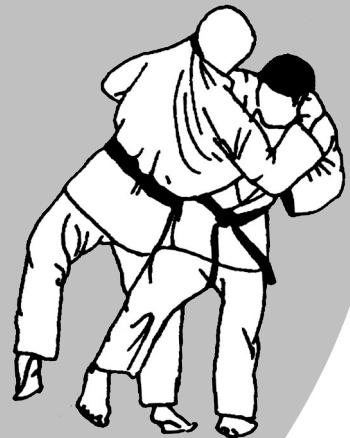


Tai otoshi
Renversement du corps



Seoï otoshi
Renversement par l'épaule

*Les techniques sur
recul de uke*



O soto gari
Grand fauchage extérieur



O uchi gari
Grand fauchage intérieur



Ko uchi gari
Petit fauchage intérieur



O soto otoshi
Grand renversement extérieur

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Ne waza

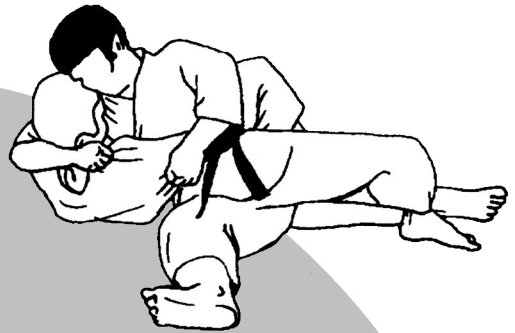
Les techniques d'immobilisation

Osaekomi waza

Les gesa gatame

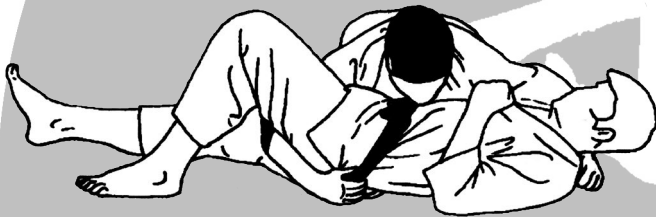


Kuzure gesa gatame

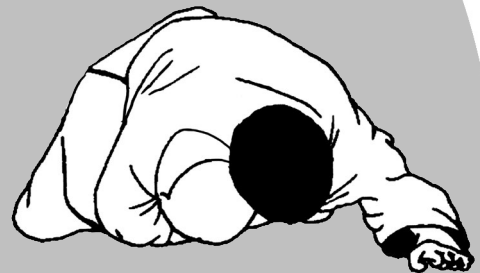


Hon gesa gatame

Les shiho gatame



Yoko shiho gatame

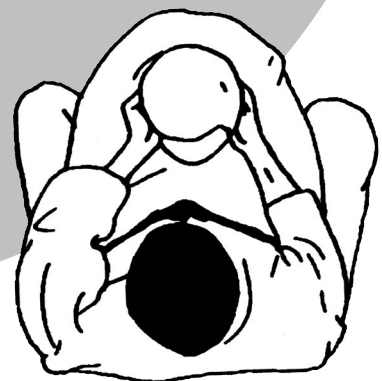


Tate shiho gatame

Les techniques de retournements



Uke à 4 pattes, tori sur le côté



Uke entre les jambes de tori

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Mise en application

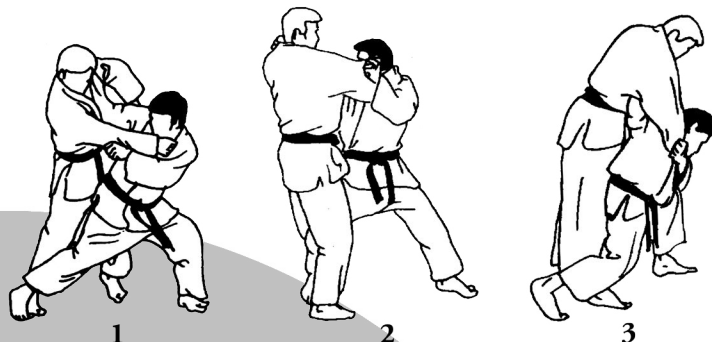
L'enchaînement:

Définition:

Tori fait une technique, uke esquive ou bloque, tori refait une technique.

Exemple:

- 1: Tori fait tai otoshi
- 2: uke esquive, en avançant sa jambe par dessus celle de tori
- 3: Tori refait tai otoshi



La liaison debout-sol:

Définition:

Tori fait une technique, et sans jamais lâcher uke, controle avec une technique au sol.

Exemple:

- 1: Tori fait o soto gari
- 2: tori suit uke au sol
- 3: tori fait kuzure gesa gatame



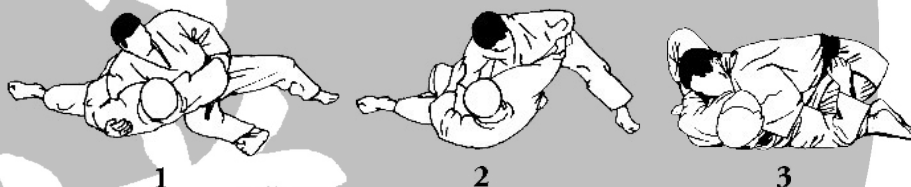
L' enchaînement immobilisation-immobilisation:

Définition:

Tori fait une immobilisation, uke essaye de se sortir et tori enchaîne une autre immobilisation qui soit logique.

Exemple:

- 1: Tori tient uke en yoko shiho gatame
- 2: Uke tente de se sortir
- 3: Tori enchaîne avec hon gesa gatame



Lexique

Arbitrage :

- Rei : saluez
- Hajime : Commencez le combat
- Matte : Arrêtez le combat
- Soremade : Fin du combat (ou du cours)

Vocabulaire:

- | | | |
|---|----------------------------------|-----------------------------|
| • Tori : c' est celui qui fait la prise | • Kuzure : variante | • Tachi : debout |
| • Uke : c' est celui qui accepte/subit la prise | • Mae : avant | • Tai : corps |
| • Gari : fauchage | • Migi: droite | • Tate: à cheval, au-dessus |
| • Gatame : contrôle | • Ne waza : techniques au sol | • Uchi : intérieur |
| • Gesa : trois points d'appui | • Ne :sol | • Ukemi : chutes |
| • Goshi, koshi : hanche | • Otoshi: renversement | • Uki: flotter |
| • Hidari: gauche | • O : grand | • Ushiro : arrière |
| • Hon : fondamental | • Seoï : épaupe | • Waza : technique |
| • Ko: petit | • Shiho : quatre points d'appui | • Yoko : côté |
| • Kumi-kata: la garde | • Soto : extérieur | |
| • Kuzushi: déséquilibre | • Tachi waza : techniques debout | |