

# 心 技 体

*Shin*

*Gi*

*Tai*

## Programme ceinture verte

### Tachi waza

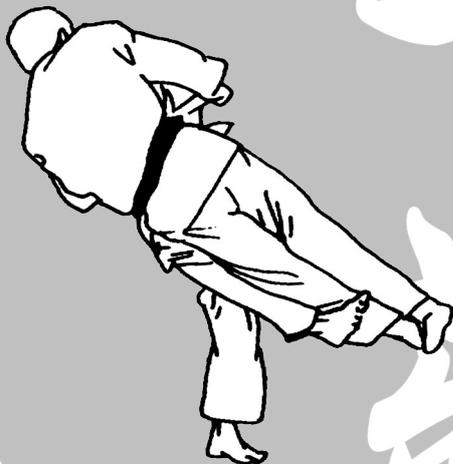
*Les techniques sur avancée de uke*



**Sasaë tsuru komi ashi**  
Blocage du pied en soulevant



**Ashi Guruma**  
Roue autour du pied



**Okuri ashi barai**  
Balayage des deux pieds



**Koshi Guruma**  
Roue autour de la hanche



**Harai goshi**  
Hanche balayée



**Morote seoï nage**  
Projection d'épaule avec les deux mains

尊  
敬

# 心 技 体

*Shin*

*Gi*

*Tai*

## Tachi waza

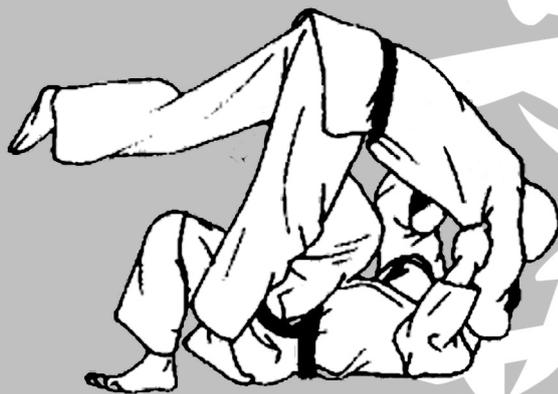
*Les techniques sur avancée de uke*



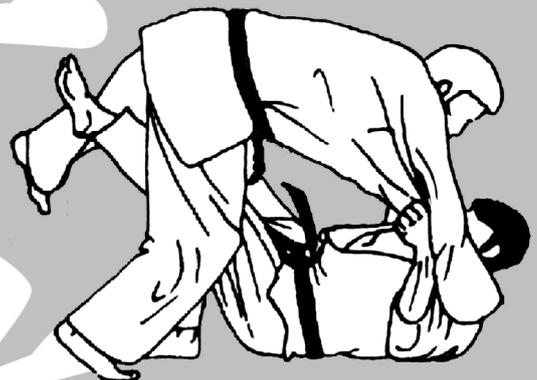
**Soto makikomi**  
Enroulement extérieur



**Uki otoshi**  
Renversement flottée



**Tomoe nage**  
Projection en cercle



**Sumi gaeshi**  
Renversement dans l'angle



**Tani otoshi**  
Renversement dans la vallée



**Ko soto gake**  
Petit accrochage extérieur

*Technique sur recul de uke*

# 心 技 体

*Shin*

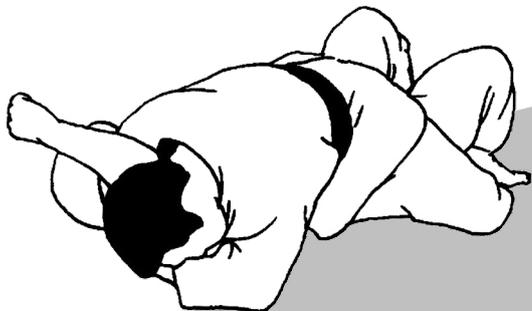
*Gi*

*Tai*

## Ne waza

*Les techniques d'immobilisation*

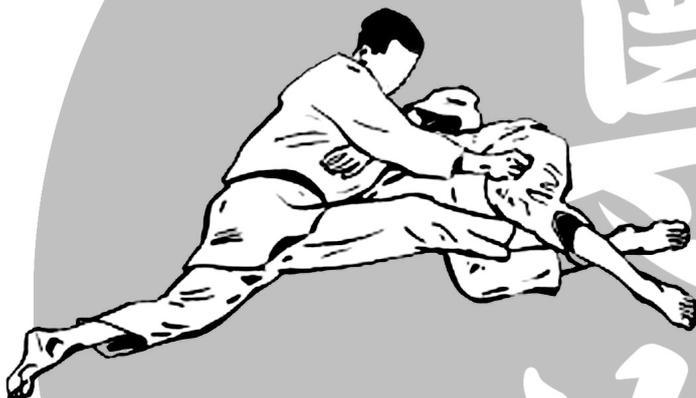
*Osaekomi waza*



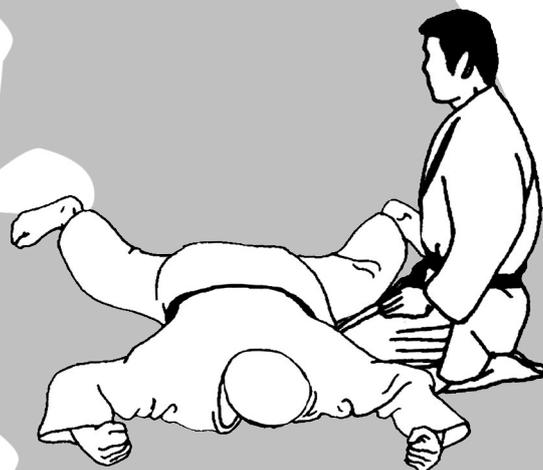
**Kuzure tate shiho gatame**



**Makura gesa gatame**



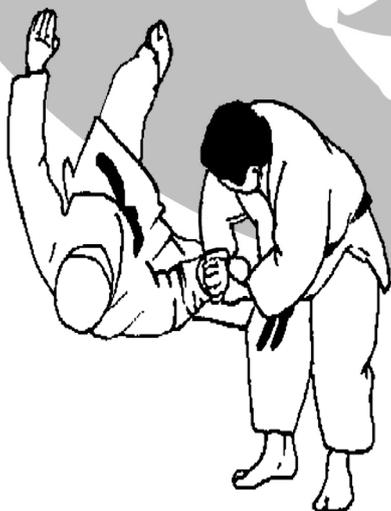
**Dégagement de jambes**



**Retournement uke à plat ventre**

## Jujitsu

*Kansetsu waza- Les techniques de clés*



**Kote gaeshi**

Clé de poignet en renversant



**Kote hineri**

Clé de poignet en torsion

# 心 技 体

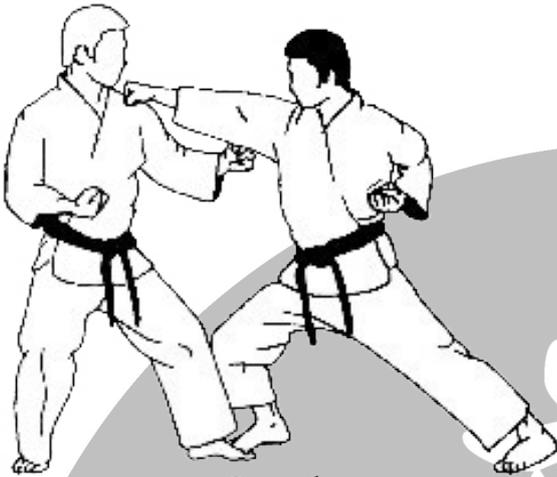
Shin

Gi

Tai

## Jujitsu

### Atemi waza- Les techniques de coups



**Oi tsuki**

Coup de poing direct en avançant



**Shuto uchi**

Coup avec le tranchant externe de la main



**Mae geri**

Coup de pied vers l'avant

## Lexique

- Ashi: pied
- Ebi: langouste
- Gaeshi: renversement
- Geri: coup de pied
- Hineri: tourner, rotation
- Kote: avant-bras
- Maïtta: j'abandonne
- Maki: enrouler
- Makura: oreiller
- Morote: les deux mains
- Nage-no-kata: formes de projections
- Okuri: les deux
- Randori : exercice libre, orienté vers l'attaque
- Sasaë: blocage
- Seiza : à genoux
- Shizentai: posture naturelle du corps
- Shudan: niveau moyen
- Sode: manche
- Sumi: angle
- Tandoku renshu: exercices seul
- Tomoe: cercle
- Tsuki: coup
- Tsurikomi: pêcher en tirant
- Tsukuri: préparation
- Tsugi-ashi: pas chassés
- Tani : vallée
- Te: main

# 心 技 体

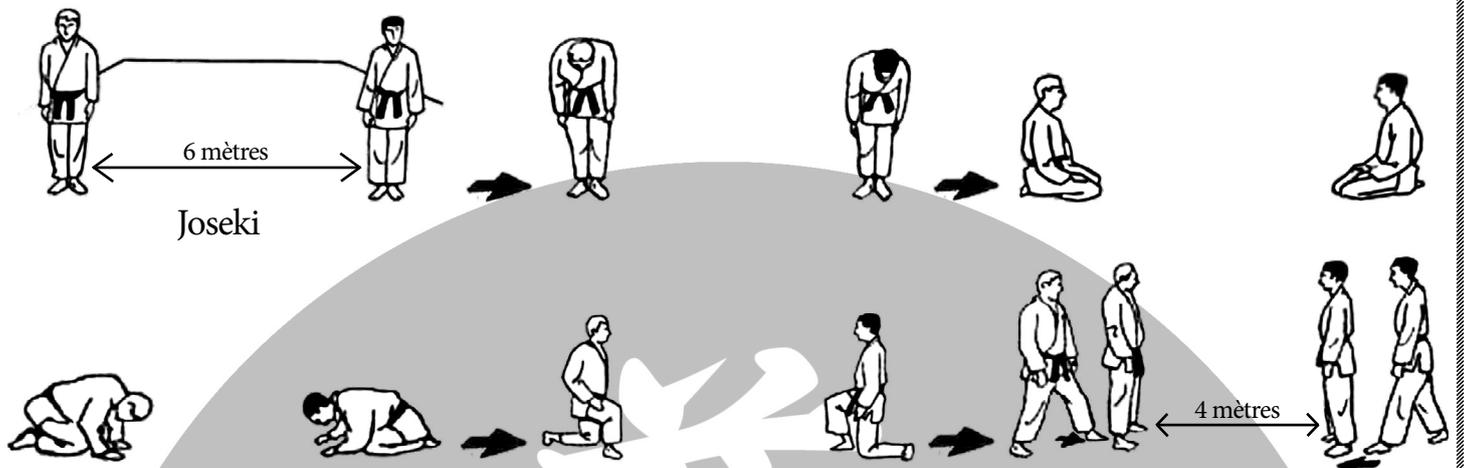
Shin

Gi

Tai

## 1<sup>ère</sup> série du Nage-no-kata (formes de projections)

### Cérimonial



### Serie des Te waza

#### 1<sup>ère</sup> technique: Uki otoshi



## Arbitrage

### Ippon:

#### Définition:

Il y a Ippon,

- lorsqu'un combattant projette son adversaire, largement sur le dos (épaules au sol) avec force, vitesse et contrôle.
- Lorsquequ'un combattant tient son adversaire en immobilisation durant 20 secondes
- Lorsqu'un combattant abandonne en tapant au moins deux fois avec la main ou le pied ou en disant «maïtta».

Le Ippon marque la fin du combat.

Ippon vaut 10 points.

L'arbitre lève le bras tendu au dessus de la tête, paume de la main vers l'avant.

Il annonce «Ippon».

### Shido:

#### Définition: Faute légère.

Il existe de nombreux cas où l'on attribue shido, ils peuvent s'additionner pour un combattant jusqu'au 3<sup>ème</sup> Shido.

On attribura un shido lorsque une faute légère est commise comme:

- Tordre le(s) doigt(s) de l'adversaire afin de rompre sa saisie.
- Rompre la saisie de l'adversaire avec les 2 mains
- Sortir en dehors de la surface de combat



心

*Shin*

技

*Gi*

体

*Tai*

## Arbitrage

### Waza-ari:

#### Définition:

Il y a Waza-ari

- lorsqu'il manque au moins l'un des 4 critères pour l'obtention du ippon (force, vitesse, contrôle et largement sur le dos).
- Lorsqu'un combattant immobilise un adversaire entre 10 et 19 secondes.

Waza-ari vaut 7 points.

L'arbitre tend le bras horizontalement, dans le prolongement de l'épaule, paume de la main vers le bas.

Il annonce «Waza-ari».



尊  
敬