

# 心 技 体

*Shin*

*Gi*

*Tai*

## Programme ceinture verte-bleue

### Tachi waza



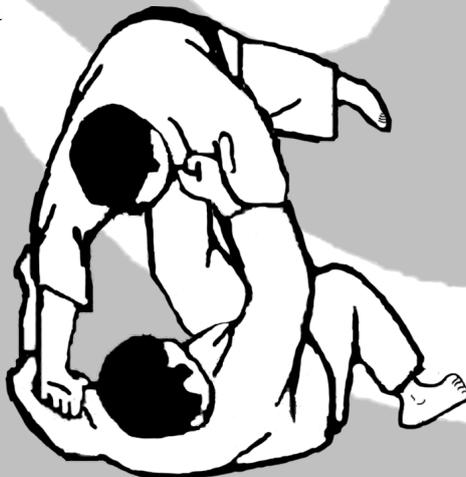
**Sode tsurikomi goshi**

Hanche pêchée soulevée à l'aide de la manche



**O guruma**

Grand enroulement



**Yoko tomoe nage**

Projection en cercle latéral



**Morote gari**

Fauchage avec les deux mains



**Kuchiki daoshi**

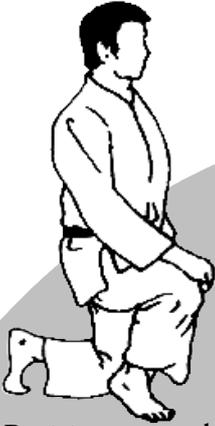
Abattre l'arbre mort

# 心 技 体

*Shin Gi Tai*

## Ne waza

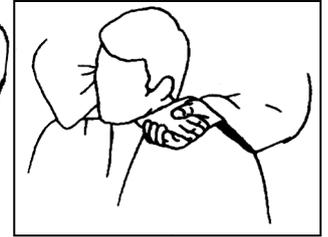
### Les techniques d'étranglements *Shime waza*



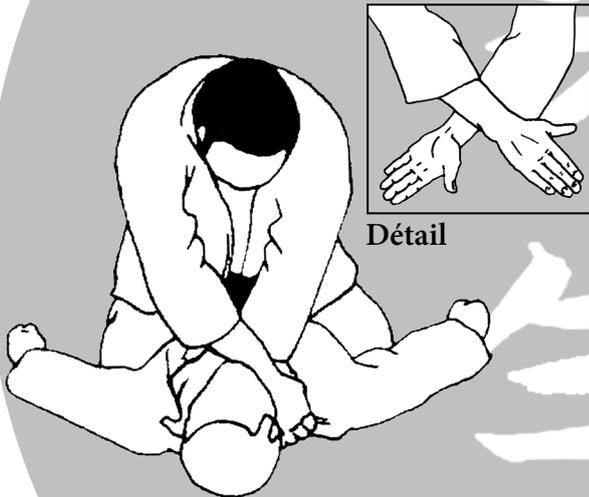
Position pour les étranglements arrière



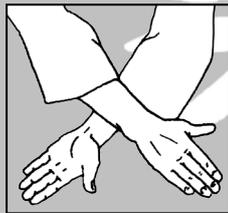
**Hadaka jime**  
Etranglement à mains nues



Détail



**Kata juji jime**  
Etranglement croisé de face



Détail



**Sankaku jime**  
Etranglement en triangle

### Les techniques de luxation *Kansetsu waza*



**Juji gatame**  
Clé en croix en hyperextension par le pubis

# 心 技 体

Shin

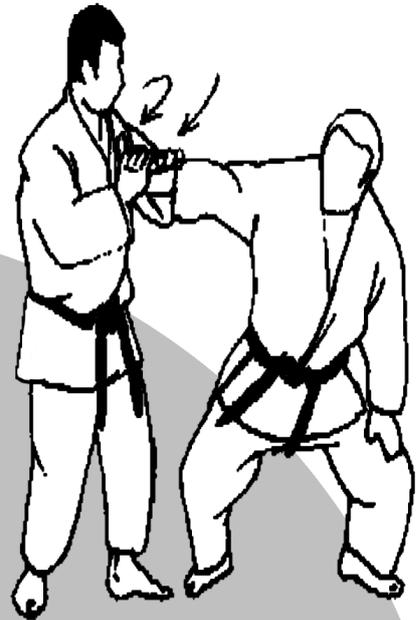
Gi

Tai

## Jujitsu



**Gyaku Tsuki**  
Coup de poing inversée

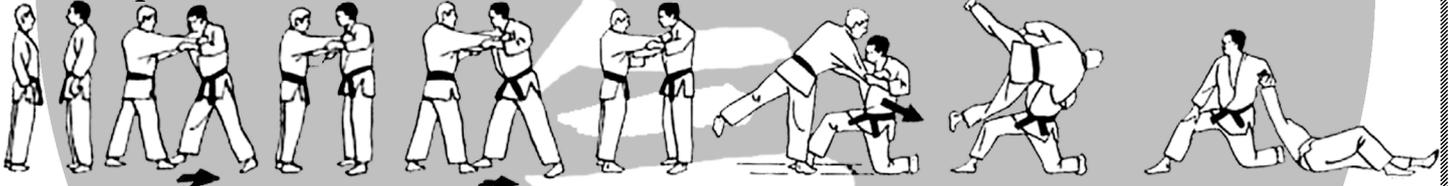


**Kote mawashi**  
Clé de poignet en rotation

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

### Serie des Te waza

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



1<sup>er</sup> pas: Kuzushi (déséquilibre) 2<sup>ème</sup> pas: Tsukuri (préparation) 3<sup>ème</sup> pas: Kake (placement)

#### 2<sup>ème</sup> technique: Ippon seoï nage



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

## Arbitrage



### Hansoku make:

Définition: Faute très grave.

Exemple:

Par accumulation de plusieurs Shido

« Plonger » la tête la 1<sup>ère</sup> 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

*Shin*

技

*Gi*

体

*Tai*

## Lexique

- Gaeshi: renverser, rouler
- Gyaku: inverser
- Hadaka: à mains nue
- Hiki-wake: égalité
- Jigotai: posture du corps defensive
- Jime, shime: étranglement
- Juji: en croix
- Kansetsu: clé de bras, luxation
- Kata: forme. Ensemble codifiées de techniques
- Mawaishi: rotation
- Shomen ni rei: Salut du siège supérieur
- Sutemi: sacrifice
- Sankaku: triangle (littéralement 3 traits)
- Sode: manche

勇氣