

## **4/ Les mouvements de bases : KIHONS**

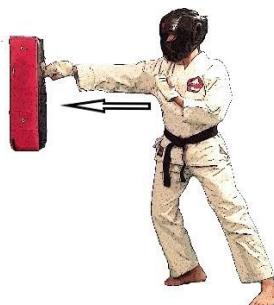
Ils sont à pratiquer toujours avec tous les déplacements possibles, avec les différentes armes naturelles approprié à la cible choisie et à la distance, toujours sur une cible réelle (bouclier, patte d'ours, sac de frappe, makiwara, partenaire etc...)

### **Les frappes des membres supérieurs : TSUKI/UCHI WAZA**

#### **JUN TSUKI :**

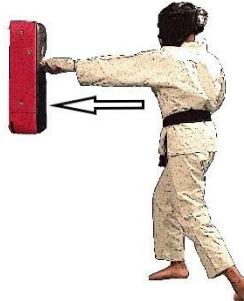
Frappe du bras situé du même côté que la jambe avant après un déplacement. Au départ l'omoplate est rapprochée le plus possible de la colonne vertébrale et l'épaule fait démarrer le mouvement par contraction des muscles deltoïde et coraco-brachial. Les coudes restent en contact avec le tronc. Le poignet reste du début à la fin en rectitude parfaite, il passe de supination à pronation (à ce stade faire passer l'axe de frappe entre le 2° et 3° métacarpien par une légère adduction des muscles cubital antérieur et cubital postérieur). Frapper dans le plan vertical médian du corps, le bras s'étend complètement. Les muscles de l'avant-bras sont contractés, en fermant la main au maximum, pour stopper net l'extension du coude afin d'éviter le choc du bec de l'olécrane du cubitus sur l'humérus. Rotation du bassin « armé » pendant le déplacement du côté du coup accompagné de la poussée de la jambe arrière. Le poing se dirige vers la cible en cherchant à s'aligner horizontalement avec l'épaule et la cible. Le poids du corps est sur les deux appuis mais à 60% sur l'avant.

A l'impact avec les poings serrés au maximum, expirer brièvement, c'est le ventre qui a donné le coup non les épaules, se relaxer juste après le KIME (synchroniser la respiration).



## GYAKU TSUKI :

Frappe du bras situé à l'inverse de la jambe avant. , l'ensemble du corps participe au mouvement. Rotation du bassin « armé » pendant le déplacement du côté du coup. La jambe arrière contribue à augmenter l'énergie cinétique du coup. Elle exerce une poussée; le talon se soulève et le genou se tourne légèrement vers l'intérieur. Cette poussée est transmise au bassin et le centre de gravité passe au-dessus de l'appui avant.



## JUN TSUKI NO TSUKOMI :

C'est un coup de poing "poussé" en faisant un grand pas vers UKE pour prendre JUN TSUKI TSUKOMI ASHI (donc pieds sur une même ligne) et auquel s'ajoute une importante force de rotation des hanches et des épaules à la fin du mouvement (il faut d'abord poser le pied, ensuite seulement, lancer la hanche, puis l'épaule, puis frapper du poing en se penchant un peu).

A la fin de l'attaque la poitrine est alors complètement de profil, les talons sont sur la même ligne, le buste est penché vers l'avant (poids sur l'avant à 75%).

L'attaque est par conséquent beaucoup plus longue. Elle vise le plus souvent JODAN.

Le pied avant est dans l'axe, le pied arrière est à 90°, la rotation de celui-ci se faisant après que le pied avant ce soit posé, le poing reste en TATE. Le poing opposé fait HIKITE au pectoral du même côté.



## NAGASHI TSUKI :

Coup de poing avant où l'on frappe en même temps que l'on esquive l'attaque adverse. Glissez le pied avant largement vers l'avant (et en latéral si nécessaire), pour prendre JUN TSUKI NO TSUKOMI ASHI DACHI, le haut du corps ne bouge pas, au deuxième temps frapper du poing avant de face en esquivant le HARA, le genou avant se plie fortement, le poing gauche est amené avec force au plexus, les hanches puis les épaules pivotent puissamment dans la direction du corps, ce qui met le corps de profil, et force le coup. Le pied arrière tourne et chasse vers l'arrière droit ce qui débloque la hanche. Le corps se penche alors un peu dans la direction du coup. Le corps est positionné à 45° de l'axe de combat de UKE.

On place NAGASHI TSUKI au dernier moment en sursaut par une esquive de la poitrine et du bassin.



## MAWASHI JUN TSUKI :

Coup de poing circulaire sur jambe avant qui frappe le but face à soi par le côté (donc latéralement) avec une brève rotation des hanches et des épaules dans la direction du coup (flanc, mâchoire, tempe).

A mi-distance, le poing part de la garde, le bras n'est pas complètement tendu, la poitrine est de 3/4 à l'impact, ne pas décoller le coude trop tôt ni frapper trop loin devant soi, ne pas lever l'épaule.

L'impact a lieu avec la masse des phalanges ou avec les seuls KENTO, pouce en bas, et ce dans le plan médian du côté de UKE, latéralement.

Ces coups s'exécutent surtout en SEISHAN



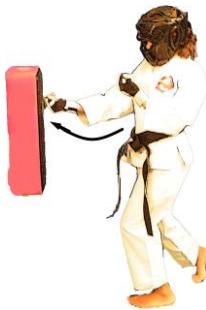
## MAWASHI GYAKU TSUKI :

Coup de poing circulaire sur jambe arrière, donné au départ en SEISHAN, puis avec rotation du corps et transfert du poids de corps sur la jambe avant en KOSA DACHI, et frappe latérale au corps ou au visage. Il existe une forme plongeante avec le soulèvement de l'épaule et du coude de frappe dans un premier temps, puis l'épaule s'affaisse et le corps s'incline en avant dans une trajectoire plongeante, dans le deuxième temps. Pour les deux coups l'impact a lieu avec la masse des phalanges, ou avec les KENTO pouce en bas, dans le plan médian du côté de UKE, latéralement.



## URA TSUKI :

Le poing n'effectue aucune rotation, il reste donc en supination lors de l'impact et le coude reste plié. Très efficace en contre-attaque si TORI est très près de UKE, quand on frappe avec l'intention de soulever. Au niveau CHUDAN le coude resté fléchi près du corps (le coude est encore au contact. Il se pratique aussi en JODAN (c'est l'uppercut ou AGO TSUKI) et GEDAN mais le coude s'ouvre et s'éloigne un peu plus. C'est évidemment une technique de corps à corps, très utilisée pour préparer la rentrée de la projection.



## KAGI TSUKI :

C'est la forme plus courte du MAWASHI TSUKI, elle est destinée au corps à corps et généralement en CHUDAN. On frappe le plus souvent en NAIHANCHI avec contre-rotation des hanches, donc de profil par rapport à la cible, dans une ligne d'épaule parallèle au sol et à la poitrine, coude bloqué à 90°, avec la ligne générale du bras descendante. Épaule puis coude puis poing vrillé à l'impact, ensuite comme par un effet de ressort, le poing revient en arrière, avant-bras toujours parallèle au buste.



## URA KEN UCHI :

Frappe du dos du poing serré. Armé le coup, le dos du poing contre l'oreille opposée, le coude collé au corps. Lancer le coude vers l'adversaire, puis l'avant bras...ce dernier pivotera pour frapper avec la deuxième et troisième phalange du dos de la main.



## KATA UCHI :

C'est le coup d'épaule...de face ou de côté...



## MAE EMPI UCHI :

Coup de coude vers l'avant. Sa surface de frappe est l'extrémité du cubitus près de l'articulation qui doit rester dans le même plan que l'humérus et le poing (en CHUDAN).

Pendant son parcours le poing du même bras reste le plus près possible du tronc, effectue une rotation de 180° et se place ongles vers le sol au sternum.

L'impact a lieu juste en avant de la poitrine.

Les cibles sont le plexus dans un plan horizontal, le menton dans un plan incliné.

Points clefs : Ne pas lever l'épaule, ne pas laisser flotter le coude pendant le mouvement, contracter l'aisselle et les abdominaux, ne pas se pencher dans le coup, accompagner des hanches, bien serrer les poings, et préférer les positions de combat en GYAKU ASHI car elles libèrent les hanches.



## MAWASHI EMPI UCHI :

Frappe circulaire du coude. Le rayon du cercle décrit par la courbe du coude est large, la surface de frappe est alors la partie charnue de l'avant bras (le muscle) près de la pointe du coude (KAITEN ATE) et le coude est maintenant largement décollé du tronc pendant la rotation de la hanche. Même utilisation que le précédent, et aussi dans les enchaînements sur coup de poing CHUDAN. Mais à l'impact si humérus, cubitus, et poing forment un plan presque vertical (comme il se doit), le flanc reste lui très à découvert. Cet ATEMI est du fait de l'ouverture du coude sûrement moins percutant que la forme directe, mais le choc occasionné reste important.



## MAE SU TSU ATE :

Coup de tête de face, le coup se donne avec le front sur une partie molle...en chudan, principalement sur le plexus pour déséquilibrer vers l'arrière, au bas ventre pour déséquilibrer vers l'avant ; en jodan sur l'arcade sourcilière (de préférence droite) pour amoindrir les facultés visuelles. Ce n'est pas le cou qui articule la frappe mais le bassin.



## Les frappes des membres inférieurs: KERI WAZA

### MAE GERI :

Coup de pied direct de face. Sur place... bien pousser tout son corps vers la jambe avant, armer la jambe avec la jambe d'appui fléchie, maintenir les hanches bien de face pour une puissance maximale, dérouler le pied pour frapper avec le bol du pied, le pied d'appui ne pivote pas. Au début suivre la décomposition du mouvement selon les phases : déplacement du poids de corps sur la jambe d'appui, armer, frapper... toutes ces actions se déroulant ensuite selon un mouvement continu pour ne pas "casser" l'accélération de la vitesse de pied.



### SOKUTO GERI :

Coup de pied latéral chassé en rotation avec les SOKUTO ou KAKATO en détendant latéralement la jambe après une rotation sur la jambe d'appui.

En levant le genou comme pour le MAE GERI on reste face à UKE, la plante du pied est placée derrière le creux poplité de la jambe d'appui, le corps est vertical. Dans un deuxième temps on pivote sur cette jambe et on frappe simultanément en inclinant le corps dans la direction opposée. A l'impact ramenez fortement les mains contre la jambe d'appui et poussez vers l'avant avec les hanches. Les orteils de la jambe d'appui sont tournés vers l'arrière, ceux du coup sont tournés vers le bas, cheville très fléchie. Dans un 3° temps on ramène la jambe et on pivote vers l'avant. Excellent mouvement en combat car l'allonge est exceptionnelle, mais la force vient de la synchronisation parfaite entre la rotation et la poussée des hanches, sinon... rien !!! Pour la frappe avec le pied avant, ramenez d'abord le pied avant et mettez la poitrine de profil, c'est un excellent coup d'arrêt...



## MAWASHI GERI :

Coup de pied circulaire. Grand fouetté avec la jambe arrière, très puissant mais exposant le bas ventre pendant l'action

En CHUDAN et à partir d'un MIGI ZEN KUTSU. 1° temps : lever la jambe arrière gauche genou et cheville fortement pliés (le talon touche la fesse) orteils relevés dans un plan horizontal sans déplier la jambe droite, en restant cambré. 2° temps : pivoter sur la jambe d'appui de 90° au maximum vers la droite, les orteils droits pointent vers l'extérieur, le genou gauche vise le CHUDAN et la poitrine de TORI est de 3/4 par rapport à UKE, le talon est toujours dans la fesse. 3° temps : lancer les hanches puis détendre le pied autour du genou pour frapper dans un plan horizontal en maintenant le buste droit avec l'idée de traverser UKE ; à l'impact la jambe est raidie une fraction de seconde, le pied est parallèle au sol (talons un peu plus haut que les orteils). 4° temps : ramener les bras (pour un retour rapide) puis le pied et revenir à la position 2, enfin pivoter sur la jambe d'appui en sens inverse et reposer le pied en arrière gauche.



## YOKO GERI :

C'est soit un MAE GERI à 90°...soit un MAE GERI dont la jambe d'appui s'est ouverte pendant le coup à 90° permettant une allonge supplémentaire alignant les hanches de profil...



## Les contrôles / blocages : UKE WAZA

### JODAN AGE UKE :

Défense haute en remontant avec le bras. C'est une action de soulèvement oblique de l'avant-bras. Armer votre défense sous le bras inverse, poignet contre la ceinture, main en pronation. Croiser les bras, remonter le coude du bras défendant, le coude est plié, l'avant-bras est quasi horizontale. Remontez le obliquement jusqu'au visage. Vous devez regarder sous votre bras levé. Le poing du bras défendant doit être plus haut que le coude et plus en avant que celui-ci et doit se trouver sur la ligne de votre épaule opposée. Les muscles de l'aisselle sont contractés, l'épaule exécutante ne doit pas être levée.



### GEDAN/ CHUDAN /JODAN BARAÏ :

Balayage de l'avant-bras. Bien de face, amener le poing à l'oreille opposée, phalanges à l'extérieur, le coude est devant le sternum, les épaules restent basses.

Lancer le poing vers l'avant et le bas en suivant une trajectoire oblique, arrêtez ce poing à une quinzaine de cm au-dessus du genou (gedan), juste avant l'impact le poignet a effectué une rotation pouce vers le bas.

Ne pas secouer les épaules, tenir les coude près du corps, effectuer une rotation sèche à l'impact, le coude du bras qui bloque ne se déplace pas ou peu (il assure seulement la rotation). Ne pas dépasser le genou (ce serait découvrir son flanc), l'angle que fait le bras avec le tronc ne doit pas être trop ouvert, et surtout ne pas se pencher en avant (outre le fait que cela empêche de contracter les abdominaux, cela rapproche la tête de TORI du contre de UKE),



## UCHI UDE UKE :

Défense de l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur.

Il est porté avec le tranchant interne de l'avant bras (NAI WAN), son armé s'effectue sous le bras inverse au niveau de la ceinture, poignet à la hanche (comme si l'on voulait dégainer un sabre), avant bras collé au corps en pronation, pointe du coude en avant (en défense sternum).

- ✓ Porté en CHUDAN, le coude reste fixe contre le corps pendant la rotation autour de la scapulo-humérale, l'avant bras décrit dans un mouvement de supination un arc de cercle de 90° et s'arrête net lorsque les phalanges sont au niveau de l'épaule. La flexion bras / avant bras est de 45°.
- ✓ Porté en JODAN, le coude n'est plus fixe, l'épaule joue toujours le rôle de pivot, l'arc décrit est plus ample, l'épaule est fléchie à 90°, il en est de même pour l'angle bras / avant bras, en aucun cas le poignet ne doit être cassé. Le pouce est dirigé vers soi, la contraction n'est totale qu'en fin de trajet, ne pas relever l'épaule et garder la tête comme le corps droits. Réalisé de face ce blocage ne doit pas dépasser l'épaule.



## EMPI UKE :

Défense avec le coude. Il s'agit ici d'une forme spécifique de blocage. Il commence sa course comme un jodan age iUKE mais très rapidement la fini avec soit UDE UCHI UKE soit SOTO UCHI UKE avec le coude. La main du bras executant la défense est collée paume sur l'arrière du crâne (occiput), le corps a fait un rotation pour être de profil.



## SOTO UDE UKE :

Défense de l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur.

Il est porté avec le 1/3 avant du tranchant externe de l'avant bras (GAI WAN), son armé s'effectue “poing dans l'oreille”, phalanges à l'extérieur, coude ouvert, avant-bras complètement fléchi sur le bras (il est donc préférable de laisser l'autre main devant en protection).

- ✓ En JODAN effectuer le mouvement inverse à UCHI UDE UKE, c'est un mouvement d'adduction du membre supérieur, l'extension de l'avant-bras n'intervient qu'au dernier moment. Arrêter le blocage avant de passer l'épaule en avant pour rester toujours bien de face prêt à contre-attaquer. Il y a rotation du poignet pendant le trajet pour terminer pouce tourné vers l'intérieur.  
En JODAN, le coude est en face de l'épaule opposée au carré et l'avant-bras est ouvert à 90°, donc perpendiculaire au bras.
- ✓ En CHUDAN le coude est en avant du plexus, le pouce tourné vers soi, l'avant-bras est ouvert à plus de 90° et le poignet est en face de l'épaule opposée. Le coude est ouvert à 120° (amener le coude dans l'axe sagittal en final).



## TEISHO UKE :

Défense de la paume de la main. Il peut se faire de l'extérieur vers l'intérieur, inversement, de haut en bas et de bas en haut. L'orientation du poignet dépendra du niveau... Sur un blocage latéral, en jodan, les doigts seront vers le haut, en chudan la main sera horizontale, en gedan les doigts vers le bas.

Sur un blocage vertical, la paume de la main sera vers le haut de bas en haut et inversement de haut en bas...



## SHUTO UKE :

Défense avec le tranchant de la main.

- **1ère forme :**

L'armé du SHUTO UKE doit se faire main à l'oreille opposée, paume vers l'intérieur, coude visant UKE. Le développement du blocage est un mouvement de pronation de l'avant bras.

- ✓ En JODAN, légère élévation du coude, qui en fin de trajet se situe en face de l'épaule au carré à 90° entre bras et avant bras.
- ✓ En GEDAN le blocage est identique à un GEDAN BARAI avec le tranchant extérieur de la main, le HIKITE est sous l'aisselle poing fermé (blocage facial).
- ✓ En CHUDAN le coude descend en face de la hanche, l'angle bras avant bras est d'environ 45°, l'extrémité des doigts est en face de l'épaule (ne pas élever cette dernière).
- ✓ Lors de l'armé il est possible de laisser le bras opposé devant comme aux SHOTO (HIKITE au sternum en WADO). Par contre en même tant que le blocage se développe, le HIKITE vient au sternum, paume vers le haut (si position de profil ou de 3/4).
- ✓ Ce blocage s'effectuant main ouverte, il est donc impératif que les doigts soient serrés fortement, en "conque", et que le pouce soit plié et "collé" à la main.



- **2ème forme :**

Idem à la 1ère forme sauf que l'armé s'effectue à la hanche opposée à la manière d'un UCHI UKE mais la paume de la main est tournée vers le haut. Le coude reste "collé" au corps tout au long du mouvement. Ouverture bras / avant-bras d'environ 90°, ne pas relever l'épaule!



## MIGI MOROTE MAWASHI UKE :

Défense à deux mains sur un coup circulaire venant sur la droite.

Il s'agit ici d'une défense spécifique contre les coups circulaires venant de sa droite, le EMPI UKE est associé à un KAGI TSUKI, le but étant que TORI « s'empale » son membre attaquant sur la tête du coude ou sur le poing.



## HIDARI MOROTE MAWASHI UKE :

Défense à deux mains sur un coup circulaire venant sur la gauche. Défense spécifique, le coude gauche est levé le plus en arrière et haut possible, la main gauche est vers le bas, la paume tournée vers l'extérieur, la main droite est au niveau du coude gauche, au-dessus de ce dernier ; la pointe du coude droit est sortie vers l'extérieur gauche pour tenter « d'empaler » le membre attaquant sur ce coude, le « fouetté » de l'attaque étant absorbé par le bras et avant-bras droit.



## LES PROJECTIONS (NAGE WAZA) :

### Généralités :

#### Les principes:

- **Transmission de l'énergie de UKE à TORI** (récupération et amplification) obtenu par une triple action :
  - Mise en place par déplacements respectifs des membres supérieurs et inférieurs de UKE et TORI
  - Mise en place du centre de gravité et du point de bascule de TORI autour duquel tournera le corps de UKE (ou le contraire).
  - Action des mains, bras et jambes pour exécution de la dite projection dont TORI à l'initiative et se doit de la contrôler jusqu'à exécution
- **Faire appel à la théorie des sphères :**
  - la transmission de l'énergie de UKE à TORI se faisant sur le mode centrifuge quand TORI emmène UKE dans une spirale dont son Haras (centre de gravité du corps approximativement proche du nombril) est son centre
  - la transmission de l'énergie de UKE à TORI se faisant sur le mode centripète quand c'est UKE qui est le point de convergence
- **Regroupement des Fauchages (gari) / balayages (baraï) /crochetages (gake) / coups (otoshi, uchi)** qui peuvent être réunis selon un principe : être effectués sans réelle saisie, et pratiqués pour déstabiliser UKE sans rechercher sa chute pour permettre de porter un ATEMI décisif.

## La technique des NAGE WAZA : 3 temps :

- **KUZUSHI** : c'est déformer la posture pour déséquilibrer les corps, les forces, les distances (sauf dans de très rares cas techniques), soit en se déplaçant, soit en déplaçant UKE, soit en utilisant un atemi, soit en esquivant UKE, soit en utilisant UKE suite à un déséquilibre fortuit, soit en mélangeant tout cela sans oublier de contrôler la prise d'appel, la surprise, le souffle, la concentration et le regard.
- **TSUKURI** : prise de position idéale par UKE dans les conditions telles que UKE ne puisse pas se défendre concomitamment à la prise de position la plus favorable de TORI lui permettant un maximum d'efficacité.
- **KAKE** : l'action de projeter ce qui demande une excellente coordination physique, mentale, respiratoire, un timing parfait, une action rapide, engagée, à fond explosive...donc un entraînement particulier.

Attention : les projections peuvent s'effectuer avec les membres inférieurs et supérieurs.

**Les balayages** : (sur un membre supportant un l'équilibre du poids du corps mais qui n'est pas un point d'appui au sol, principe de supprimer ce futur point d'appui inévitable pour la stabilité de UKE)

DE ASHI BARAÏ : balayage du pied avancé.

TORI déséquilibre UKE de façon à lui faire avancer (ou reculer) un pied, Il balaye alors le pied de TORI qui va se poser au sol (ou qui vient juste de le quitter) de façon latérale de la sa paume (de pied ou de main) et fixe le poids de de UKE sur le déséquilibre.



OKURI ASHI BARAÏ : balayage du pied lancé.

Même principe que pour De Ashi Baraï, mais la position de UKE est plus latérale. Cela lui permet sur un mouvement identique à DE ASHI BARAÏ de balayer le pied en semi équilibre, ce dernier venant balayer à son tour le second appui de UKE. C'est donc un double balayage avec un déséquilibre sur le premier pied puis une fixation du poids sur ce déséquilibre accentué.



HARAI TSURI KOMI ASHI : balayage de la jambe tirée en soulevant.

Il s'agit d'un mixe entre DE ASHI BARAÏ et OKURI ASHI BARAÏ.

TORI face à UKE déséquilibre ce dernier sur sa jambe arrière, puis le soulève en le « pêchant » à l'aide de son ventre et de ses bras de façon désynchronisée pour créer deux temps afin de déséquilibre vers le haut puis le côté, le pied de TORI balaye alors vers le haut le pied arrière de UKE, souvent la jambe de TORI en fin de course percute également dans le même sens le pied avant de UKE.



**Les fauchages : (sur un membre supportant l'équilibre du poids du corps et qui est un point d'appui au sol, principe de supprimer l'unique point d'appui supportant le déséquilibre)**

O SOTO GARI : grand fauchage extérieur.

TORI après avoir déséquilibré UKE vers l'arrière et latéralement, se déplace de façon à ce que son propre point d'équilibre au sol remplace le second point d'équilibre de UKE. En le percutant de son corps, et en fixant l'équilibre de UKE, TORI fauche alors la jambe qui est devenue le seul point d'appui de UKE.



O UCHI GARI : grand fauchage intérieur.

Après un déséquilibre latéral arrière, par un TAI SABAKI (déplacement du corps), il place le membre faucheur dans le creux de la jambe avant de UKE et fauche en cercle par l'intérieur. Si dans un premier temps le déséquilibre était vers l'arrière pour libérer la jambe avant de UKE, dans un second temps il est latéral pour ramener le poids d'équilibre et d'appui sur la jambe avant qui est fauchée circulairement de l'extérieur vers l'intérieur.



### KO UCHI GARI : petit fauchage intérieur.

Après un déséquilibre latéral arrière, avec le même TAI SABAKI (déplacement du corps de TORI) que O UCHI GARI, TORI fixe UKE sur sa jambe avancée de façon à ce que son poids de corps soit sur l'appui de cette jambe, puis fauche cette même jambe par un petit cercle en laissant son membre faucheur au sol.



### KO SOTO GARI : petit fauchage extérieur.

Après un déséquilibre latéral arrière, TORI fixe le poids du corps de UKE sur une jambe latérale. Maintenant l'équilibre de UKE sur cet unique point d'appui au sol, il le fauche d'un mouvement court et sec d'un membre de côté opposé au côté du membre fauché (droit sur gauche et inversement...)



**Les crochetages : (sur un membre supportant l'équilibre du poids du corps et qui est un point d'appui au sol, principe de fixer cet unique point d'appui puis de déséquilibrer autre mesure le poids du corps pour que ce point d'appui soit inefficace dans la stabilité de UKE)**

**KO SOTO GAKE** : petit accrochage extérieur.

Même mouvement que KO SOTO GARI, mais le fauchage est impossible, TORI crochète alors le membre de UKE et pousse pour déséquilibrer UKE jusqu'à la chute.



**KO UCHI GAKE** : petit crocheting intérieur.

Même mouvement que KO UCHI GARI, mais le fauchage est impossible, TORI crochète alors le membre de UKE, le fixe, et pousse pour déséquilibrer UKE jusqu'à la chute.



### O SOTO GAKE : grand crochetage extérieur.

Après un déséquilibre latérale arrière, engager UKE comme pour O SOTO GARI mais au lieu de « faucher » la jambe, la crocheter pour la fixer et poursuivre le déséquilibre jusqu'à rupture de stabilité, et provoquer la chute.



### O UCHI GAKE : grand crochetage intérieur.

Engager en déséquilibrant UKE de la même façon que dans O UCHI GARI, mais en lieu de faucher en arc de cercle, crocheter la jambe d'appui de UKE pour la fixer et pousser UKE pour atteindre le point de déséquilibre entraînant la chute.



### O SOTO OTOSHI : grande projection extérieure

Sur un déséquilibre arrière, TORI a voulu faire O SOTO GARI, mais ne peut faucher UKE, il crochète alors la jambe de UKE et pousse de tout son poids en avant UKE, il peut poser le genou au sol pour plus d'assise ou crocheter la seconde jambe pour le TORI de grande taille.



## Les ramassements (blocages) de jambe(s) :

### HIZA GURUMA : enroulement du genou.

Suit à un déséquilibre avant, bloquer la jambe arrière de UKE au niveau de son genou afin de l'empêcher de retrouver son nouveau point d'appui lui permettant d'obtenir la stabilité souhaité, tout en accentuant son déséquilibre vers ce point d'appui manquant,



### ASHI GURUMA : enroulement des jambes.

Après un déséquilibre avant, TORI a placé son membre sous le genou opposé de UKE, passant ainsi devant ses deux jambes pour empêcher celles-ci d'avancer, accentuant le déséquilibre avant, il empêche ainsi la création d'un nouveau point d'appui au sol de UKE et provoque la chute.



## O SOTO GURAMA : grand enroulement extérieur.

C'est le même mouvement que ASHI GURUMA, mais le membre opposant est placé plus haut, juste sous la ceinture, maintenu en l'air, la rotation se faisant autour de ce membre jouant le rôle de « barrière ».



## SASAE TSURI KOMI ASHI : blocage de la jambe tirée en soulevant.

Sur un déséquilibre avant, TORI se déplace comme pour effectuer O SOTO GARI (sur le dessin TORI déséquilibre UKE pour faire O SOTO GARI de sa jambe droite à droite de UKE), mais donne une impulsion pour se retourner en tirant UKE vers lui le plus haut possible tout en pivotant. (sur le dessin il pose son pied droit pour une rotation vers la gauche). Puis il bloque le membre avant de UKE qui prit dans la « spirale » ne peut rétablir son équilibre (sur le dessin de sa jambe gauche). .



## KO UCHI MAKOMI : petit enroulement intérieur.

Après un déséquilibre arrière, le poids de UKE est fixé sur ses deux jambes par le poids de TORI qui vient se « coller » à lui, TORI va alors fixer la jambe de UKE en la crochetant de ses membres, puis va se jeter au sol entraînant UKE dans sa chute.



## SUKUI NAGE : projection en cuillère

Après un déséquilibre arrière, TORI passe son bras sous UKE et le ramasse (comme une cuillère) pour le soulever, dans le même temps poursuit le déséquilibre du haut du corps. L'action simultanée des deux mouvements fait basculer horizontalement UKE qui chute.



## OBI OTOSHI : projection par-dessus la ceinture

C'est quasiment le même mouvement que SUKUI NAGE mais TORI place sa main basse sur la ceinture qui dans un premier temps sert de blocage (comme une barrière) puis dans un second temps soulève avec plus d'efficacité.



## KATA ASHI DORI : prise d'une jambe

Sur un déséquilibre arrière, au moment où UKE va reculer sa jambe avant pour retrouver un nouveau point d'appui, saisir cette jambe, la fixer et de son épaule continuer le déséquilibre arrière jusqu'à la chute.



## RIO ASHI DORI : prise des deux jambes

Sur un déséquilibre arrière, fixer les deux jambes de UKE par une prise simultanée ou décalée, et poursuivre d'un coup d'épaule (KATA) ou de tête (SU TSU), le déséquilibre. Attention à bien orienter les jambes de UKE pendant sa chute pour ne pas se retrouver avec un de ses membres entre les jambes de TORI et ainsi risquer d'être frappé en Gedan (parties génitales).

