

AIKIDO

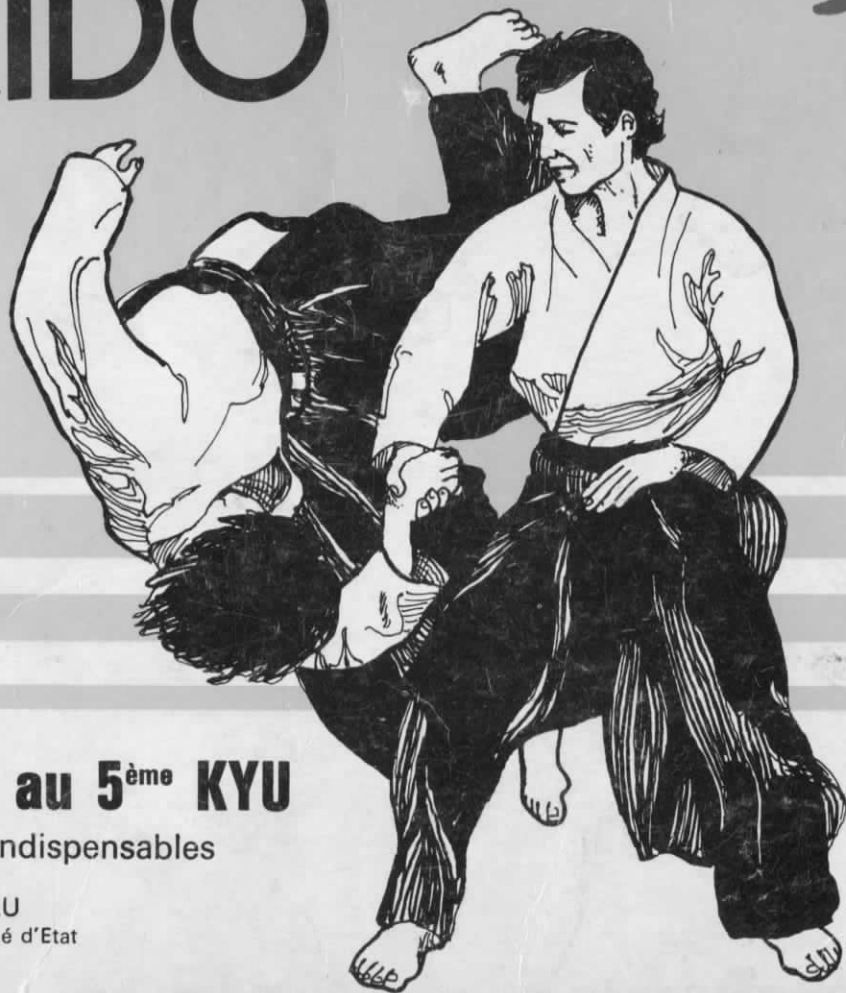
**EN BANDES
DESSINÉES**

Dessins :
NGUYEN NGOC MY

du débutant au 5^{ème} KYU

Toutes les bases indispensables

Préface de Louis BOILEAU
Professeur d'AIKIDO - Diplômé d'Etat



全氣道

N° 1

LA GARDE
KAMAE :
LE CORPS EST TOU-
JOURS DE PROFIL



IL EXISTE TROIS POSITIONS :
CHUDAN (MOYEN) GARDE NATU-
RELLE
GEDAN (BAS) : GARDE DE DÉFENSE
JODAN (HAUT) GARDE D'ATTAQUE

LA MARCHÉ
AYUMI ASHI
MARCHÉ NORMALE
UN PIED APRÈS
L'AUTRE



AYUMI ASHI :
PIED MARCHANT
ASHI : PIED

LA MARCHÉ
TSUGI-ASHI
GLISSER LE PIED GAU-
CHE, PUIS RAPPRO-
CHER LE DROIT



TSUGI ASHI
PIED GLISSANT

TCHIKA MA
DISTANCE RAPPRO-
CHÉE



IL EXISTE TROIS DISTANCES
DE COMBAT
1) TCHIKA-MA
DISTANCE RAPPROCHÉE :
ON PEUT TOUCHER SON PARTENAIRE

MA AI

Distance personnelle de combat



2) MA



3) TO MA

NAGASHI
AVANT

PIVOTER SUR LE PIED AVANT
GAUCHE. LE PIED DROIT
AYANT TOURNÉ AU-
TOUR : KAMAE



NAGASHI
ARRIÈRE

FAITES DEMI-TOUR EN
PIVOTANT SUR LE PIED ARRIÈ-
RE DROIT. LE PIED GAUCHE
FAIT UN CERCLE.



KAMAE
DROIT

IRIMI EN TSUGI ASHI/
GLISSER LE PIED GAUCHE
VERS LA GAUCHE ET EN
AVANT PUIS RAPPRO-
CHER LE DROIT.



SE FAIT À DROITE ET À GAUCHE
ICI IRAKI À DROITE : GLISSER
LE PIED GAUCHE VERS LA
GAUCHE ET RAMENER LE
PIED DROIT PERPENDICU-
LAIREMENT AU PIED
GAUCHE : KAMAE
À DROITE

IRAKI



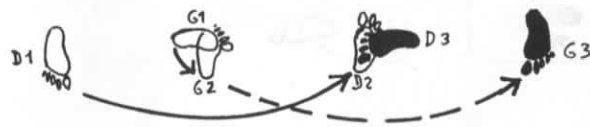
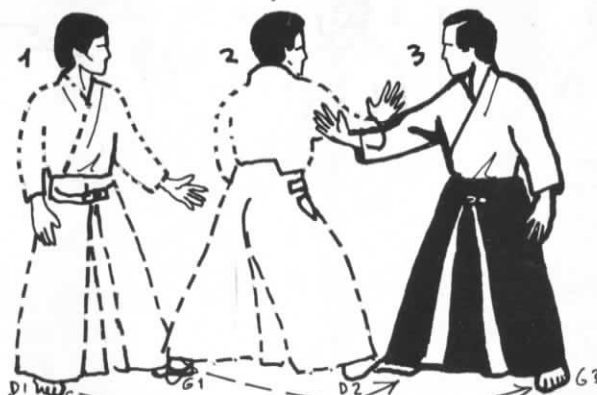
LES DEPLACEMENTS TAI SABAKI

TAI : CORPS SABAKI : MOUVEMENT

O IRIMI

AVANCEZ
LE PIED
DROIT...

RECULEZ LE PIED GAUCHE
ET FAITES DEMI-TOUR
KAMAE A DROITE

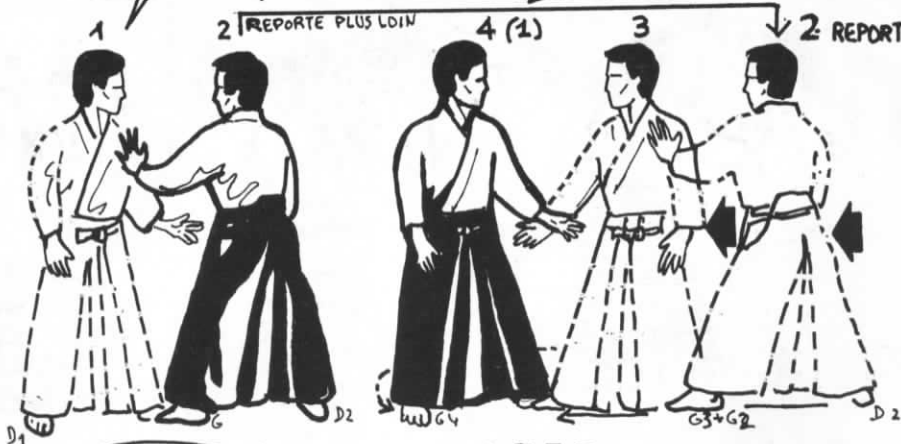


KAMAE
1

2) NAGASHI AVANT
KAMAE GAUCHE
(VOIR REPORT)

3) AVANCER LE PIED
DROIT

4) PIVOTEZ LE PIED
GAUCHE AUTOUR DU
PIED DROIT: DEMI-TOUR
ET KAMAE
GAUCHE



TAI SABAKI EN DÉPLACEMENT

ATTENTION !
LIRE DE DROITE À GAUCHE

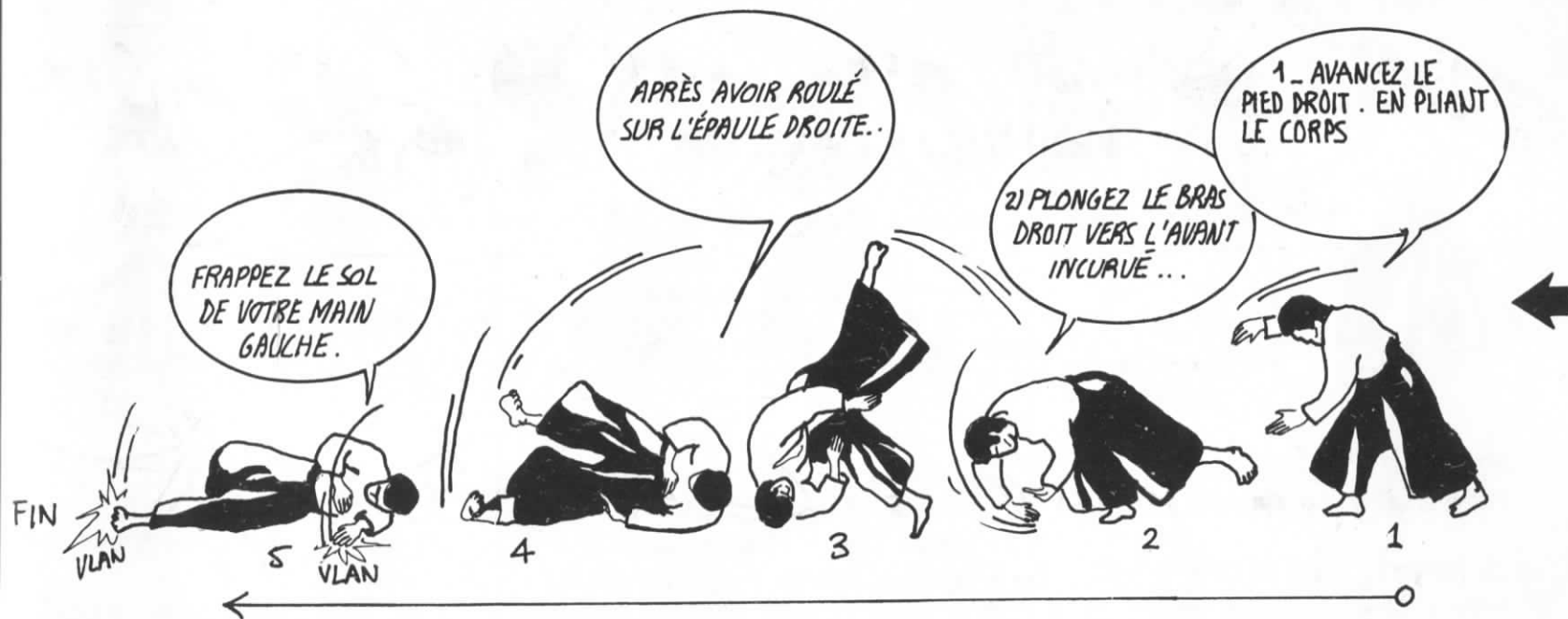


LES BRISE-CHUTES

UKEMI

MAE UKEMI : CHUTE AVANT (MAE)

USHIRO UKEMI : CHUTE ARRIÈRE (USHIRO)



YOKO-UKEMI CHUTE SUR LE COTÉ



ai hanmi katate dori
PRISE D'UN POIGNET OPPOSÉ À UNE MAIN

ai hanmi : POSITION COMMUNE
KATATE : POIGNET . DORI : PRISE



gyaku hanmi katate dori
PRISE D'UN POIGNET CORRESPONDANT À UNE
MAIN.

gyaku : INVERSE : POSITION INVERSE



mune dori .
PRISE DU REVERS .

muné : REVERS .

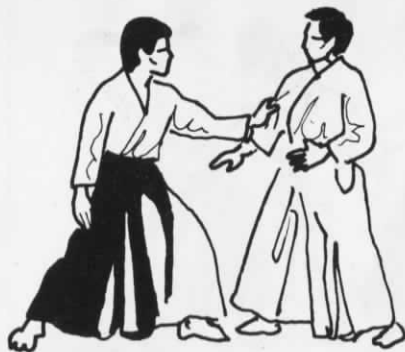
DORI

PRISES, SAISIES



kata dori
PRISE D'UNE MANCHE À UNE MAIN
À HAUTEUR DE L'ÉPAULE.

Kata : ÉPAULE dori : PRISE , SAISIE

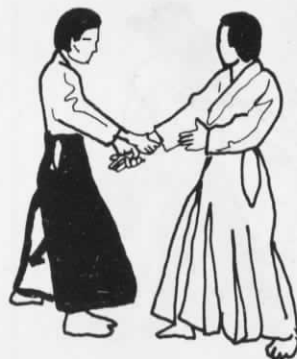


sode dori
PRISE D'UNE MANCHE À UNE MAIN
À HAUTEUR DE COUDE

Sodé : MANCHE dori : PRISE

aï hanmi : les deux partenaires
ont le même pied en avant

gyaku hanmi :
les deux partenaires ont la position
des pieds opposée :
l'un a le pied gauche en avant
l'autre le pied droit.



katate ryote dori
PRISE D'UN POIGNET À DEUX MAINS

Kataté : UN POIGNET Ryoté : À 2 MAINS



ryo tekubi dori
PRISE DES DEUX POIGNETS À DEUX MAINS

ryo tekubi : les 2 poignets

SAISIE À DEUX MAINS

RYOTE DORI

RYO : LES DEUX - TE : MAIN - DORI : SAISIE PRISE



ryo kata dori
PRISE DES EPAULES À DEUX MAINS

ryo : les deux kata : épaules



ryo sode dori
PRISE DES MANCHES À DEUX MAINS
HAUTEUR DES COUDES

ryo : les deux sode : manches

COMMENT PRONONCER...

A	= ai	Ex: Ma = ma
AI	= aï	Ex: Ma- <u>aï</u> (distance)
AN	= ann	
CH	= tch	Ex: CHUDAN = <u>tch</u> udan
E	= ē	Ex: <u>ē</u> ri (col)
EI	= ei	Ex: <u>sensei</u> (maître)
EN	= enn	Ex: Men (sommet du crâne)
G	= gu	Ex: Nage = na <u>gu</u> ē (projection)
H	toujours aspire	Ex: H <u>ai</u> = H <u>hi</u> ji (coude)
IN	= inn	Ex: CHIN = tchinn
J	= Dji	Ex: JIME = Djime (étranglement)
N	se prononce avec le nez	
O	= ô	Ex: O SENSEI = ô... (grand...)
OI	= oi	Ex: YOI = Yoï (préparez vous)
R	= L	Ex: ERI = <u>ē</u> li (col)
S	= ç	Ex: SA = çà ("viens-donc!")
SH	= ch	Ex: SHODAN = chodan (1 ^{er})
U	= ou	Ex: UKE = ouke (défense)



USHIRO KATATE ERI DORI
PRISE DU COL PAR DERRIÈRE
ERI : COL

Prononcer : OUCHILO KATATÉ ÉLI DOLI



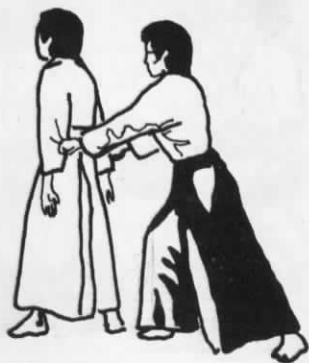
USHIRO ryo té dori
PRISE DES DEUX POIGNETS PAR DERRIÈRE
TEKUBI ! POIGNETS

Prononcer : OUCHILO LIÔ TÉKOUBI DOLI

LES SAISIES DANS LE DOS

USHIRO Dori

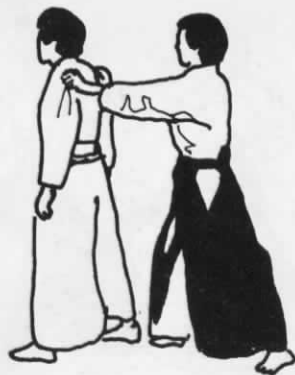
USHIRO : PAR DERRIÈRE



USHIRO RYO SODE DORI
PRISE DES MANCHES (HAUTEUR DES COULES)
PAR DERRIÈRE

USHIRO : Par derrière **RYO** : Les deux
SODE : Manches

Prononcer : OUCHILO LYO SODE DOLI



USHIRO RYO KATA DORI
PRISE DES ÉPAULES À DEUX MAINS
PAR DERRIÈRE.

KATA : ÉPAULES

Prononcer : OUCHILO LIO KATA DOLI



USHIRO KATATE DORI KUBI JIME
PRISE D'UN POIGNET D'UNE MAIN ET
ÉTRANGLEMENT AVEC L'AUTRE MAIN

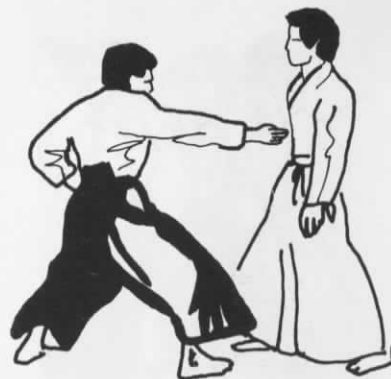
KUBI : COU **JIME** ou **SHIME** :

ÉTRANGLEMENT

Pron. : OUCHILO KATATÉ DOLI KOUBIJIMÉ



TSUKI : COUP DE POING
 ATTAQUE DIRECT DU POING (3 NIVEAUX)
JODAN : HAUT **CHUDAN** : MOYEN
GEDAN : BAS
 Pro. : TSOUKI



NUKITE : PIQUE DE LA MAIN
 Prononcer : NOUKITÉ



MAE GERI : COUP DE PIED .

MAE : DE FACE
GERI : COUP DE PIED
 Prononcer MA É GUÉLI

LES ATTAQUES
UCHI WAZA

UCHI : ATTAQUE . **WAZA** : TECHNIQUE



SHOMEN UCHI
COUP VERTICAL



FRAPPEZ AU SOMMET DU CRÂNE
AVEC LE TRANCHANT DE LA MAIN
PRÔ. CHOMENN OUTCHI



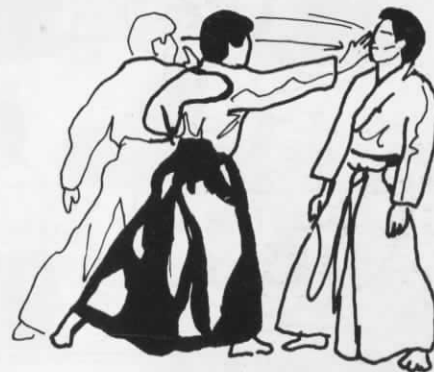
YOKO-MEN-UCHI

Yoko = latéral

Men = la tête - Uchi

COUP LATÉRAL À LA TÊTE AVEC LE
TRANCHANT DE LA MAIN (SHUTO)

Pro. : YOKO MENN OUTCHI



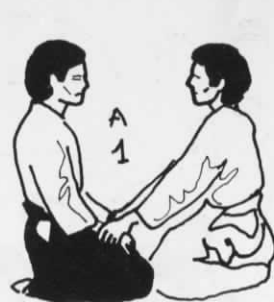
URA MEN UCHI

URA = Extérieur

COUP EXTÉRIEUR À LA TÊTE

OULA MENN OUTCHI





UKE ME
SAISIT LES MAINS
J'ASPIRE L'AIR PAR
LE NEZ

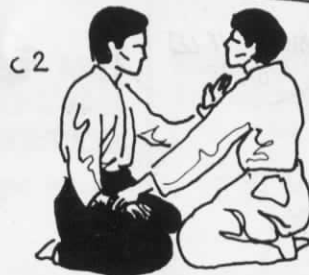


EN EXPIRANT
ET EN LEVANT LES
MAINS JE POUSSE
LES BRAS VERS UKE



MÊME EXERCICE
QUE "A" MAIS JE
DÉGAGE LA MAIN
VERS LE HAUT.

MÊME SAISIE DE
UKE. TOUT EN EXPIRANT
JE POUSSE LA MAIN GAUCHE
VERS LE HAUT ET TIRE LA
DROITE VERS LE BAS



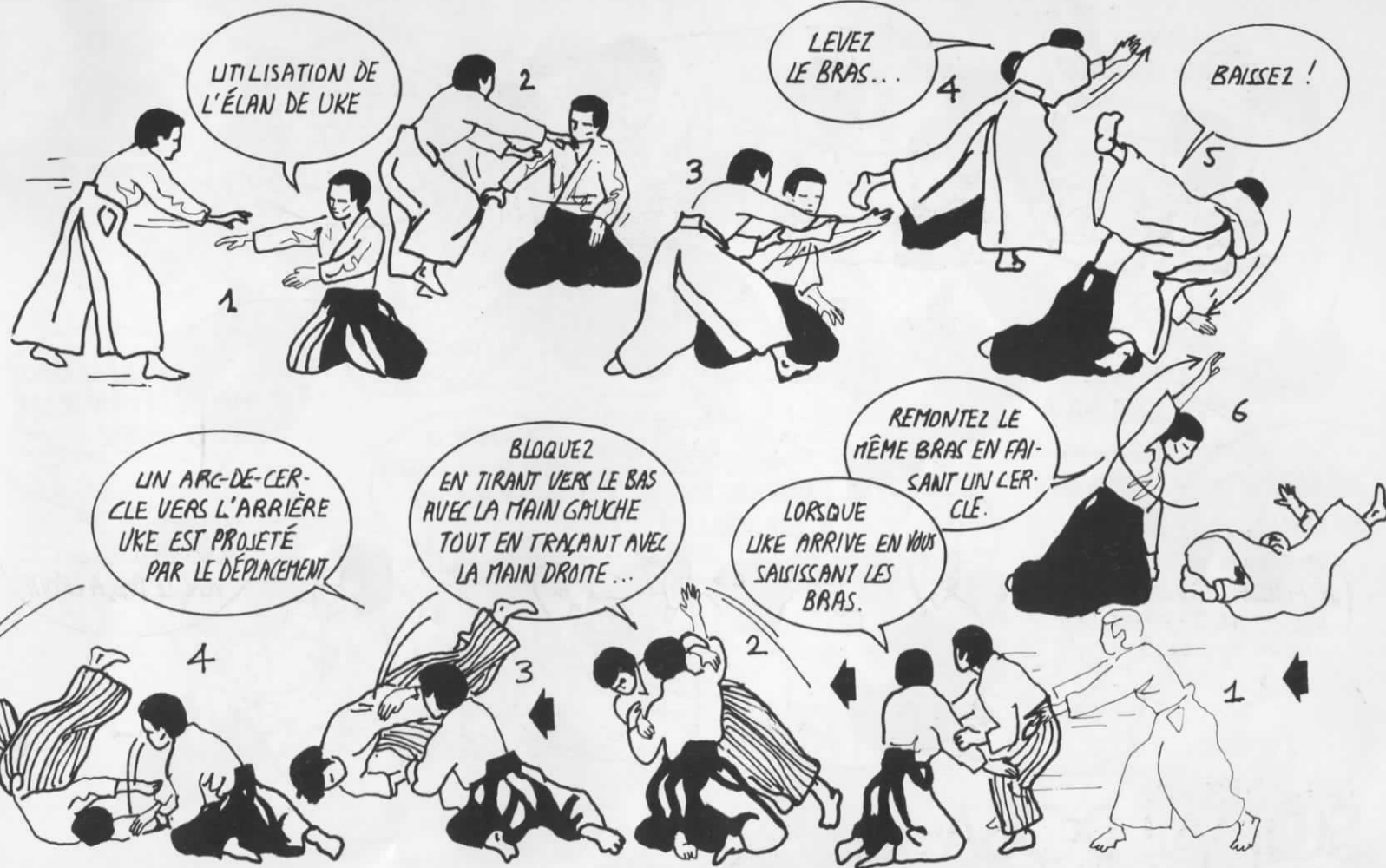
DANS LE MÊME
MOUVEMENT JE RA-
MÈNE LA MAIN GAUCHE
VERS LE BAS, A DROITE

LA RESPIRATION

KOKYU

-HO : UTILISATION DE LA FORCE RESPIRATOIRE

-NAGE : PROJECTION RESPIRATOIRE



DÉGAGEMENT PAR
DOUBLE MOUVEMENT



RAMENEZ LA
MÊME MAIN VERS
L'INTÉRIEUR, SUR
LA MAIN DE UKE

DÉGAGEMENT
EN CERCLE



PASSEZ VOTRE
MAIN SOUS CELLE DE
UKE, VERS L'EXTÉ-
RIEUR.



REMONTEZ LA
MAIN EN ARC-DE-CERCLE
PAUME VERS UKE



CONTINUEZ LE CERCLE
SOUS LA MAIN DE UKE
ET DÉGAGEZ.

SO TAI DOSA



SO TAI DOSA



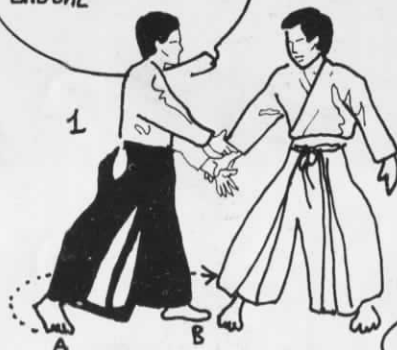
SO TAI DOSA



NAGE WAZA

Technique de projection

LORSQUE UKE
VOUS SAISIT LE POIGNET
GAUCHE



PIVOTEZ SUR LE PIED
GAUCHE EN RAMENANT LE
PIED DROIT VERS L'AR-
RIÈRE TOUT CONTRE
UKÉ

TOUT EN SAISIS-
SANT DE VOTRE
MAIN DROITE
LE POIGNET DROIT DE
UKE, LEVEZ LES BRAS...



TIREZ VERS LE BAS
EN RETOURNANT LA MAIN
TORDUE DE UKE
EN UN MOUVEMENT
CIRCULAIRE VERS
SON ÉPAULE

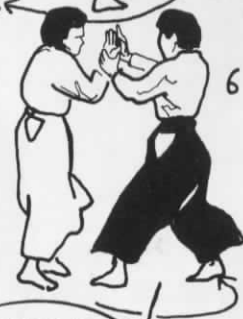
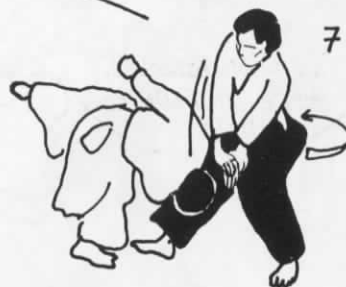
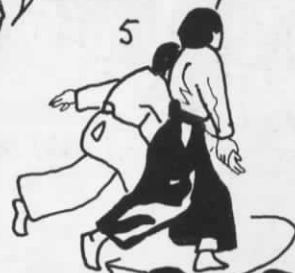
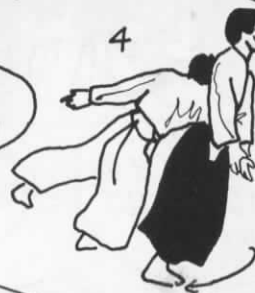
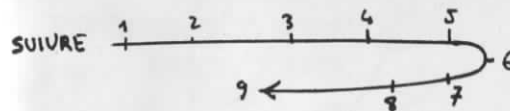


UKE EN DÉSÉQUILI-
BRE VERS L'ARRIÈRE
TOMBE.



SHIHO NAGE

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS
SHIHO ou SHIO : TOUS LES CÔTÉS, 4 CÔTÉS NAGE : PROJECTION.



PIVOTEZ SUR LE PIED
GAUCHE EN SAISIS-
SANT UKE...

PAR LE POIGNET.
TOURNEZ LE PIED DROIT
AUTOUR DU GAUCHE EN
ENTRAINANT UKE
AUTOUR DE VOUS

PLACEZ VOTRE
MAIN DROITE CONTRE
LE DOS DE LA MAIN DE
UKE

ARRIVÉ EN FIN
DE COURSE...
(voir suite ci-
dessous)

TORDEZ VERS
L'EXTÉRIEUR DROIT
DE UKE, TOUT EN
PRESSANT LE POI-
GNET VERS LE BAS.

AVANCEZ LE
PIED DROIT, FAITES DE-
MI-TOUR EN APPUYANT
SUR LE POIGNET..

KOTE GAESHI

TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR
KOTE : POIGNET GAESHI : RETOURNER, TORDRE



SHOMEN-
UCHI



2
AVANCER LE PIED
DROIT EN DÉVIANT DE VO-
TRE MAIN DROITE CELLE
DE UKE...



3
AVANCER LE
PIED GAUCHE EN BAISSANT
LA MAIN DE
UKE...



4. RECULER LE
PIED DROIT TOUT EN
TIRANT VERS LE BAS, LA
MAIN GAUCHE POUSSE
LA TÊTE...



POUSSER UKE
VERS L'ARRIÈ-
RE.



REMONTER LE BRAS
DROIT QUI ENCERCLE
LA TÊTE DE UKE
LA MAIN GAUCHE S'AP-
PUÏE CONTRE LE DOS DE
UKE



5) DANS LE MÊME MOUVEMENT
TOURNER JUSQU'A
L'ARRÊT

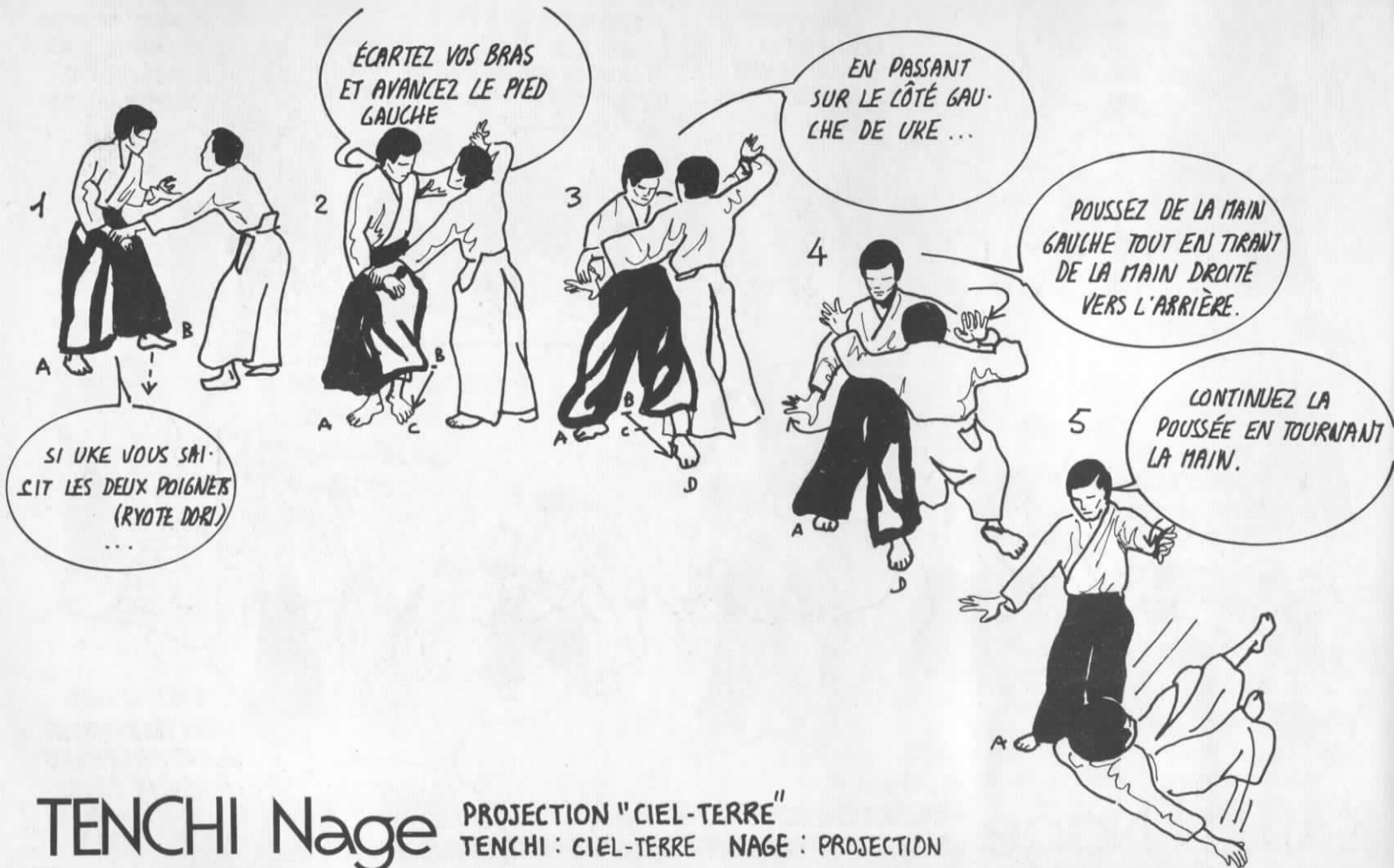
(suite voir
ci dessous)



IRIMI NAGE

PROJECTION EN ENTRANT
IRIMI : EN ENTRANT NAGE : PROJECTION





UKE ATTAQUE
SHOMEN-UCHI.
LEVEZ LA MAIN
GAUCHE



1

SAISISSEZ LE
POIGNET DE UKE PAR
L'EXTÉRIEUR



2

LA MAIN DROITE
SAISIT LE COUDE.
AVANCEZ EN
MÊME TEMPS



3

... LE PIED DROIT
PIVOTEZ ET...
DEMI TOUR



4

SUIVRE



5

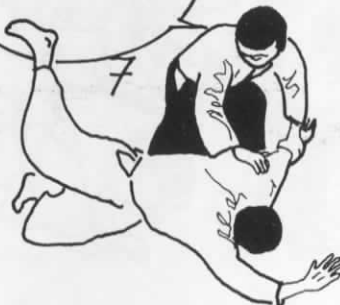
ICI

MAINTENEZ LA
PRISE À GENOUX.



6

JUSQU'AU SOL



7

CONTINUEZ.



8

EN RECALANT LE
PIED GAUCHE, POUSSEZ
SUR LE COUDE...



1^{er} PRINCIPE
Ikkyo

UDE OSAE

IMMOBILISATION DU BRAS

IKOUICHI: 1^{er}

KYO: PRINCIPE

UDE: AVANT BRAS

OSAE: BLOQUER, POUSSER

LORSQUE UKE VOUS SAISIT
PAR LE COL (FIG 1)
SAISISSEZ SA MAIN PAR
LE HAUT LE POUCE
SUR LE DESSUS (FIG 2)



RETOURNEZ LA MAIN DE
UKE (FIG 3). LA MAIN GAU-
CHE SAISIT LE POIGNET...



TORDEZ LA MAIN DROITE DE UKE
PAR UNE PRESSION VERS LA DROITE
EN MÊME TEMPS VOTRE MAIN GAU-
CHE TORD SON POIGNET DANS LE
SENS CONTRAIRE (FIG 3)



À GENDUX PERPEN-
DICULAIREMENT À UKE
MAINTENEZ LA TORSION
PAR UNE PRISE VERTICALE



CONTRÔLEZ LA
TORSION AU SOL



...POUSSEZ VERS
L'AVANT...



MAINTENEZ LA TORSION
DE VOTRE MAIN DROITE, LA
MAIN GAUCHE ATTRAPE LE
COUDE DE UKE ET APPUIE VERS
LE BAS...

2^e PRINCIPE

Nikyo

KOTE' MAWASHI : TORSION DU POIGNET VERS L'INTÉRIEUR.
NI : 2^e KYO: PRINCIPE. KOTE : POIGNET MAWASHI : CIRCULAIRE

SHOMEN-UCHI

ATTRAPEZ LE POIGNET PAR L'EXTÉ-
RIEUR TOUT EN RECLANT LE PIED
DROIT ...

TOURNEZ EN UN DEMI-CERCLE
ET SAISISSEZ DE VOTRE MAIN
GAUCHE ...

...TOUTE LA MAIN DE
L'ADVERSAIRE ET TORDEZ EN
TOURNANT VERS
VOUS...

... LA MAIN DE CELUI-
CI. AVANCEZ ALORS LE
PIED DROIT TOUT EN
SAISISANT LE COUDE..



OU A GENOUX
JE PLACE MA MAIN DROITE
(EN PRISE) CONTRE MON AIS-
SELLE GAUCHE, LE TRAN-
CHANT GAUCHE CONTRE
SON COUDE

MAINTENEZ LA
PRISE DEBOUT

recluez le pied gauche



recluez le pied droit

APPLIQUEZ VERS LE
BAS VOTRE MAIN DROITE
LA MAIN GAUCHE CONTRÔLE
LA TORSION.

3° PRINCIPE

Sankyo

KOTE HINERI : TORSION DU POIGNET

SAN : 3° KYO : PRINCIPE KOTE : POIGNET HINERI : TORSION

PASSEZ LES MAINS
A L'EXTÉRIEUR

1



SAISISSEZ DE
VOTRE MAIN DROITE LE
POIGNET DE UKE ET DE
LA MAIN GAUCHE SON
COUDE

2



3



EN AVANÇANT LE
PIED GAUCHE BAISSÉZ
LA MAIN EN TOURNANT

4



RÉCULEZ LE
PIED DROIT EN
POUSSANT SUR
LE COUDE DE
UKE.



5



POUSSEZ UKE VERS
L'AVANT JUS-
QU'AU SOL

APPUYEZ LE GENOU GAUCHE
SUR LE BRAS DE UKE
AU NIVEAU DE
L'ÉPAULE. PRESSEZ
SUR LA MAIN
COMME LE DESSIN
CI-CONTRE

7



AGENOUILLEZ-
VOUS TOUT EN
GARDANT LA PRISE

6



4^e PRINCIPE Yonkyo

TEKUBI OSAE : PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET
YON : 4^e KYO : PRINCIPE TEKUBI : POIGNET OSAE : BLOQUER, PRESSER

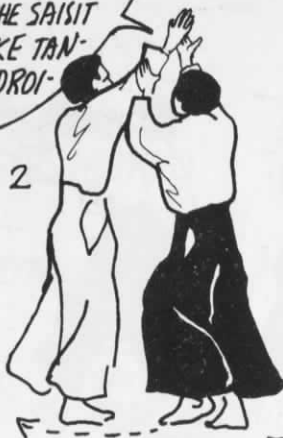
SUR SHOMEN-UCHI
DÉVIEZ LE COUP PAR
L'EXTÉRIEUR

1



LA MAIN GAUCHE SAISIT
LE BRAS DE UKE TAN-
DIS QUE LA DROI-
TE...

2



... PASSE SOUS LA MAIN DE UKE,
LA SAISIT, LA RETOURNE (PAUME VERS
LE HAUT), TOUT EN
AVANÇANT LE PIED
GAUCHE...

3



4



RECULEZ LE
PIED DROIT,
EN TIRANT DE
LA MAIN DROITE ET
EN POUSSANT DE
LA MAIN GAUCHE..

MAINTENEZ LE BRAS
DE UKE SUR VOTRE JAMBE
DROITE. LA MAIN
DROITE TENANT SON
POIGNET, LA MAIN
GAUCHE S'APPUYANT
SUR LE COUDE



6



5

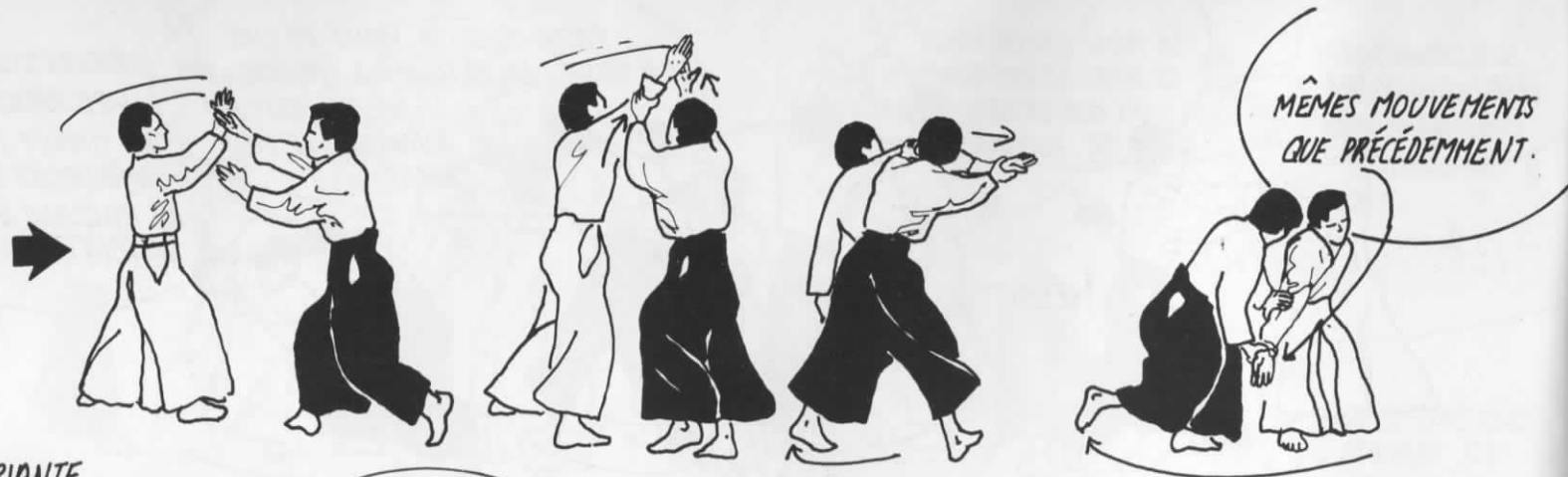
CONTINUEZ A TOURNER
JUSQU'AU SOL (POSITION
A GENOUX)

5^e PRINCIPE

Gokyo

UDE NOBASHI : ÉTIREMENT DU BRAS

GO : 5^e KYO : PRINCIPE UDE : AVANT BRAS NOBASHI : ÉTIREMENT



VARIANTE



GOKYO

APRÈS UNE ÉTUDE GÉNÉRALE DES TECHNIQUES FONDAMENTALES VOUS ÊTES MUKYU

CEINTURE BLANCHE

RÉCAPITULONS :

LA PRÉPARATION :

MA-AI
TAI-SABAKI
LIKEMI
DORI
RYOTE-DORI
USHIRO-DORI
KOKYU
SO TAI DOSA

LES MOUVEMENTS DE BASE

SHIHO-NAGE + et -
KOTE-GAESHI
IRIMI-NAGE + et -
KAITEN-NAGE
TENCHI-NAGE
IKKYO ou UDE OSAE + et -
NIKYO ou KOTE MAWASHI
SANKYO ou KOTE HINERI
YONKYO ou TEKUBI OSAE
GOKYO ou UDE NOBASHI
UCHI KAITEN NAGE

APPLIQUÉS SUR :

SHOMEN-UCHI
AI HANMI KATATE-DORI

CERTAINS MOUVEMENTS SE PRATIQUENT EN **OMOTE** ou **IRIMI** c'est-à-dire en POSITIF QUI CONSISTE A CONTRER L'ADVERSAIRE EN ALLANT VERS LUI. LE MOUVEMENT EST DONC PLUS SEC. IIRIMI veut dire "EN ENTRANT"
D'AUTRES EN **URA** ou **TENKAN** c'est-à-dire NÉGATIF. L'ACTION SE FAIT PLUS SOUPLE. ELLE SE FAIT EN TOURNANT d'où le mot : TENKAN. ON PRATIQUERA DES DEUX MANIÈRES **OMOTE** et **URA** SUR CERTAINES TECHNIQUES.

OMOTE ou yang = action positive



AI HANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet opposé à une main.

Irimi nage

PROJECTION EN ENTRANT

Irimi = en entrant . Nage = projection

EN REULANT LE
PIED DROIT, TIREZ LA
MAIN DROITE VERS L'AVANT
LA MAIN GAUCHE SAISIT
LA NUQUE DE UKE



FAITES DEMI-TOUR.
LANCEZ VOTRE BRAS DROIT
VERS L'ARRIÈRE. ACCROCHEZ
LA TÊTE DE UKE AU
PASSAGE



POUSSEZ LES
BRAS TENDUS
EN AVANÇANT LE
PIED DROIT.



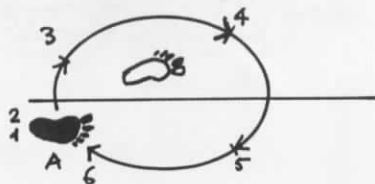
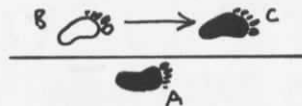
URA ou YIN= action négative

DÉGAGEZ LA MAIN
PAR L'EXTÉRIEUR. EN
AVANÇANT LE PIED GAU-
CHE...

TIREZ LA MAIN DROITE
VERS L'ARRIÈRE, LA GAUCHE
SAISIT LA NUQUE DE UKE
PIVOTEZ ...

CONTINUEZ À TOUR-
NER (LE PIED DROIT)
AUTOUR DE UKE

ENTRAÎNEZ UKE AVEC VOUS
DANS LA ROTATION, VOTRE
MAIN DROITE S'APPUYANT
SUR SON POIGNET (FIG 1), LA
GAUCHE POUSSANT SUR SA
NUQUE...



IRIMI NAGE (suite) PROJECTION EN ENTRANT

REMONTÉZ AUSSITÔT VOTRE
BRAS DROIT VERS LA TÊTE DE
UKE LE CORPS TOURNÉ VERS
L'ARRIÈRE, LA MAIN GAUCHE
MAINTENANT TOUJOURS
LA NUQUE

ACCROCHEZ
AU PASSAGE
LE COU DE UKE.
AVANCEZ LE PIED DROIT...

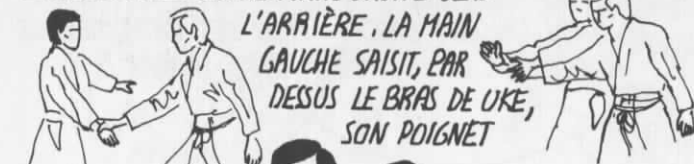
ENTRAÎNEZ UKE PAR UNE
POUSSÉE HORIZONTALE
LA MAIN FAISANT UNE
ROTATION ...

TERMINEZ LA PROJEC-
TION LES BRAS TENDUS
VERS L'AVANT.

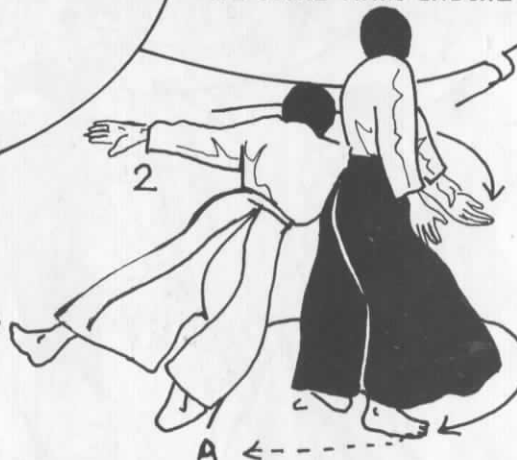


APRÈS AVOIR ENTRAÎ-
NÉ UKE EN UN MOUVEMENT
CIRCULAIRE (CERCLE COMPLET)
ARRÊTEZ (STOP)

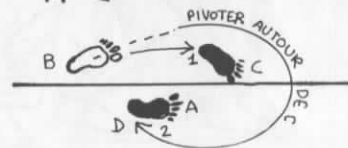
LORSQUE UKE SAISIT VOTRE POIGNET, AVANCEZ LE PIED GAUCHE. TIREZ VOTRE MAIN DROITE VERS L'ARRIÈRE. LA MAIN GAUCHE SAISIT, PAR DESSUS LE BRAS DE UKE, SON POIGNET



PIVOTEZ SUR LE PIED GAUCHE EN TOURNANT LE PIED DROIT VERS L'ARRIÈRE EN UN CERCLE COMPLET (VOIR GRAPHIQUE) TOUT EN ENTRAINANT UKE DE VOTRE MAIN GAUCHE



EN FIN DE ROTATION SAISISSEZ DE VOTRE MAIN DROITE LA MAIN DE UKE. PAR L'EXTÉRIEUR LA PAUME DE VOTRE MAIN CONTRE LE DOS DE LA SIENNE.



AI HANMI KATATE DORI

kote gaeshi : torsion du poignet vers l'extérieur. KOTE = poignet. GAESHI = retourner

AVANCEZ LE PIED DROIT
PERPENDICULAIREMENT À UKE
REPLIEZ SON BRAS VERS LE
HAUT ET CONTRE LUI PAR
UNE PRESSION DE LA MAIN
DROITE



PLIEZ SON POIGNET
PAR UNE PRESSION VERS
LE BAS, À L'EXTÉRIEUR
LE CORPS AYANT FAIT
DEMI-TOUR



MAINTENEZ LA
TORSION DU POIGNET
JUSQU'AU SOL...



AVANCEZ LE PIED DROIT



AVANCEZ LE PIED
GAUCHE ET FAITES
DEMI-TOUR.
CONTRÔLEZ LA PRISE.



OMOTE
+

EN AVANCANT LE PIED GAUCHE
DÉGAGEZ VOTRE MAIN
PAR L'EXTÉRIEUR
EN TOURNANT

... VERS LE HAUT
BLOQUEZ LE TRAN-
CHANT DE LA MAIN CONTRE
LE POIGNET DE UKE. LA
MAIN GAUCHE SAISIT
SON COUDE

SAISISSEZ EN TIRANT SUR VOTRE
MAIN DROITE VERS L'ARRIÈRE
LA MAIN GAUCHE S'APPUYANT
FOTEMENT SUR LE COUDE
DE UKE

ENTRAINEZ LE
AU SOL ET MAINTENEZ
LA PRISE.



AI HANMI KATATE DORI
IKKYO UDE OSAE
1^{er} PRINCIPE

IMMOBILISATION DU BRAS
UDE = avant bras OSAE = bloquer, pousser

IKKYO URA —

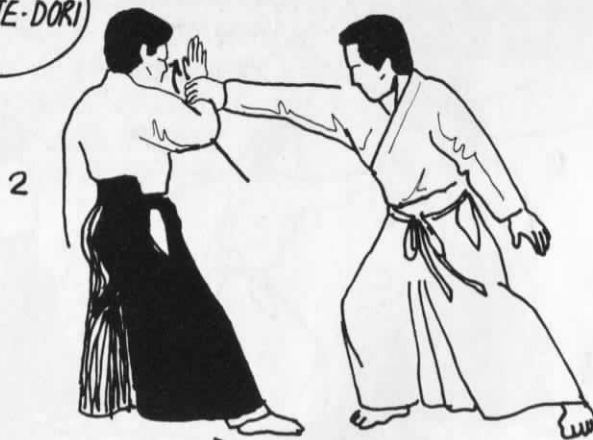
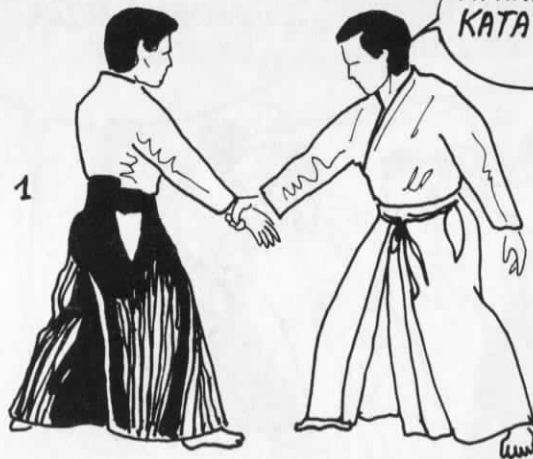


RECULEZ LE PIED GAU-
CHE. DEMI-TOUR, EN
CONTINUANT À PRESSER
SUR LE COUDE...



OMOTE ou IRIMI (en entrant)

+



AI HANMI KATATE DORI

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

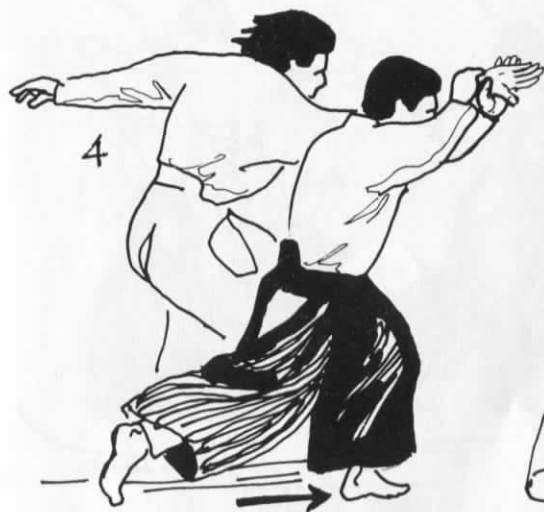
Shihonage

SHIHO : Tous les côtés Nagé : projection

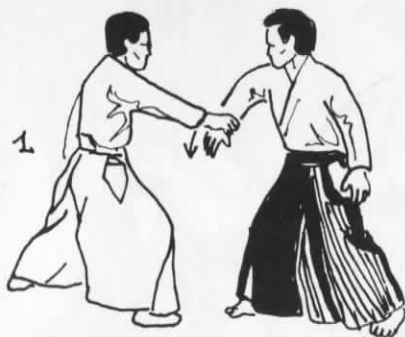
AVANCEZ LE PIED
GAUCHE, LA MAIN GAU-
CHE VIENT SAISIR CELLE
DE UKE

FAITES DEMI-TOUR EN
LEVANT LE BRAS DE UKE
ET TIREZ SA MAIN VERS
LE BAS

JUSQU'A' LA PROJECTION.



LIRA : action négative



1

BAISSEZ LA
MAIN...



2

RELEVEZ LA MAIN
DE DROITE À GAUCHE...

AVANCEZ LE PIED
GAUCHE EN ARC-
DE-CERCLE ET
POUSSEZ SUR LA
MAIN DROITE ET. PASSEZ
PAR DESSUS LA MAIN DE
L'ENNEMI...
TENANT SA MAIN. REULEZ
LE PIED DROIT EN
ARC DE CERCLE

SAISISSEZ DES DEUX MAINS:
VOTRE MAIN DROITE TENANT
LE POIGNET DE L'ENNEMI, ET
VOTRE MAIN GAUCHE
TENANT SA MAIN. REULEZ
LE PIED DROIT EN
ARC DE CERCLE

3



4



avancez

reculez

TAI SABAKI : O IRIMI

AI HANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet opposé à une main

Shiho nage

PROTECTION DES QUATRE CÔTÉS

SHIHO = Tous les côtés NAGE = Projection

PIVOTEZ SUR LES PIEDS EN LEVANT
LES BRAS AU DESSUS DE LA TÊTE...



FAITES DEMI-TOUR
EN TIRANT LES MAINS
VERS LE BAS



JUSQU'AU SOL.
(FIN)





AIHANMI KATATE DORI ou Prise d'un poignet à une main

Uchi Kaiten Nagé

ATTAQUER ET PROJETER EN TOURNANT

UCHI : attaquer , Kaiten : tourner , NAGE : projection

LEVEZ LE BRAS ET PASSEZ
DESSOUS EN AVANÇANT
LE PIED DROIT

ECARTEZ
EN REMONTANT LE
BRAS À GAUCHE
LE POING DROIT
FRAPPE UKE SOUS
LE MENTON

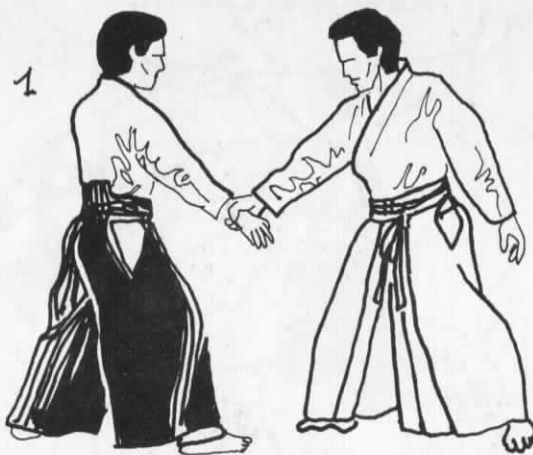
FAITES DEMI-TOUR
EN RECULANT LE
PIED GAUCHE
ET EN TIRANT
LE POIGNET DE
UKE
VERS LE

BAS. CONTINUEZ LE MOUVEMENT VERS
L'ARRIÈRE (F. 8) TOUT EN APPUYANT
VOTRE MAIN DROITE SUR LA
TÊTE DE UKE

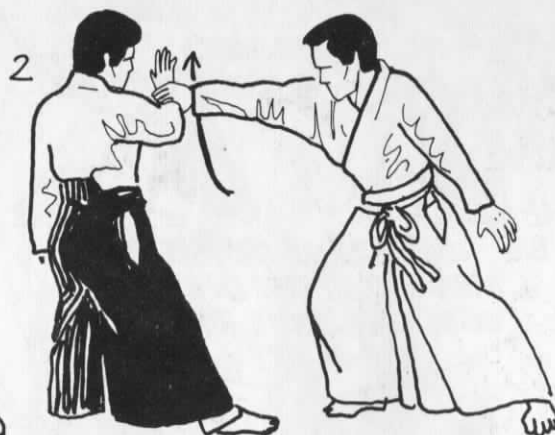
POUSSEZ VERS L'AVANT.

LEVEZ LE BRAS
À LA VERTICALE...





UKE
VOUS SAISIT PAR
AI HANMI KATATE
DORI



TRACEZ UN ARC-DE-
CERCLE DE BAS EN HAUT
VERS L'EXTÉRIEUR GAU-
CHE



RABATTEZ VOTRE
MAIN, ET SAISISSEZ LE POI-
GNET DE UKE. AVANCEZ
LE PIED GAUCHE EN POUS-
SANT LE COUDE...

AI HANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet à une main

Sankyo

3° PRINCIPE OU KOTE HINERI : TORSION DU POIGNET (KOTE)



SAISISSEZ DE VOTRE MAIN
DROITE LE COUDE DE UKE. APPUYEZ
DESSUS EN RECULANT
LE PIED GAUCHE

EN RAMENANT LE
PIED DROIT VERS
L'ARRIÈRE, AMENEZ
UKE JUSQU'AU SOL.

7



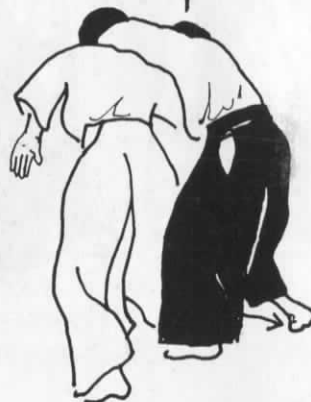
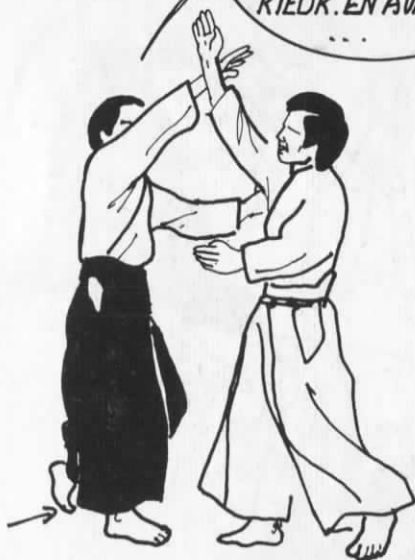
DE VOTRE MAIN
GAUCHE ATTRAPEZ LA
MAIN DE UKE PAR DER-
RIÈRE PAR SON BORD
CUBITAL

TORDEZ
VERS L'ARRIÈRE EN
REPOUSSANT SA MAIN
VERS SON AISSELLE

LIKE ATTAQUE
SHOMEN UCHI: DÉVIEZ
LE COUP PAR L'EXTÉ-
RIEUR. EN AVANÇANT

LE PIED DROIT TOUT EN ENTRAÎ-
NANT UKE AVEC VOUS PAR VOTRE
BRAS DROIT ET VOTRE MAIN GAUCHE
QUI LE POUSSE PAR LA NUQUE

APRÈS AVOIR
FAIT UN TOUR COMPLET
REMONTÉ LE BRAS...



ATTAQUE: SHOMEN-UCHI

PROJECTION EN ENTRANT Irimi Nage

... LE PIED GAUCHE QUI
PASSE A L'EXTÉRIEUR DE UKE
RABATTEZ VOTRE MAIN SUR LE POIGNET
DE UKE, EN MÊME TEMPS SAISISSEZ DE VOTRE
MAIN GAUCHE SA NUQUE ET RECLEZ ...

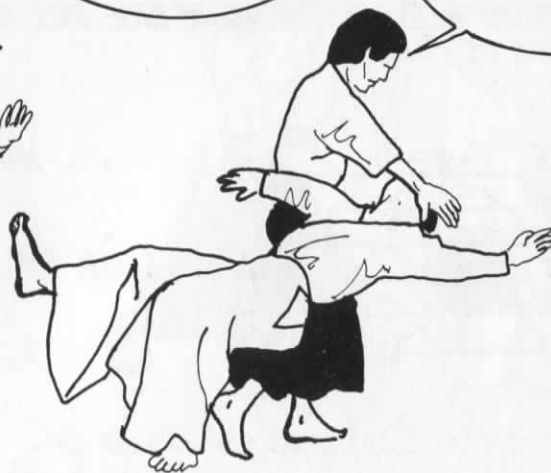
...CONTRE LE COU DE
UKE...



AVANCEZ LE
PIED DROIT ET DÉSÉQUI-
LIBREZ UKE EN CONTI-
NUANT VOTRE POUSSÉE...



...LOIN DERRIÈRE.



APRÈS L'ÉTUDE PROGRAMMÉE PRÉCÉDEMMENT
VOUS ÊTES APTES À PASSER LE GRADE DE
CEINTURE BLANCHE 6^e KYU

RÉCAPITULONS

LA PRÉPARATION + LES MOUVEMENTS DE BASE AVEC APPLICATIONS SUR AI HANMI KAKATE DORI et SHOMEN-UCHI
(PROGRAMME DE MUKYU)

IRIMI-NAGE	+ et -	AI HANMI KATATE DORI
KOTE-GAESHI	-	
IKKYO	+ et -	
SHIHO-NAGE	+ et -	
UCHI-KAITEN-NAGE	+	
SANKYO	+	

IRIMI-NAGE — SHOMEN UCHI

+ : POSITIF : OMOTE = IRIMI c'est-à-dire EN ENTRANT
- : NÉGATIF : URA = TENKAN c'est-à-dire EN TOURNANT

OMOTE
ACTION POSITIVE
IRIMI

1



DÉVIEZ LE BRAS DE
UKE PAR L'EXTÉRIEUR

2



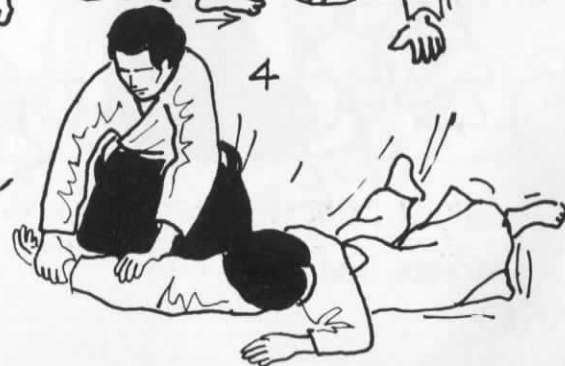
RABATTEZ VOTRE MAIN
EN SAISSANT LE POIGNET DE
UKE ET DE LA MAIN GAUCHE
POUSSEZ SUR SON COUDE

3



APPUYEZ VERS LE BAS
DE LA MAIN GAUCHE TOUT
EN AVANCANT LE
PIED GAUCHE...

4



IMMOBILISEZ UKE
AU SOL

ATTAQUE : SHOMEN UCHI

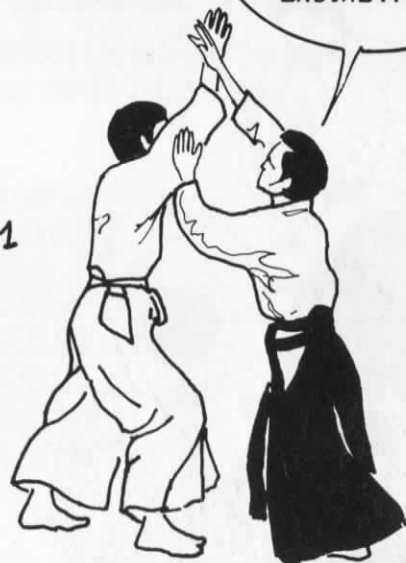
1^{er} PRINCIPE

Ikkyo

ou UDE OSAE : IMMOBILISATION DU BRAS

URA
ACTION NÉGATIVE
TENKAN

1



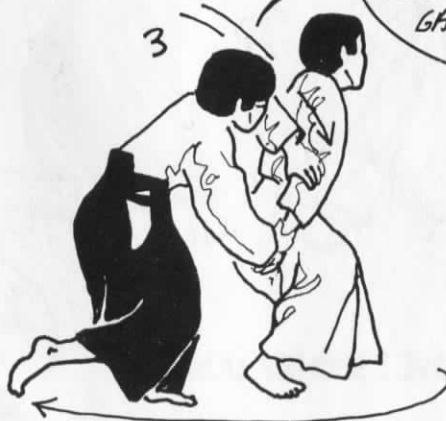
DÉVIEZ LE COUP DE
L'EXTÉRIEUR EN
AVANÇANT LE PIED
GAUCHE...

2



DE VOTRE MAIN DROITE
SAISISSEZ LE POIGNET DE UKE
ET DE VOTRE MAIN GAUCHE,
ATTRAPEZ LE COUDE DE CE
DERNIER

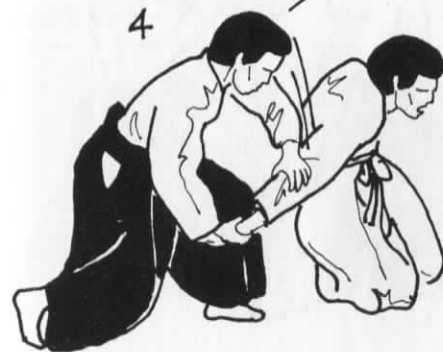
3



PIVOTEZ ET RAME-
NEZ LE PIED DROIT
VERS L'ARRIÈRE EN
POUSSANT SUR LA TAILLE
GAUCHE...

SHOMEN UCHI
IKKYO

TIREZ SUR LA MAIN
DROITE ET APPLUVEZ
SUR LA GAUCHE



AMENEZ UKE
AU SOL



MAINTENEZ SON
BRAS EN IMMOBILI-
SATION



OMOTE
ACTION POSITIVE

PAREZ LE COUP PAR L'EXTÉRIEUR
ET SAISISSEZ UKE PAR LE
COUDE... AVANCEZ

EN AVANÇANT LE
PIED GAUCHE RABATTEZ
VOTRE MAIN SUR CELLE DE
UKE ET TOUT EN POUSSANT
SUR SON COUDE...

SAISISSEZ LA MAIN DROITE
DE UKE PAR SON BORD
CUBITAL...

1



2



3



ATTAQUE : SHOMEN UCHI

2^e PRINCIPE

Ni kyo ou KOTE MAWASHI : TORSION DU POIGNET VERS L'INTÉRIEUR

4



LE POUCE SUR LE
DOS DE LA MAIN DE UKE
ET LES DOIGTS SUR SON
BORD CUBITAL. TORDEZ
SON POIGNET

5



CONTINUEZ A POUSSER
SUR LA MAIN GAUCHE
OBLIGEANT UKE A SE
PLAQUER AU SOL

6



AGENOUILLEZ-VOUS PERPENDI-
CULAIREMENT À LUI. GENOU GAUCHE
CONTRE SON ÉPAULE. PLACEZ SA MAIN
CONTRE VOTRE BICEPS GAUCHE. VOTRE
BRAS GAUCHE PLAQUANT L'AVANT BRAS
DE UKE CONTRE VOTRE POITRINE. VOTRE
BRAS DROIT VIENT SERRER SON
BRAS AU NIVEAU DU COUDE

TOURNEZ LE CORPS
VERS LA DROITE POUR
RENDRE LA PRISE PLUS
DOULOUREUSE

URA
ACTION NÉGATIVE

ATTRAPEZ LE POIGNET
PAR LE DESSUS

RECULEZ LE PIED
GAUCHE...

JUSQU'À L'EXTRÉ-
MITÉ ET TOUT EN FAI-
SANT DEMI-TOUR TIREZ
LE BRAS DE UKE...

1

2

3

4

EN AVANÇANT
PAREZ DE LA MAIN
GAUCHE ET LANCEZ LA
DROITE VERS UKE

SHOMEN-UCHI

NIKKYO

DE VOTRE MAIN GAUCHE SAISISSEZ
LA MAIN DE UKE, VOTRE POUCE DANS
LE DOS ET LES DOIGTS SERRÉS SUR SON
BORD CUBITAL. APPUYEZ SA MAIN
TORDUE CONTRE VOTRE ÉPAULE
TOURNEZ LE POIGNET...



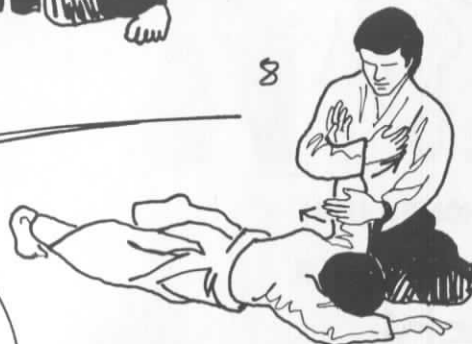
LA MAIN DROITE
LACHE LE POIGNET DE UKE,
VIEN APPUYER SUR
SON COUDE...

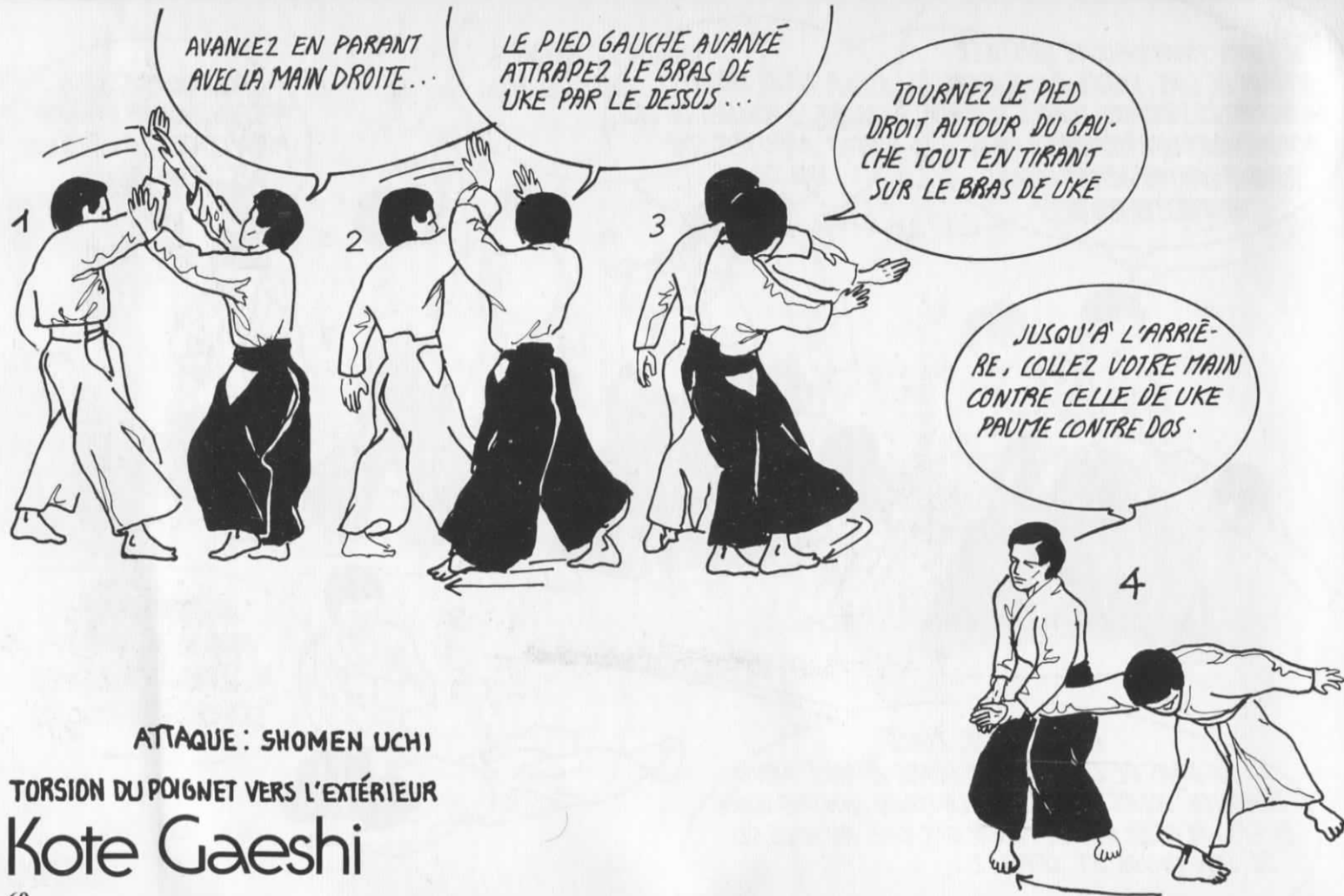


AGENOUILLEZ VOUS,
PERPENDICULAIRE À UKE
MAINTENEZ LA PRESSION
DES DEUX MAINS.



APRÈS AVOIR PLACÉ
LE BRAS DE UKE CONTRE VOTRE ÉPAULE DROITE,
REMONTÉ VOTRE BRAS DROIT LA MAIN CONTRE VOTRE
BICEPS, PLACEZ VOTRE MAIN GAUCHE AU NIVEAU
DE SON COUDE ET SERREZ.





ATTAQUE : SHOMEN UCHI

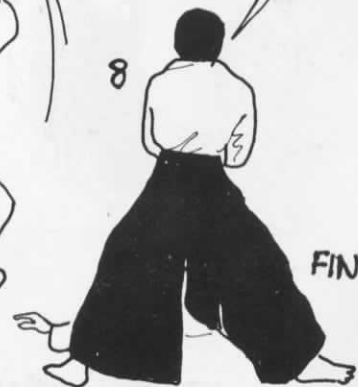
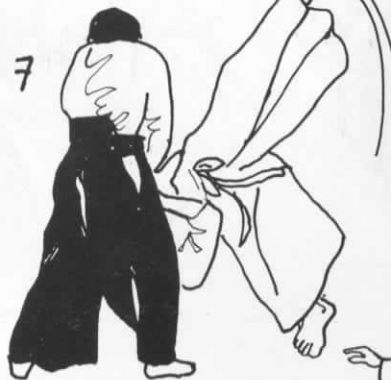
TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR

Kote Gaeshi

TORDEZ LA MAIN DE U'KE
VERS LA GAUCHE TOUT
EN APPUYANT VOTRE
MAIN DROITE SUR LE
DOS DE SA MAIN

AVANCEZ LE PIED DROIT VERS
L'AVANT GAUCHE
CONTINUEZ À PRESSER VERS LE
BAS GAUCHE.

MAINTENEZ
LA PRISE AU
SOL



FIN

OMOTE
+

1



2



3



ATTAQUE: CHUDAN TSUKI

PROJECTION EN ENTRANT

Irimi Nage

AVANCEZ ENCORE
LE PIED GAUCHE TOUT
EN TIRANT UKE
VERS L'ARRIERE

4



TENDEZ LES BRAS...

5



URA action négative

1



2



3



4



ESQUIVEZ LE COUP
EN AVANÇANT LE PIED
GAUCHE À L'EXTÉRIEUR

APRÈS AVOIR ATTRAPÉ LA NUQUE DE UKE
PENDANT L'ESQUIVE, POUSSEZ-LE DE CETTE
MAIN GAUCHE TOUT EN TOURNANT LE PIED
DROIT AUTOUR DU GAUCHE À MÈNEZ UKE
DANS LE MOUVEMENT CIRCULAIRE
JUSQU'AU...

5
...DEMI-TOUR
DÉGAGEZ LA MAIN

6
REMONTÉZ LE BRAS
(DROIT) VERS LE
VISAGE DE UKE

7
JUSQUE SOUS LE
MENTON...

8
AVANCEZ LE PIED
DROIT ET CONTINUEZ LA
POUSSÉE VERS L'ARRIÈ-
RE. LES BRAS TENDUS.

9
FIN

ESQUIVEZ SUR LA GAUCHE EN
1) VOUS DÉPLAÇANT VERS LA GAUCHE DU PIED
GAUCHE. 2) EN CHASSANT LE PIED DROIT DANS
LE MÊME SENS. ATTRAPEZ LE POING DE
UKE

EN FAISANT DEMI-TOUR
TORDEZ LE POING DE UKE
VERS LA GAUCHE...

APPUYEZ LA MAIN DROITE
SUR LE DOS DE SA MAIN ET
PRESSEZ VERS VOTRE GAUCHE

COMPLÈTEMENT
EN BAS...

OMOTE +
(IRIMI)

CONTRÔLEZ LA
PRISE...

ATTAQUE: CHUDAN TSUKI

TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR.

Kote Gaeshi



URA



APRÈS AVOIR SAISI LE
POING DE UKE, REULEZ
LE PIED DROIT...



CHASSEZ LE PIED
GAUCHE:
DEMI-TOUR ENTOR-
DANT LE POIGNET
VERS L'EXTÉRIEUR



REULEZ LE
PIED DROIT EN TAI SABAKI
PAR NAGASHI AVANT

MAINTENEZ LA PRISE



7 FIN



APPUYEZ VERS
LE BAS...

CHUDAN TSUKI
KOTE Gaeshi

OMOTE +
ou IRIMI

LIKE VOUS SAISIT
LA MAIN GAUCHE

BONDISSEZ CONTRE
LUI. PASSEZ A L'EXTÉRIEUR
EN POUSSANT VOTRE MAIN
GAUCHE

SAISISSEZ DE VOTRE MAIN DROITE
SON POIGNET ET AVANCEZ LE PIED
GAUCHE ...



PRISE : KATATE DORI

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

SHIHO NAGE

JUSQU'AU SOL ...

FAITES DEMI-TOUR
EN PASSANT SOUS LE
BRAS DE UKE ET TIREZ
SUR SON POIGNET

4



5



6



URA
—
TENKAN

LORSQUE UKE VOUS SAISIT LE POIGNET
TIREZ LE VERS L'ARRIÈRE ET
SAISISSEZ SON POIGNET DE VOTRE
MAIN DROITE

PIVOTEZ LE PIED
DROIT AUTOUR DU GAU-
CHE EN NAGASHI
(voir TAI-SABAKI p 4)

TERMINEZ LE TAI-SABAKI
EN FAISANT DONC UN DEMI-
TOUR...

1

2

3

PRISE: KATATE DORI

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS
Shiho Nage

LEVEZ LA MAIN DE UKE
PASSEZ DESSOUS ET
EN FAISANT DEMI-TOUR
...

TIREZ LE POIGNET DE UKE
VERS LE BAS, VOTRE BRAS
DOIT RESTER TENDU PENDANT
L'ACTION

AMENEZ UKE JUSQU'AU
SOL ET IMMOBILISEZ LE
EN MAINTENANT LE DOS
DE SA MAIN CONTRE LE
SOL.

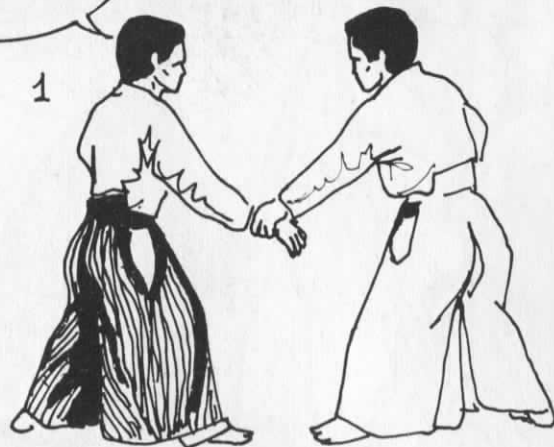


FIN

se fait en OMOTE ou IRIMI

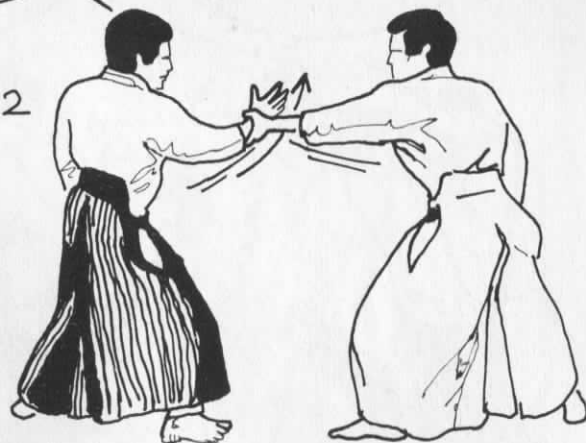
LORSQUE UKE
VOUS SAISIT LA MAIN
GAUCHE

1



TIREZ UKE VERS
LA GAUCHE AVEC VOTRE
MAIN DROITE

2



PRISE : KATATE DORI

PROJECTION "CIEL-TERRE"

Tenchi Nage

RAMENEZ AUSSITÔT LA MAIN
VERS LA DROITE ET FRAPPEZ
UKE DE VOTRE MAIN GAUCHE
TOUT EN AVANÇANT LE
PIED DROIT...

3



AVANCEZ DE NOUVEAU
LE PIED GAUCHE ET
POUSSEZ UKE...

4



5



FIN

JUSQU'AU DÉSÉQUI-
LIBRE... FIN.

+

LUKE VOUS SAISIT
LE POIGNET

TIREZ LE VERS LA
GAUCHE EN LE FRAP-
PANT AU VLSAGE

SAISISSEZ AUSSITÔT SA
MAIN PAR LE DESSUS LE
POUCE SUR LE DOS ET LES DOIGTS
SAISISSENT PAR LE BORD LUBI-
TAL...

PRISE : KATATE DORI

1^{er} PRINCIPE

Ikkyo ou UDE OSAE : IMMOBILISATION DU BRAS

4

RETOURNEZ SA MAIN
VERS LA DROITE PAR UNE
TORSION VERTICALE ET
EN SAISISANT SON
COUDE...



5

POUSSEZ VERS LE BAS
EN TORDANT SA MAIN



6

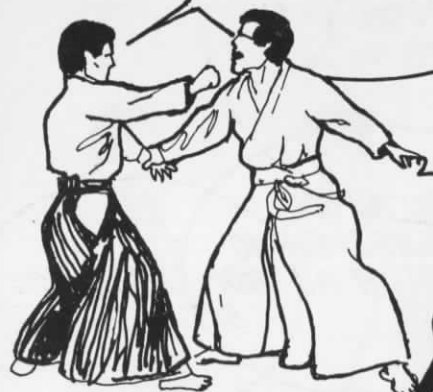
JUSQU'AU SOL...
MAINTENEZ L'IMMO-
BILISATION AU SOL.



FIN

URA

TIREZ UKE VERS LA GAUCHE
EN LE FRAPPANT...

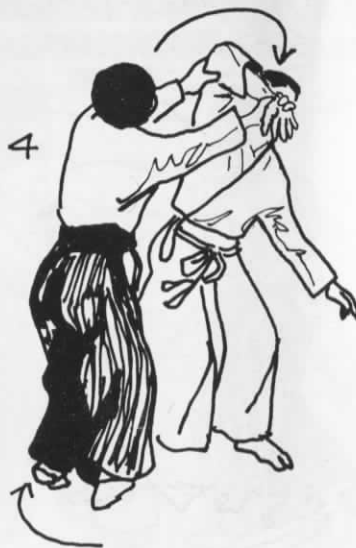


EN CHASSANT LE
PIED GAUCHE VERS VOTRE
DROITE TIREZ SUR LA MAIN
DE UKE ET DÉGAGEZ
LA MAIN GAUCHE

3



4



ATTRAPEZ LA MAIN
DE UKE PAR LE DESSUS

PRISE : KATATE DORI

IKKYO ou UDE OSAE

AVANCEZ LE PIED
GAUCHE EN PLIANT LA MAIN
DE UKE VERS LA DROITE
ET EN POUSSANT SUR
SON COUDE...

RECULEZ LE PIED DROIT PAR
TAI-SABAKI. EN NAGASHI AVANT
TOUT EN POUSSANT SUR LE BRAS
DROIT ET TIRANT SUR LA MAIN
GAUCHE. ..

CONTINUEZ A TOURNER .

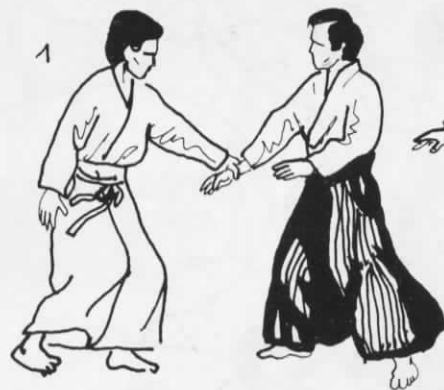
AMENEZ UKE JUSQU'AU
SOL .



IMMOBILISEZ SON
BRAS .

FIN

OMOTE
+



LANCEZ VOTRE MAIN DROITE VERS
LA GAUCHE ET ATTRAPEZ LE
POIGNET DE UKE AVEC LA
MAIN GAUCHE



EN AVANÇANT VERS LA GAUCHE, LEVEZ
LE BRAS DE UKE ET PASSEZ DESSOUS
VOTRE ÉPAULE DROITE
EN MAINTENANT LA PAUME DE
SA MAIN VERS LE HAUT



SON BRAS EN
PORTE A FAUX SUR
VOTRE ÉPAULE,
TIREZ VERS LE BAS
DE VOTRE MAIN
GAUCHE. LE BRAS
DROIT RESTE TEN-
DU.

PRISE : KATATE DORI

Ude Kime Nage

CONTINUEZ LE
MOUVEMENT



JUSQU'À ...



LA PROJECTION
DE UKE



VERS L'AVANT.



FIN

URA

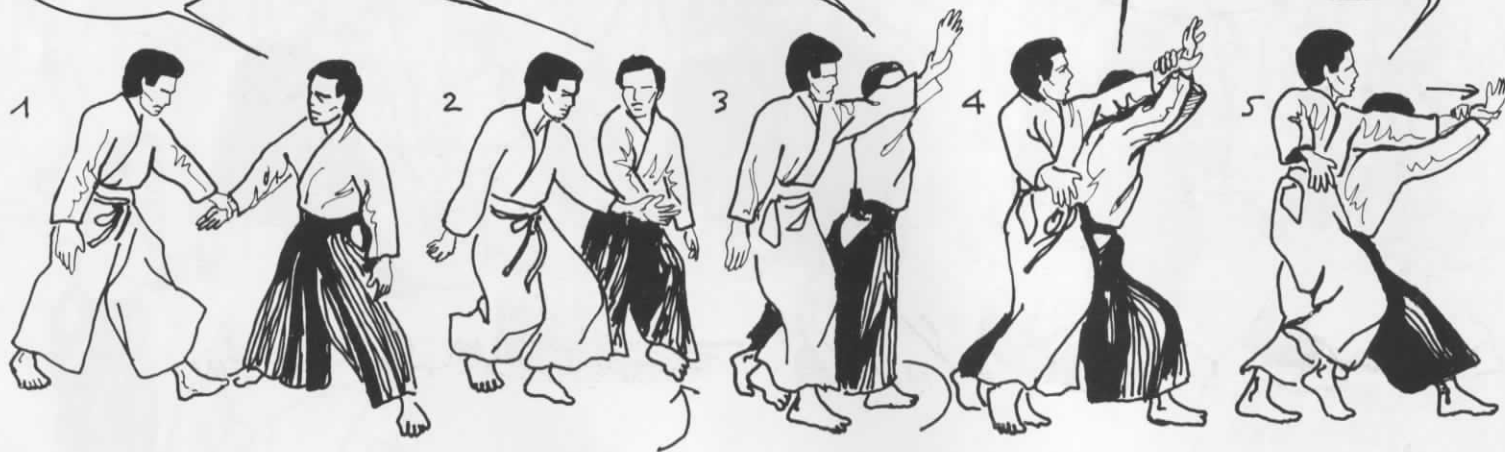
UKE ME SAISIT
LE POIGNET :
KATATE DORI

FAITES NAGASHI-AVANT
(TAI SABAKI)

LEVEZ VOTRE BRAS
PENDANT LE TAI SABAKI

PASSEZ LE BRAS
DE UKE SUR VOTRE
ÉPAULE ET SAISISSEZ
SON POIGNET...

...DE VOTRE MAIN
GAUCHE ET TIREZ LES
DEUX BRAS VERS
L'AVANT...



KATA DORI
UDE KIME NAGE

...ET EN BAS (LA MAIN
DEUXE EST MAINTENUE
PAUME EN HAUT)

PROJETEZ !



FIN

DÉGAGEZ LA MAIN
DE BAS EN HAUT ET
VERS LA DROITE



RABATTEZ VOTRE MAIN
ET SAISISSEZ LE POIGNET
DE UKE



SOULEVEZ LE EN
TOURNANT VERS LA
GAUCHE...



PRISE : KATATE DORI

PROJECTION RESPIRATOIRE

Kokyu Nage

KoKyu : RESPIRATION

LEVEZ LE BRAS
FAITES DEMI-TOUR EN
RECLANT LE PIED GAUCHE
...



TIREZ VERS
L'AVANT...



PROJETEZ!



SUWARI WAZA

TECHNIQUES DE TRAVAIL À GENOUX

NOUS ALLONS ABORDER LES TECHNIQUES A GENOUX

AUPARAVANT VOYONS LE DÉPLACEMENT



SHIKKO

DÉPLACEMENT AU SOL À GENOUX

GLISSEZ LE
GENOU DROIT VERS
L'AVANT

ABAISSEZ LE
GENOU...

TOURNEZ...

APRÈS LE DEMI-TOUR
PASSEZ LA GARDE
À DROITE



OMOTE
+

1



2



ATTAQUE : SHOMEN UCHI

1^{er} PRINCIPE

Ikkyo ou UDE OSAE : IMMOBILISATION DU BRAS

EN AVANÇANT LE
PIED GAUCHE TIREZ DE
LA MAIN DROITE ET PUSSEZ
DE LA MAIN GAUCHE...



4

AMENEZ UKE
JUSQU'AU SOL ET
IMMOBILISEZ LE PAR
LE BRAS.



FIN

URA

TENDEZ LES BRAS
VERS L'ATTAQUE...

1



SHOMEN-UCHI

IKKYO

DE
LA MAIN DROITE, SAISISSEZ
LE POIGNET DE UKE ET
DE LA MAIN GAUCHE
SON COUDE...

2



EN TOURNANT
LE CORPS TIREZ SUR
LA MAIN DROITE ET
POUSSEZ SUR LA MAIN
GAUCHE

FAITES UN TAI-SABAKI
EN NAGASHI AVANT
ET PROJETEZ UKE
DANS UN "DEMI-TOUR"



FIG.1



FIG.2



IMMOBILISEZ UKE
PAR LE BRAS
(FIG.2)

OMOTE Positif ou IRIMI en entrant

TIREZ L'ÉPAULE GAUCHE
VERS L'ARRIÈRE ET FRAP-
PEZ DE LA MAIN DROITE

SAISISSEZ AUSSI TÔT LA MAIN DE
LIKE EN PASSANT PAR DESSUS SON
BRAS LE POUCE SUR LE DOS
LES DOIGTS SERRENT LA
MAIN PAR SON BORD
CUBITAL...



LIKE ME SAISIT
LA MANCHE À LA
HAUTEUR DE L'ÉPAULE

Prise : KATA-DORI

1^{er} PRINCIPE

Ik kyo ou UDE OSAE : Immobilisation du bras



TOURNEZ LA MAIN
DE UKE VERS LA DROITE
ET PRENEZ SON COUDE
DE LA GAUCHE



CONTINUEZ LA TORSION EN AVANÇANT
LE PIED GAUCHE ET EN POUSSANT
DE LA MAIN DROITE LE COUDE DE UKE



JUSQU'AU SOL
MAINTENEZ EN IMMO-
BILISATION





KATA DORI

IKKYO

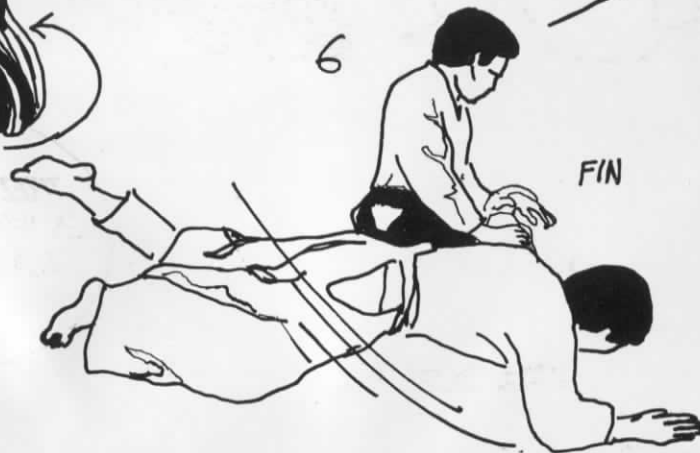
RETOURNEZ LA
MAIN DE UKE VERS LA
GAUCHE ET SAISISSEZ
SON COUDE DE LA
MAIN DROITE...



FAITES UN TAISABAKI, EN
NAGASHI-AVANT DU PIED
GAUCHE EN TIRANT SUR LA
MAIN GAUCHE ET EN POUSSANT
SUR LA MAIN DROITE.



DANS LE DEMI-TOUR
AMENEZ UKE AU SOL
ET IMMOBILISEZ LE
AU SOL.



VOUS VENEZ D'APPRENDRE LE PROGRAMME DU 6^e KYU AU 5^e KYU

VOUS ÊTES DONC APTES À PASSER LA :

CEINTURE JAUNE 5^e KYU

RÉCAPITULONS

TECHNIQUES DEBOUT : TACHI WAZA

SUR ATTAQUE :

SHOMEN UCHI → APPLICATION : IKKYO + et -
NIKYO + et -
KOTE GAESHI

SUR ATTAQUE

CHUDAN TSUKI → APPLICATION : IRIMI NAGE + et -
KOTE GAESHI + et -

SUR SAISIE

KATATE DORI → APPLICATION : SHIHO NAGE + et -
TENCHI NAGE +
IKKYO + et -
UDEKIME NAGE + et -
KOKYU NAGE +

TECHNIQUES À GENOUX

SUR ATTAQUE :

SHOMEN UCHI → APPLICATION IKKYO + et -

SUR SAISIE :

KATA DORI → APPLICATION IKKYO + et -