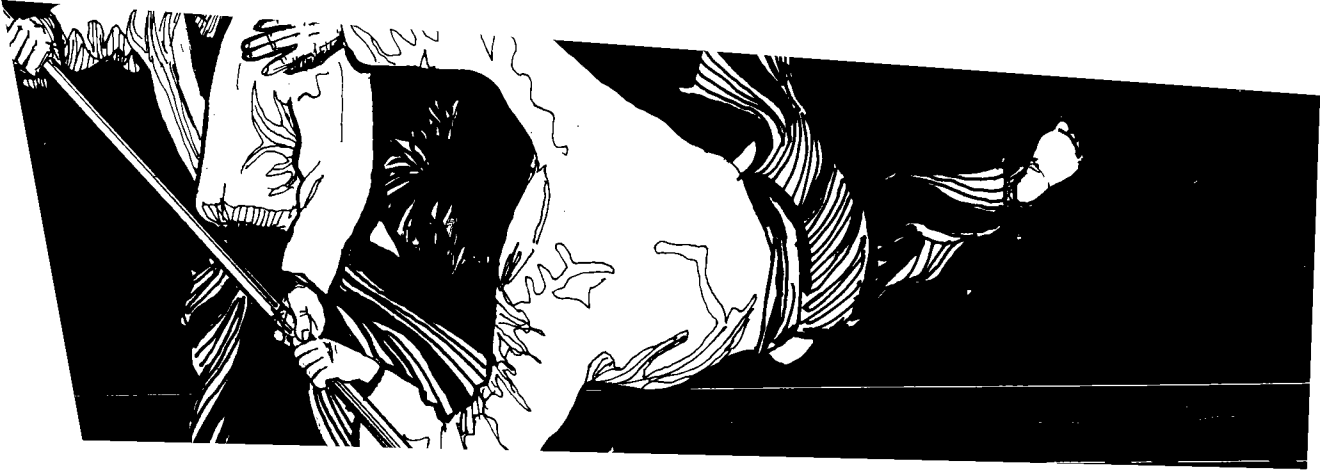


NOUS ALLONS RECAPITULER LE PROGRAMME 4e-3e KYU QUI VOUS PERMET DE PASSER VOTRE

CEINTURE VERTE 3e KYU

TECHNIQUES DEBOUT : TACHI-WAZA

SUR ATTAQUE

SHOMEN-UCHI → APPLICATION : YONKYO +-
GOKYO

YOKOMEN UCHI → APPLICATION : IKKYO +-
: UCHI KAITEN-NAGE

CHUDAN TSUKI → APPLICATION : SOTO KAITEN-NAGE
: UCHI-KAITEN SANKYO

JODAN-TSUKI → APPLICATION : SHIHO NAGE
: KOTE GAESHI

KATATE DORI → APPLICATION : UCHI-KAITEN NAGE
SANKYO +-
YONKYO +-

ARTS MARTIAUX
AQUITAINE DISTRIBUTION
MR DA ROS PATRICK
11 RUE BONNAFFE
33000 BX
TEL 56 81 62 39 - 81 04 14

KATATE RYOTE DORI → APPLICATION : IKKYO +-
NIKYO +-

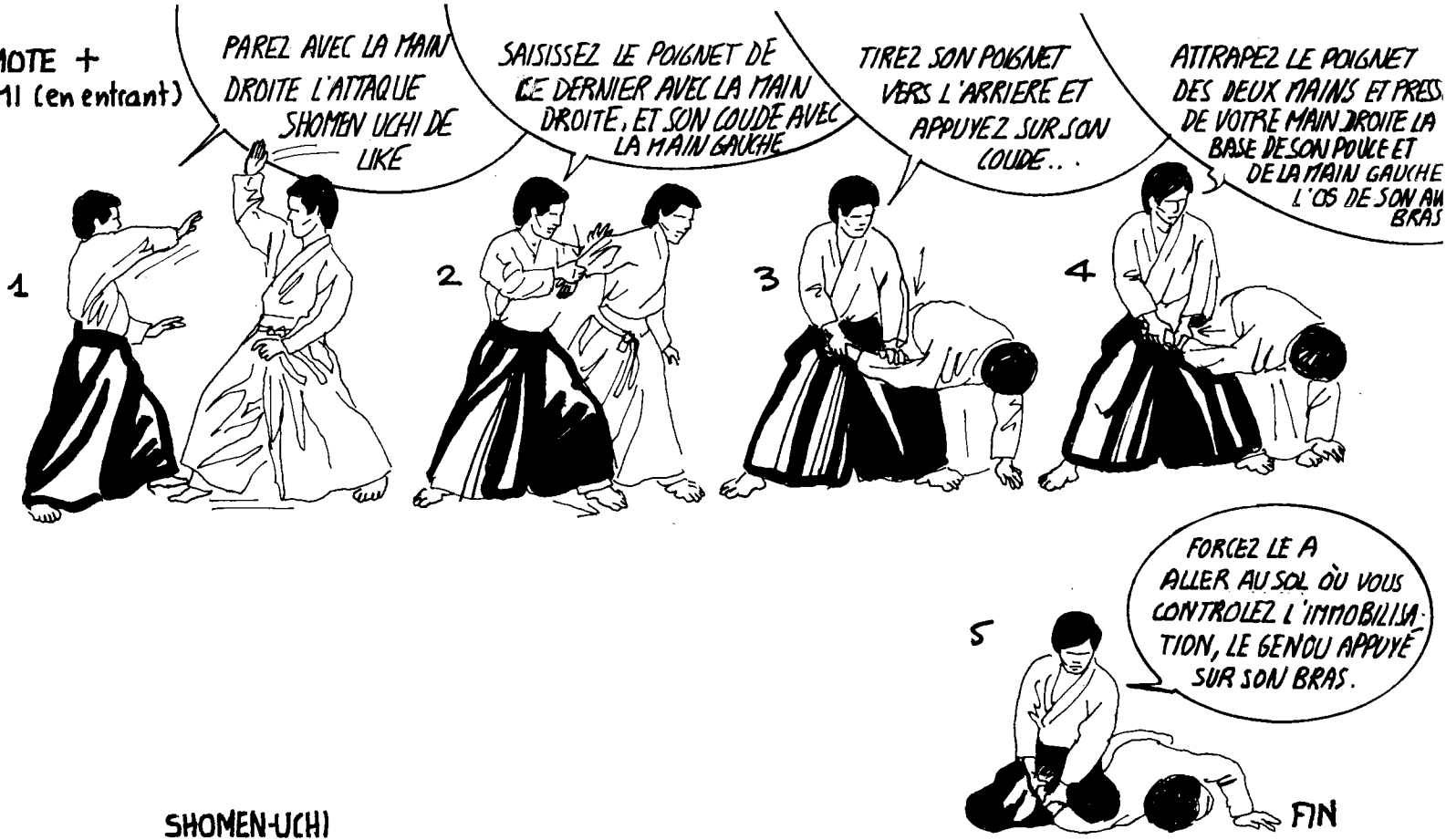
RYOTE DORI → APPLICATION : IRIMI-NAGE
KOTE-GAESHI - KOKYU-NAGE
IKKYO +- _ HIJIKIME-OSAE
KOTE-GAESHI _ SHIHO NAGE
IRIMI-NAGE

TECHNIQUES A' GENOUX : SUWARI WAZA

SHOMEN-UCHI → APPLICATION : IRIMI-NAGE
KOTE-GAESHI _ SANKYO

KATA-DORI → APPLICATION : SANKYO

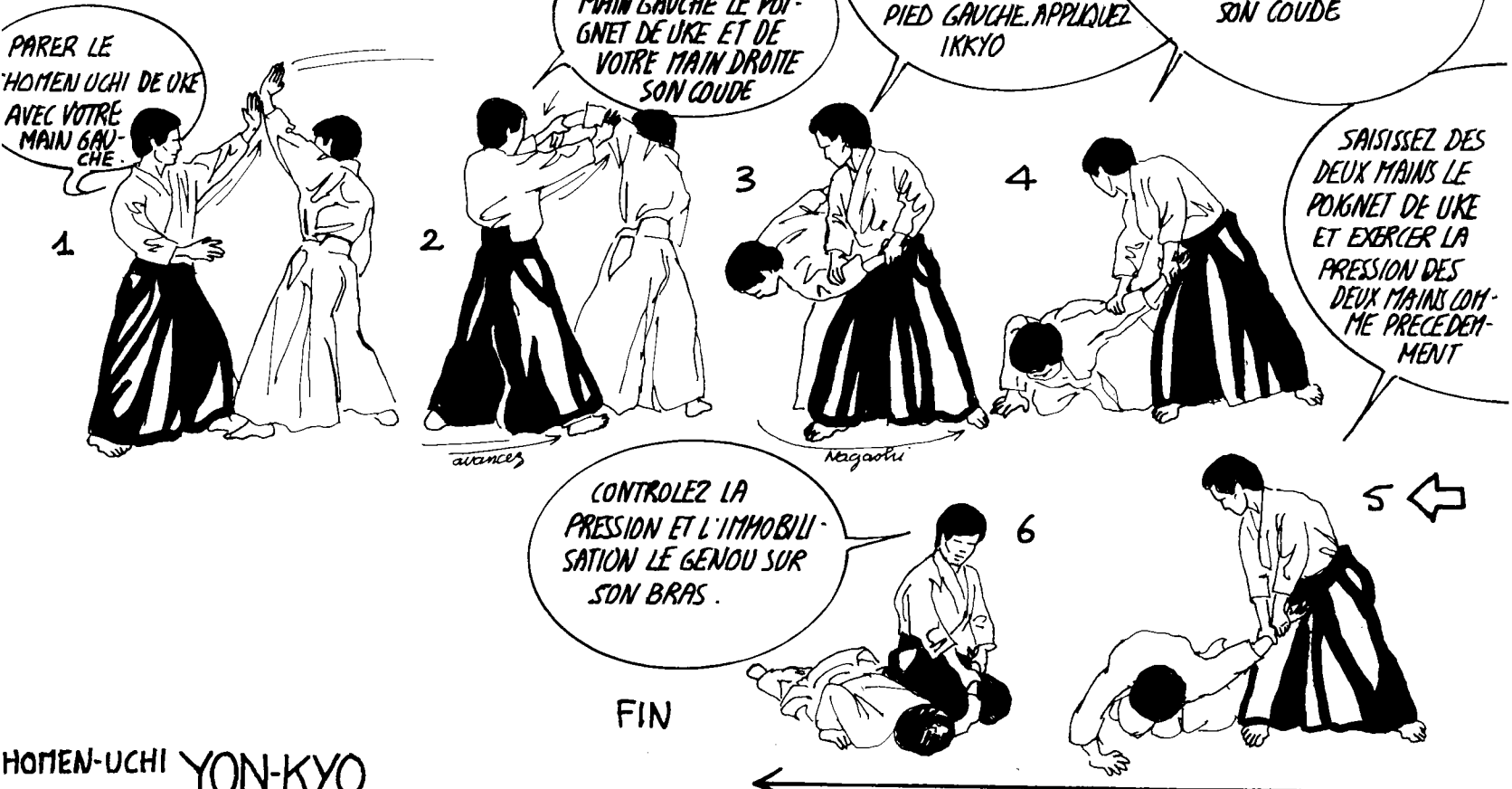
OMOTE +
IRIMI (en entrant)



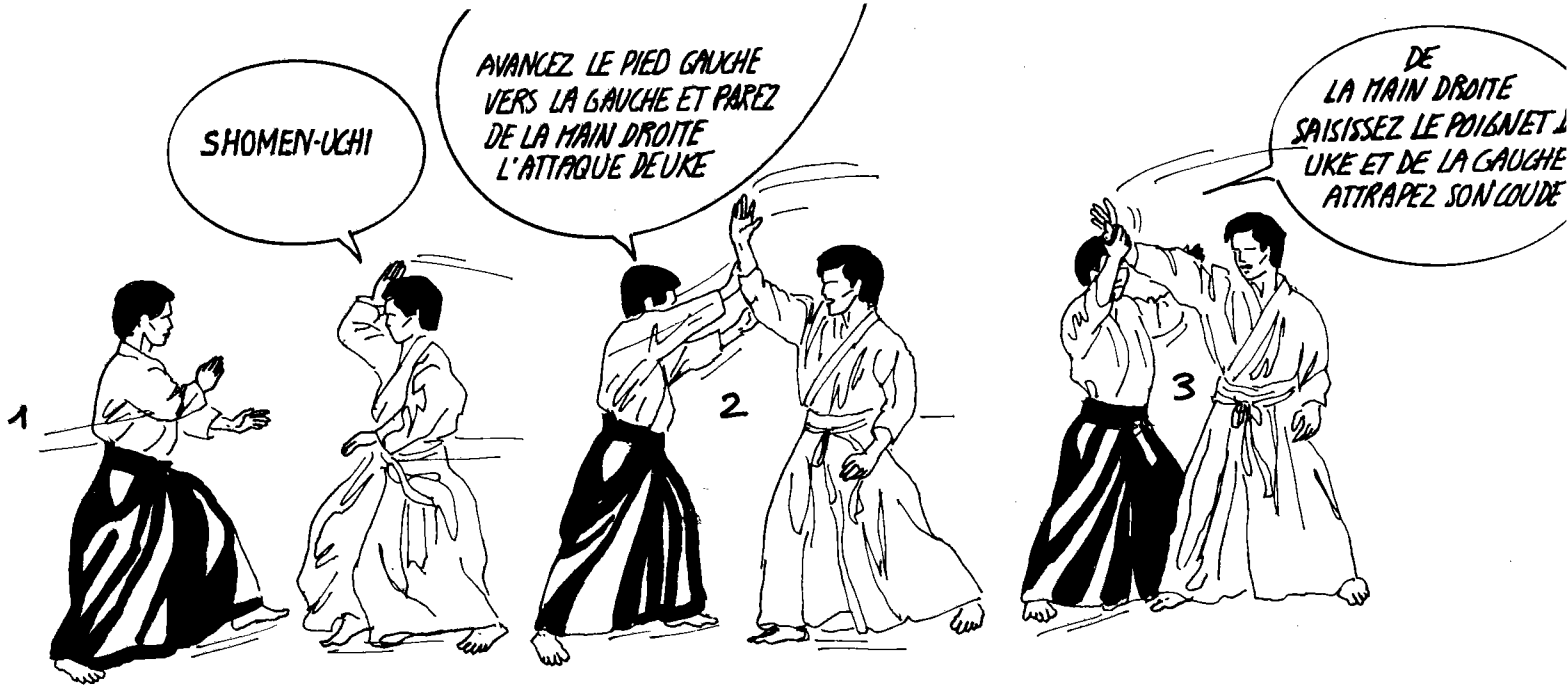
SHOMEN-UCHI

2 YON KYO ou *TEKUBI-OSAE* PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET.

JRA –
ENKAN (en tournant)

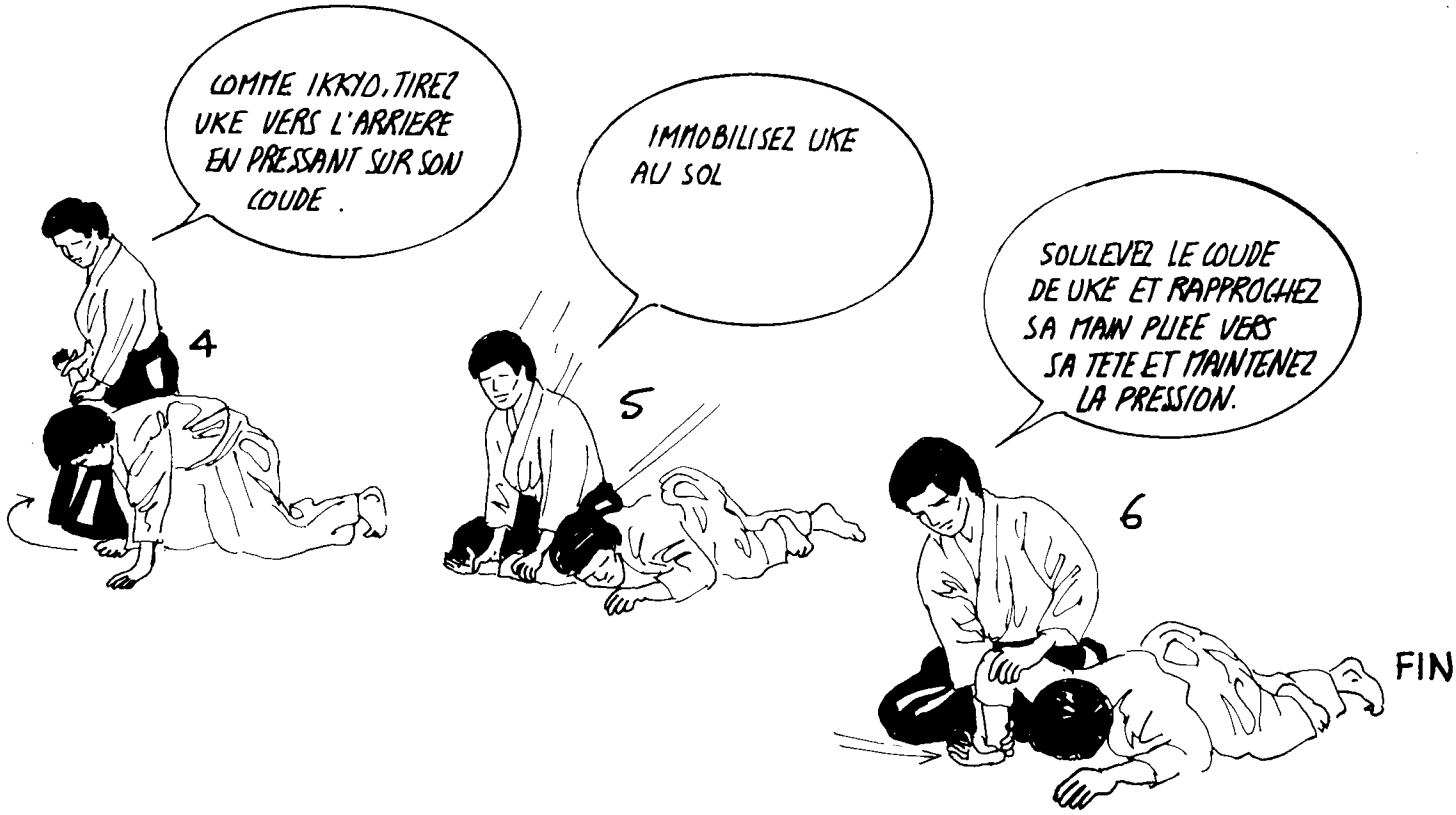


HOMEN-UCHI YON-KYO



SHOMEN UCHI

Go Kyo 5e PRINCIPE OU *UDE NOBASHI* : ETIREMENT DU BRAS .


COMME IKKYO, TIREZ UKE VERS L'ARRIERE EN PRESSANT SUR SON COUDE .
4
IMMOBILISEZ UKE AU SOL
5
SOULEVEZ LE COUDE DE UKE ET RAPPROCHEZ SA MAIN PLIEE VERS SA TETE ET MAINTENEZ LA PRESSION.
6
FIN

OMOTE + ou IRIMI

YOKOMEN-UCHI

Ik-kyo ou *UDE OSAE* IMMOBILISATION DU BRAS.

URA – ou TENKAN

PAREZ L'ATTAQUE YOKO MEN UCHI DE LA MAIN DROITE

RABATTEZ LE BRAS DE UKE TOUT EN FRAPPANT TEISHO, UKE

PASSEZ LA MAIN GAUCHE SOUS LE POIGNET DE UKE

SOULEVEZ LE BRAS DE UKE VERS LA GAUCHE

1

2

3

4

5

SAISISSEZ LE POIGNET DE CE DERNIER ET POUSSEZ SUR SON COUDE

6

APRES AVOIR AVANCE LE PIED DROIT FAITES NAGASHI TOUT EN POUSSANT SUR LE COUDE...

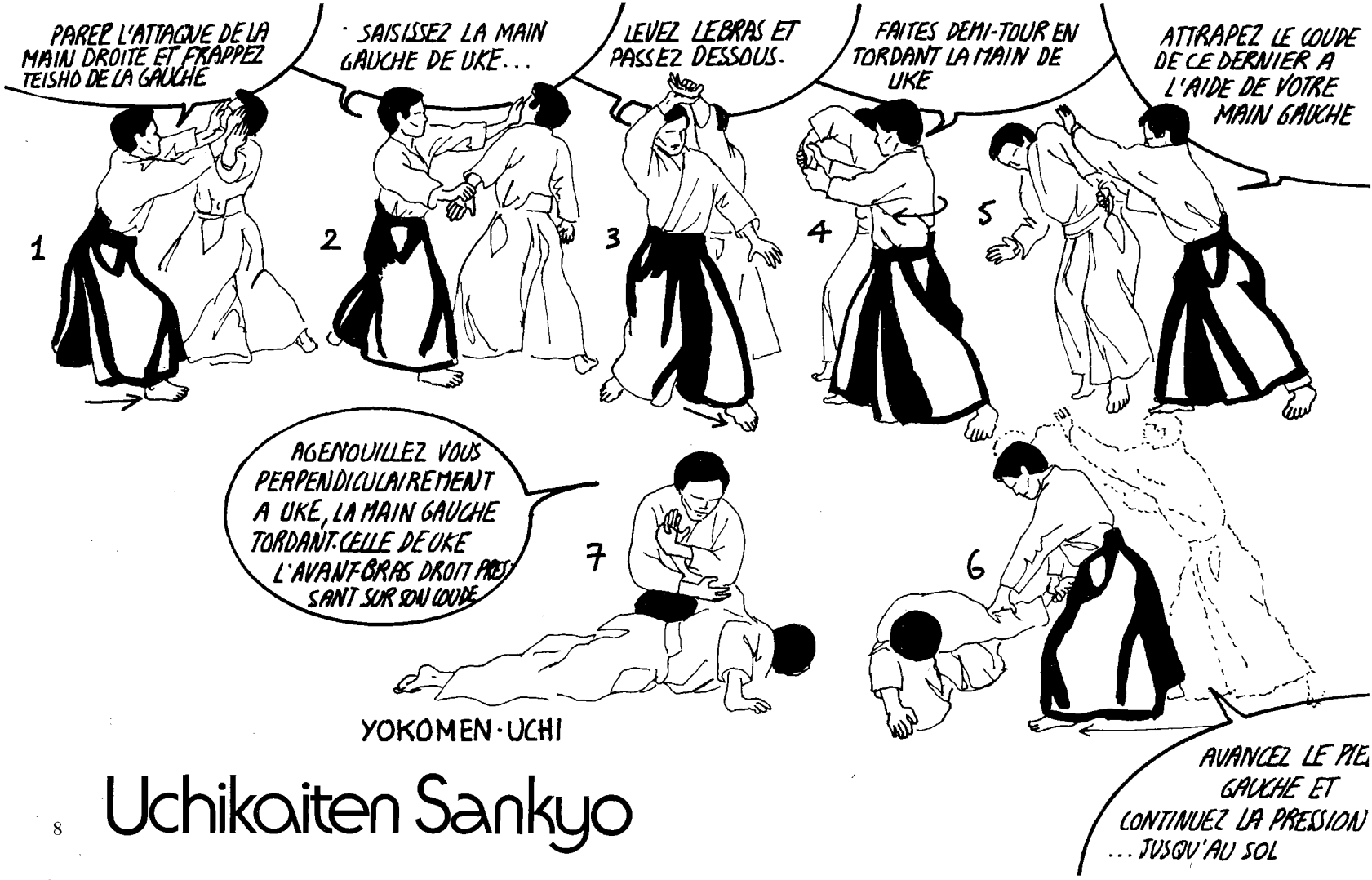
7

CONTINUEZ LA PRESSION SUR LE COUDE JUSQU'AU SOL. MAINTENEZ LA PRISE.

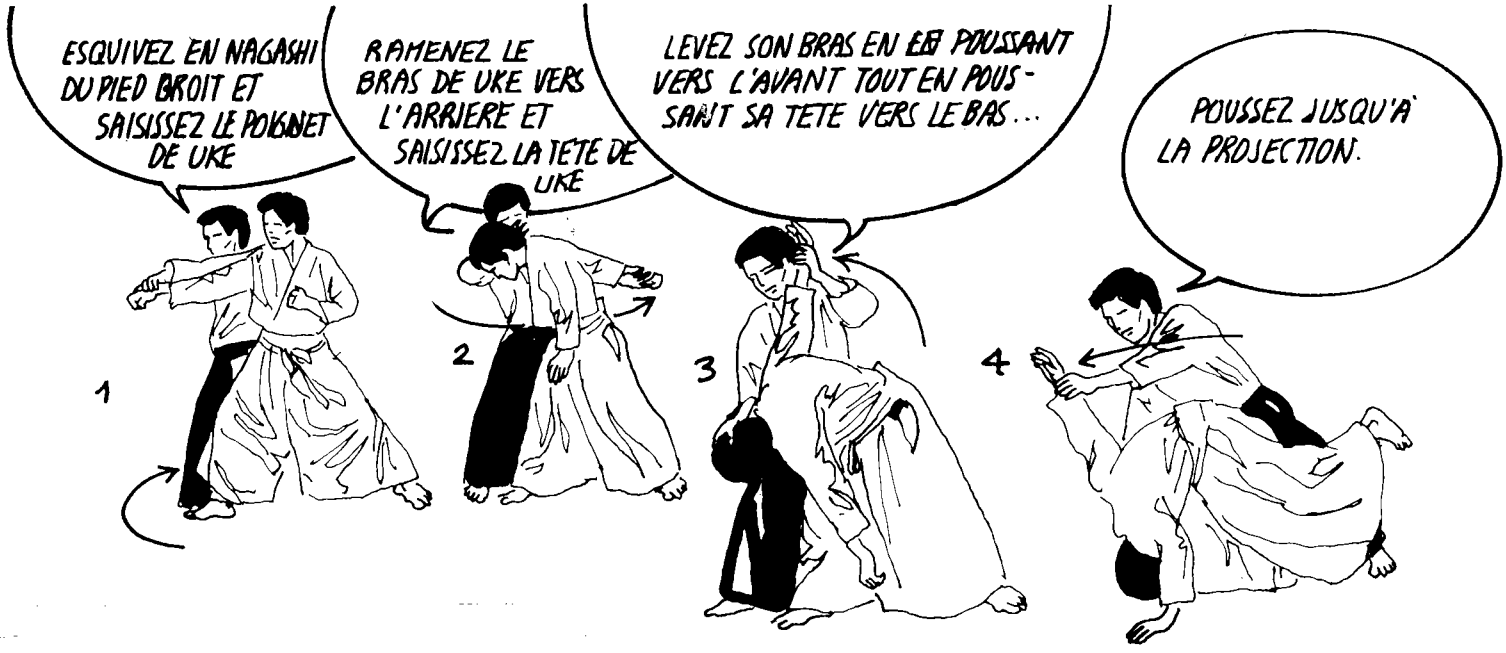
FIN

YOKO MEN UCHI IKKYO
UDE OSAE

avancez



Uchikaiten Sankyo

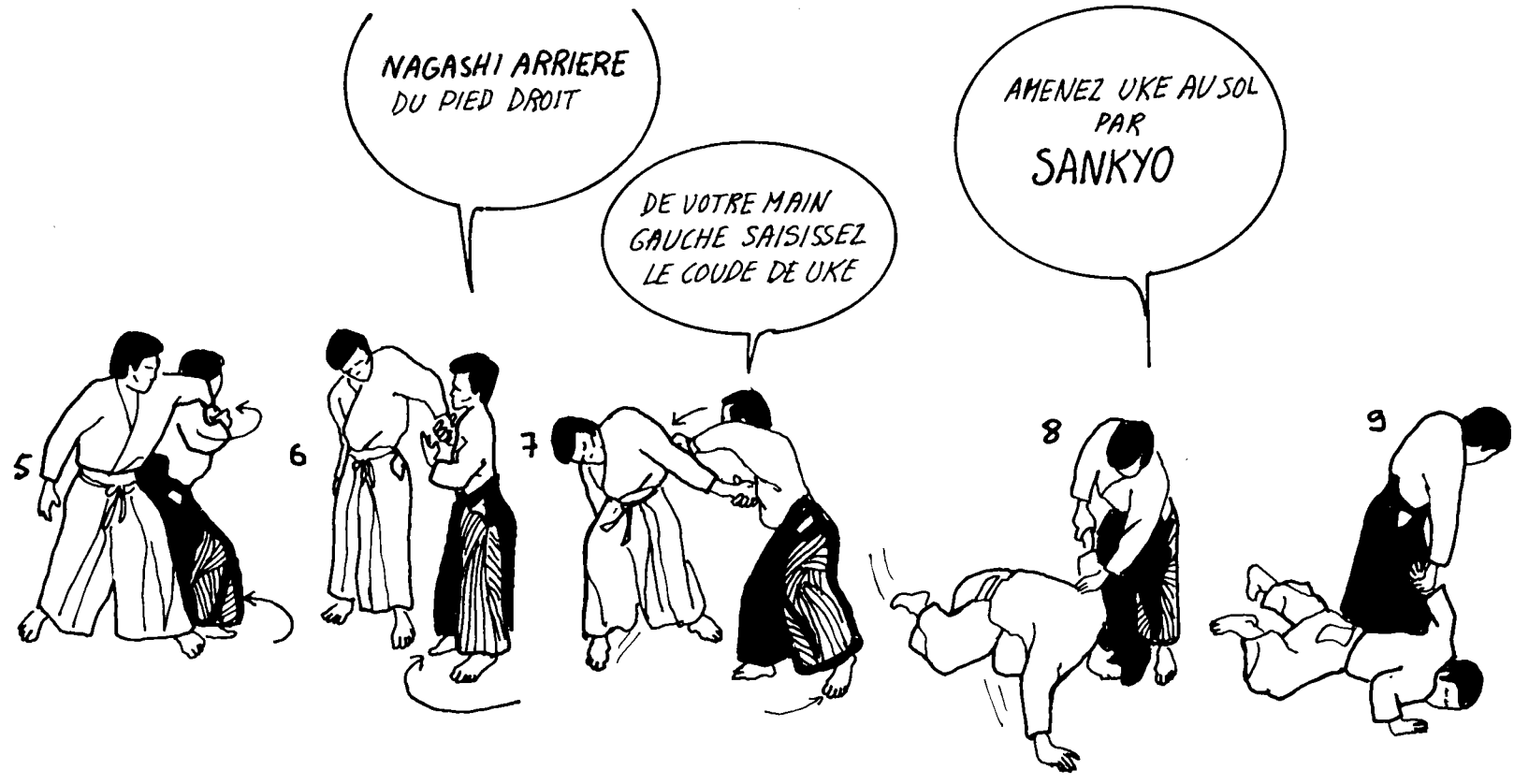


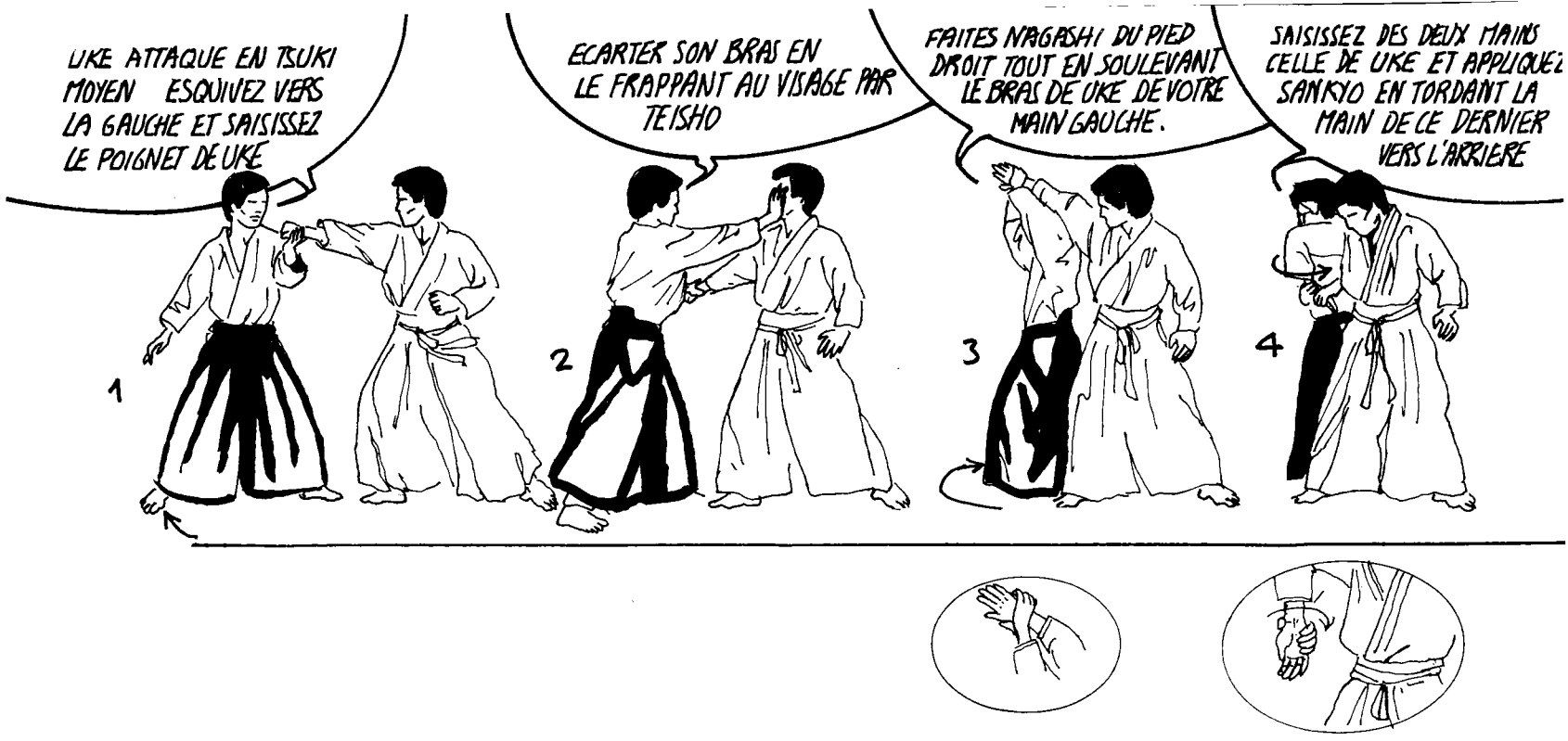
CHUDAN-TSUKI : attaque moyenne

Soto Kaiten Nage

MUNA·DORI

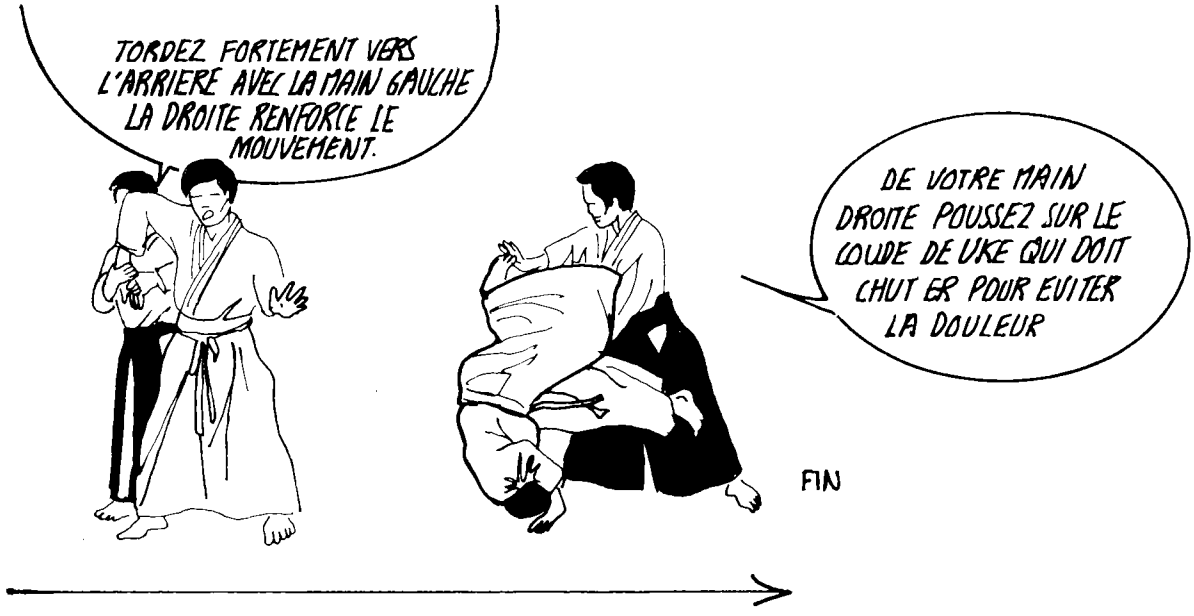
Uchikaiten Sankyo


NAGASHI ARRIERE
DU PIED DROIT
DE VOTRE MAIN
GAUCHE SAISISSEZ
LE COUDE DE UKE
AMENEZ UKE AU SOL
PAR
SANKYO
5
6
7
8
9



CHUDAN-TSUKI

Uchikaiten Sankyo

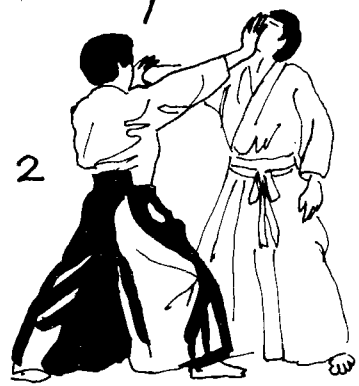

TORDEZ FORTEMENT VERS L'ARRIERE AVEC LA MAIN GAUCHE LA DROITE RENFORCE LE MOUVEMENT.
DE VOTRE MAIN DROITE POUSSEZ SUR LE COUDE DE UKE QUI DOIT CHUTER POUR EVITER LA DOULEUR
FIN

PAREZ DE VOTRE MAIN GAUCHE L'ATTAQUE JODAN (HAUT) TSUKI (POING)

1

SAISISSEZ DE VOTRE MAIN GAUCHE LE POIGNET DE UKE TIREZ VERS LA GAUCHE EN FRAPPANT DE LA MAIN DROITE...

2



DE VOTRE MAIN GAUCHE RAMENEZ LE BRAS DE UKE VERS LA DROITE ET DE VOTRE MAIN DROITE SAISISSEZ SON POIGNET...

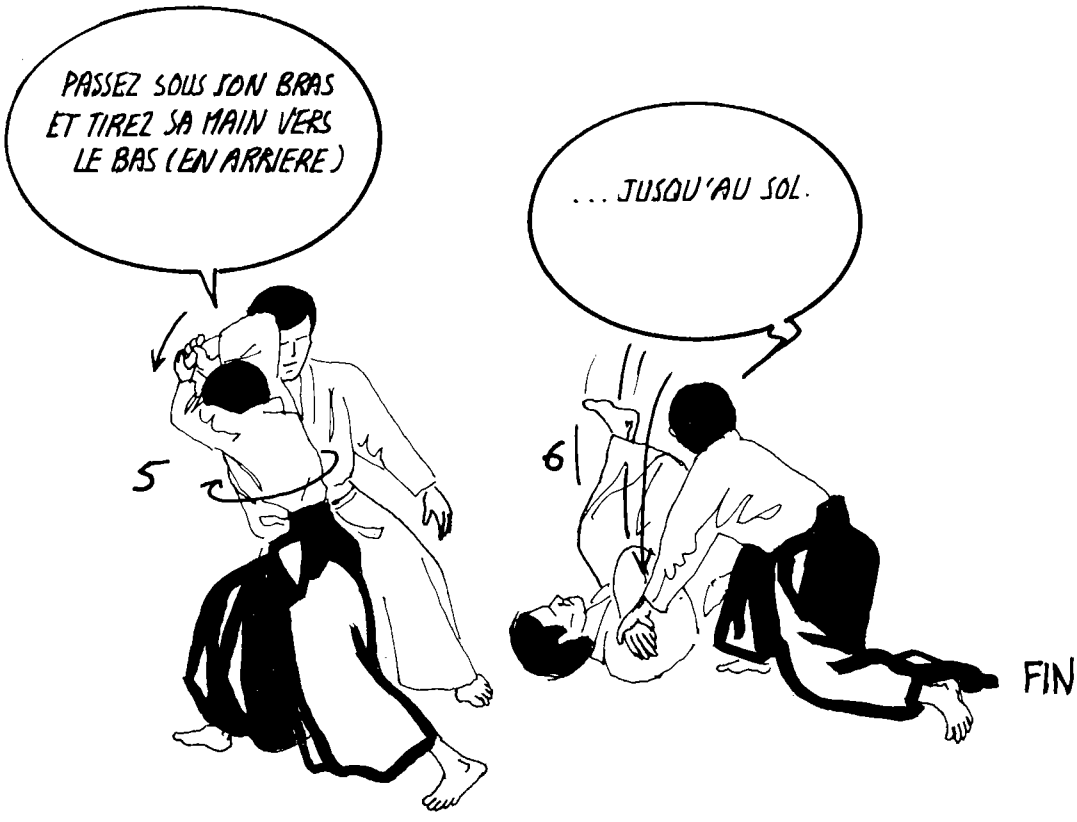
3

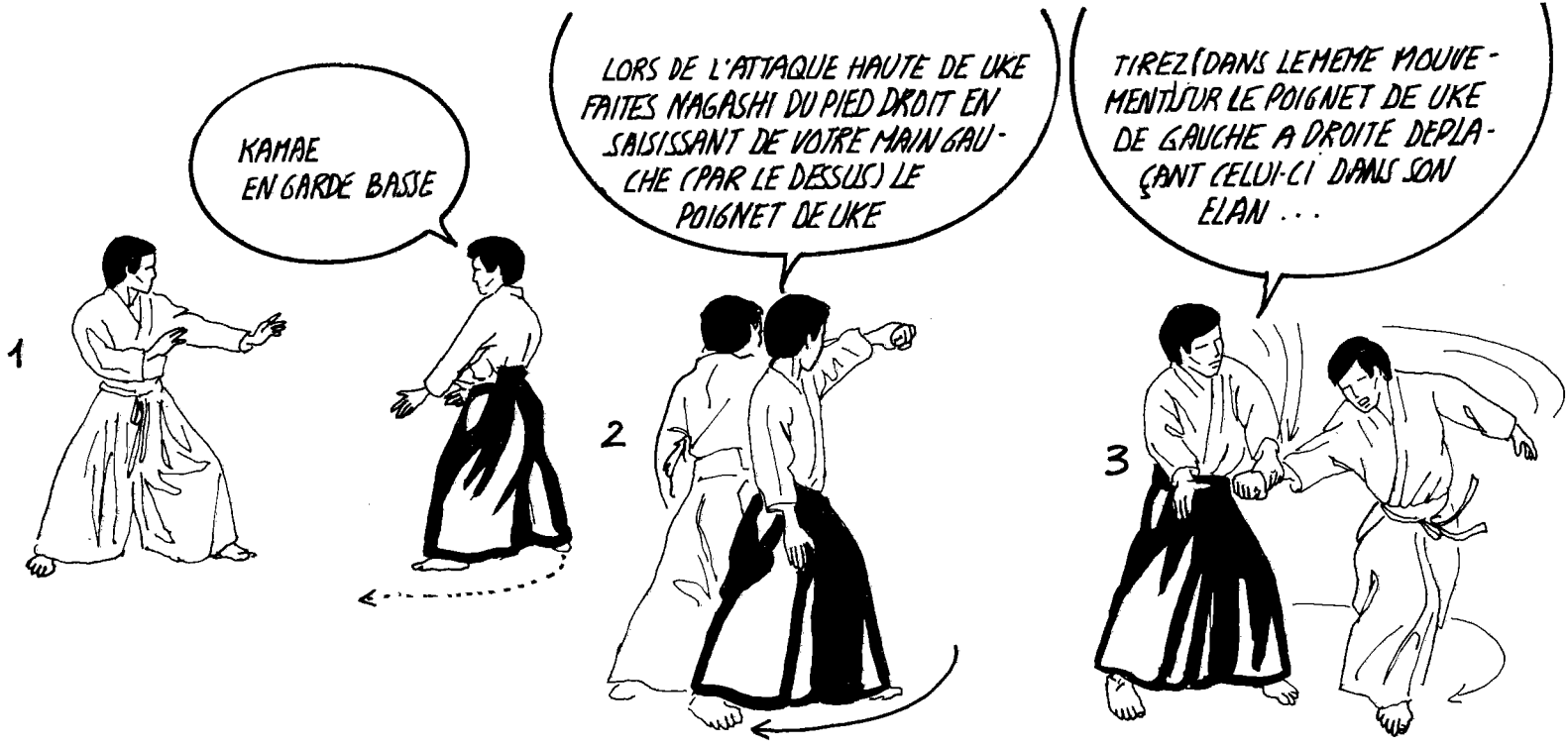
FAITES DEMI-TOUR EN LEVANT LE BRAS DE UKE ET EN TOURNANT DE VOTRE MAIN DROITE LA MAIN DE UKE PAUME VERS LE BAS.

4

JODAN-TSUKI

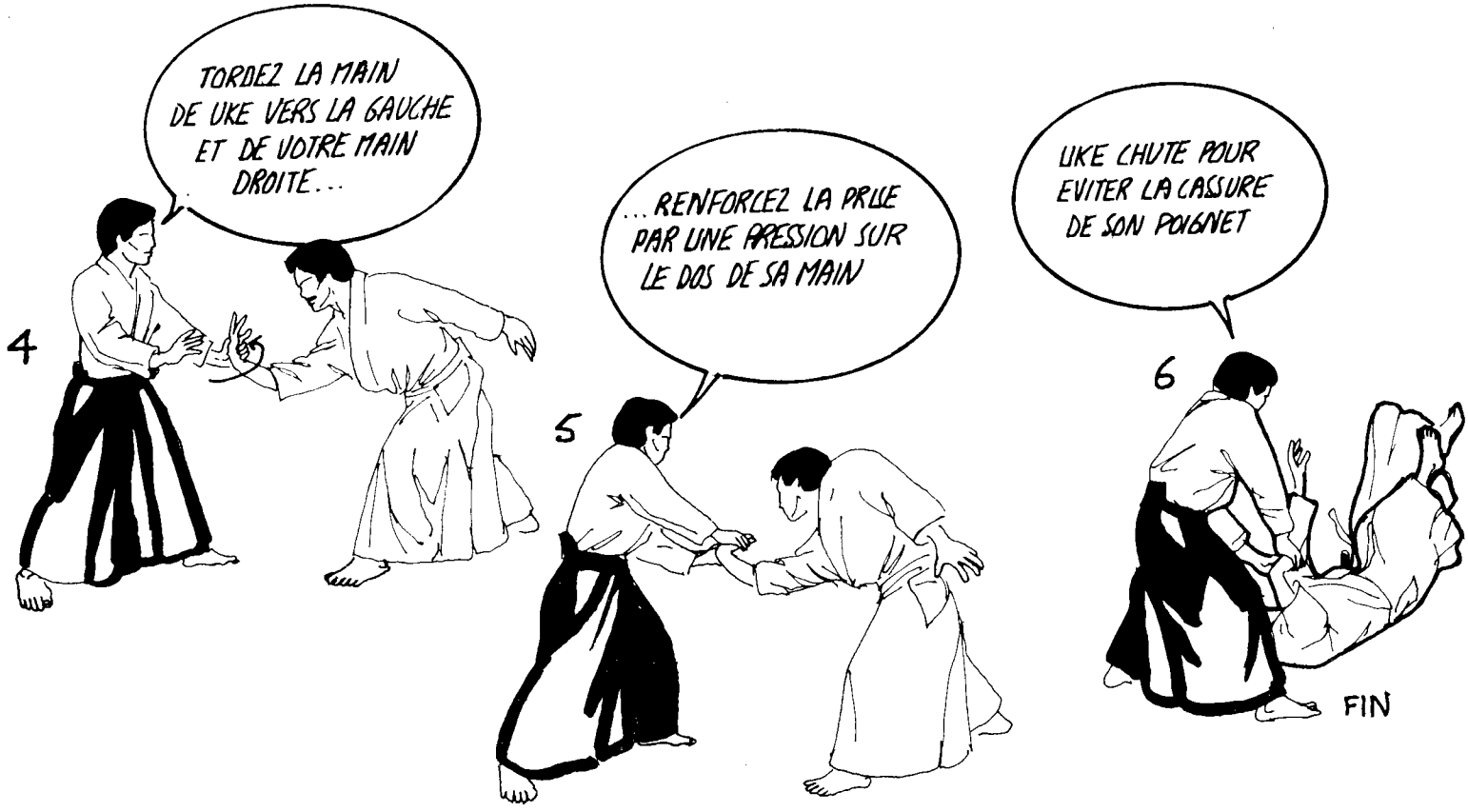
Shiho Nage

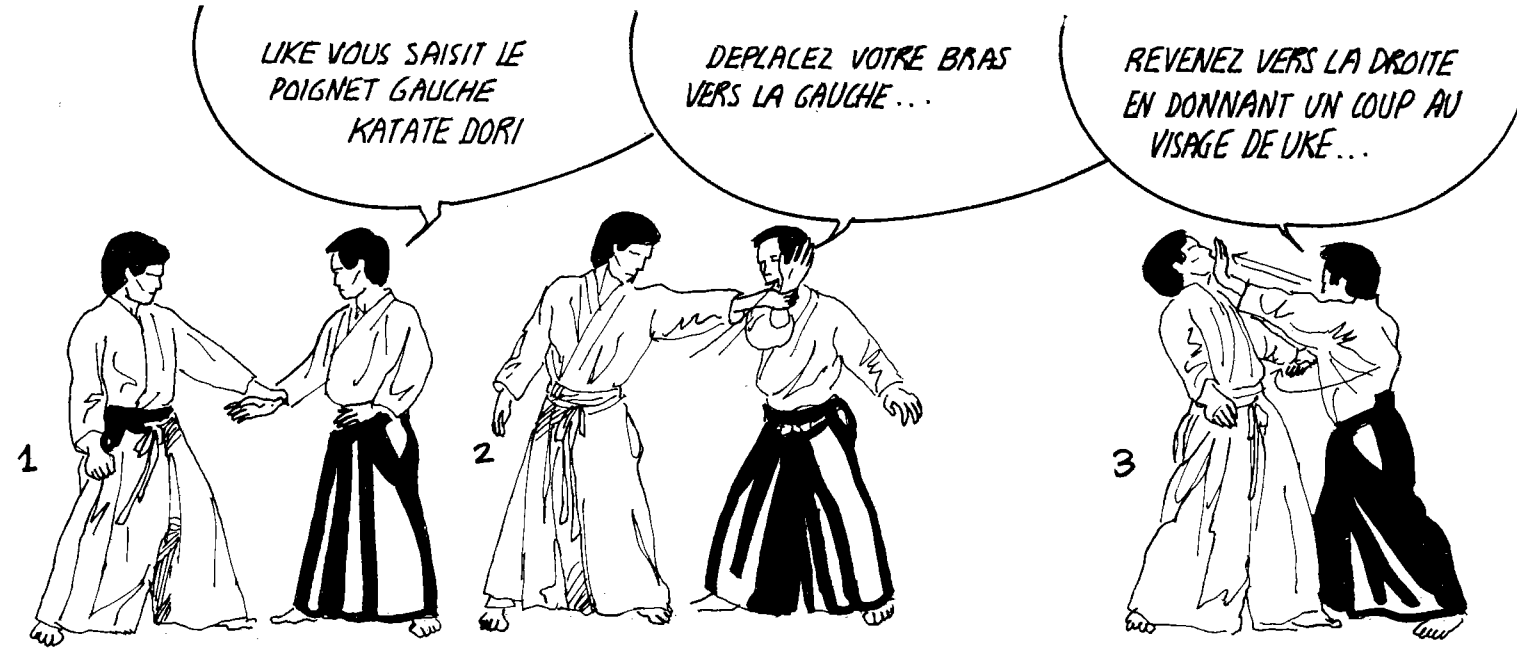

PASSEZ SOUS SON BRAS ET TIREZ SA MAIN VERS LE BAS (EN ARRIERE)
5
. . . JUSQU'AU SOL.
6
FIN



JODAN TSUKI

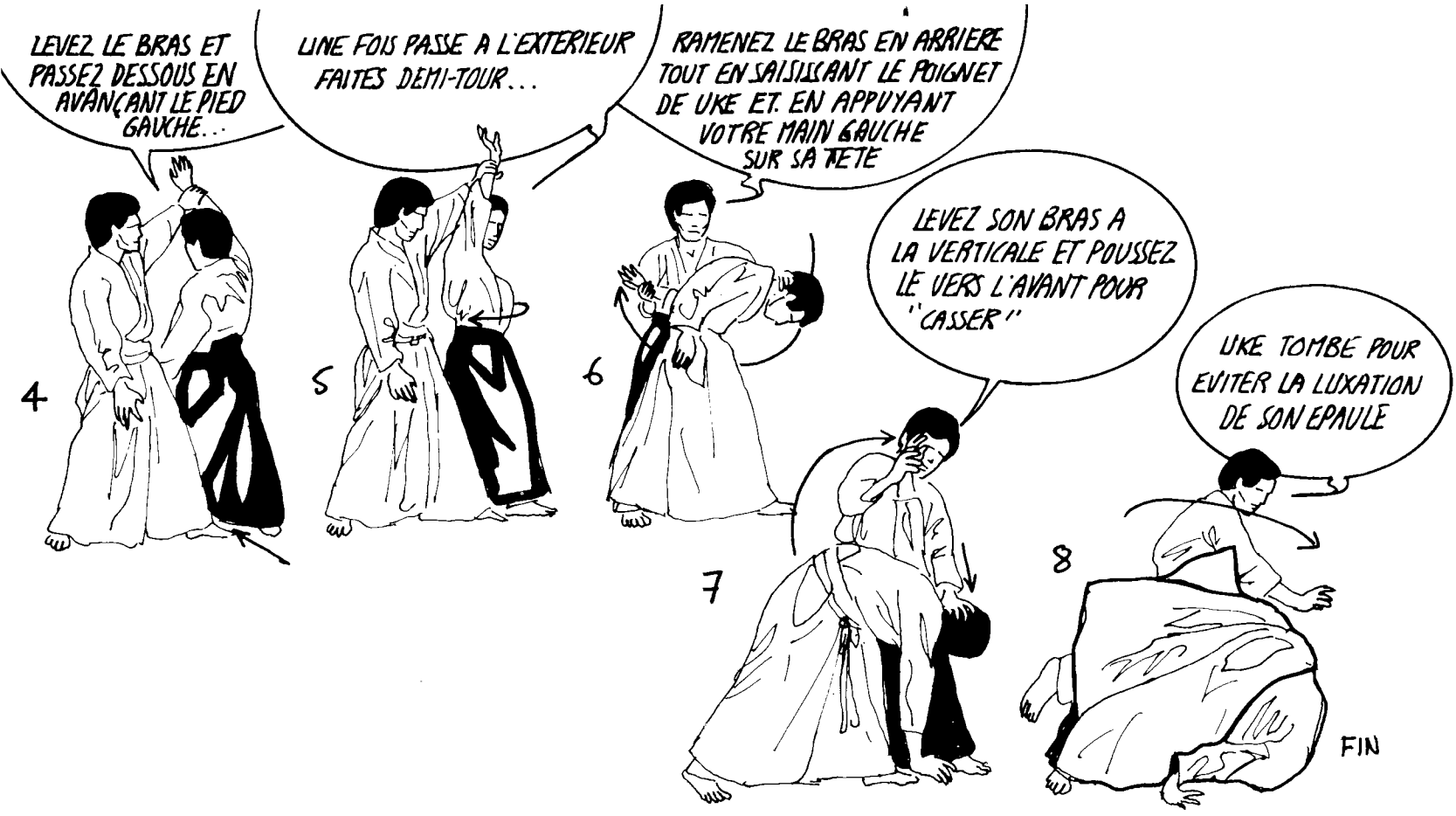
Kote Gaeshi


TORDEZ LA MAIN DE UKE VERS LA GAUCHE ET DE VOTRE MAIN DROITE...
4
...RENFORCEZ LA PRISE PAR UNE PRESSION SUR LE DOS DE SA MAIN
5
UKE CHUTE POUR EVITER LA CASSURE DE SON POIGNET
6
FIN

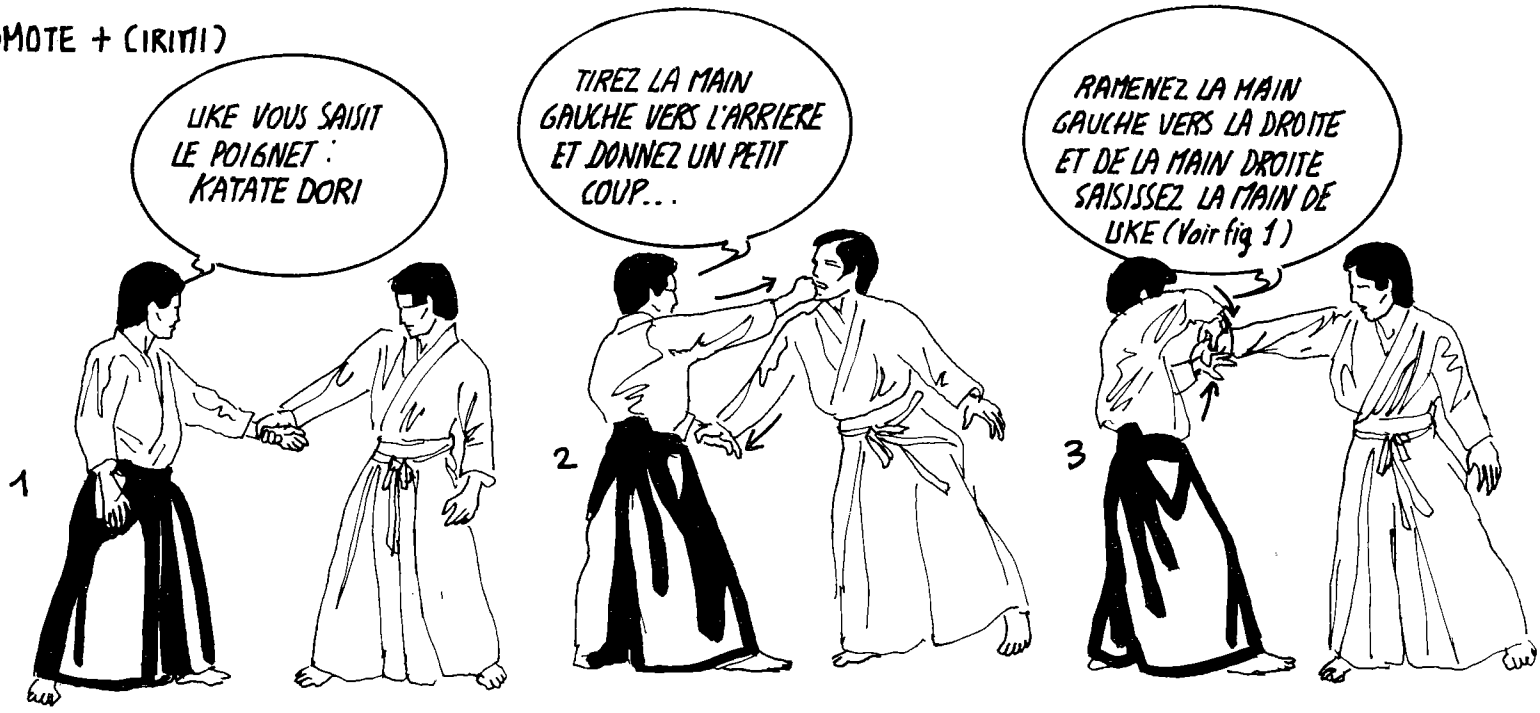


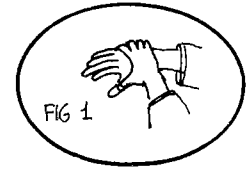
KATATE-DORI

Uchikaiten Nage


LEVEZ LE BRAS ET PASSEZ DESSOUS EN AVANÇANT LE PIED GAUCHE...
UNE FOIS PASSE A L'EXTERIEUR FAITES DEMI-TOUR...
RAMENEZ LE BRAS EN ARRIERE TOUT EN SAISISSANT LE POIGNET DE UKE ET EN APPUYANT VOTRE MAIN GAUCHE SUR SA TETE
LEVEZ SON BRAS A LA VERTICALE ET POUSSEZ LE VERS L'AVANT POUR "CASSER"
UKE TOMBE POUR EVITER LA LUXATION DE SON EPAULE
4
5
6
7
8
FIN

OMOTE + CIRIMI)

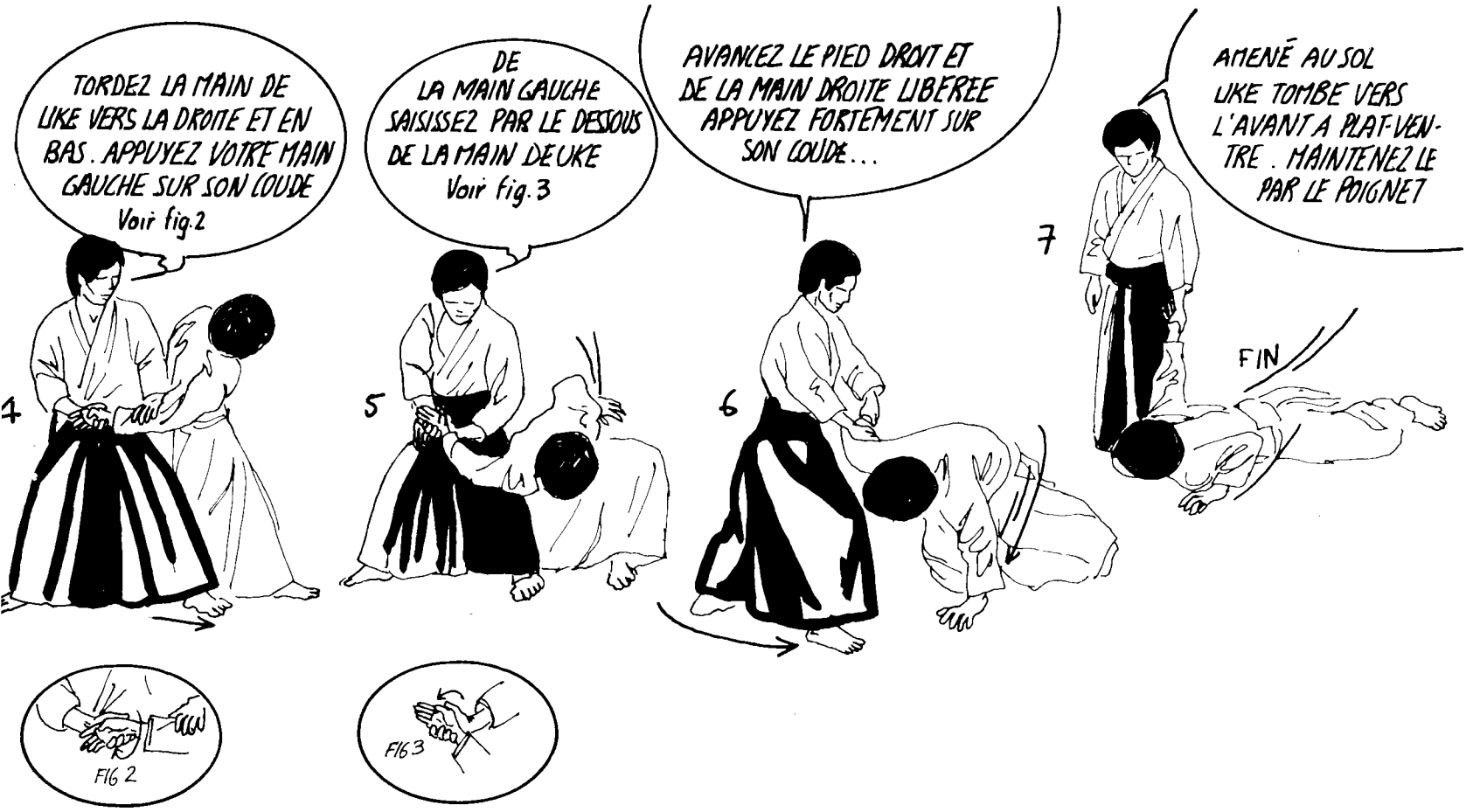




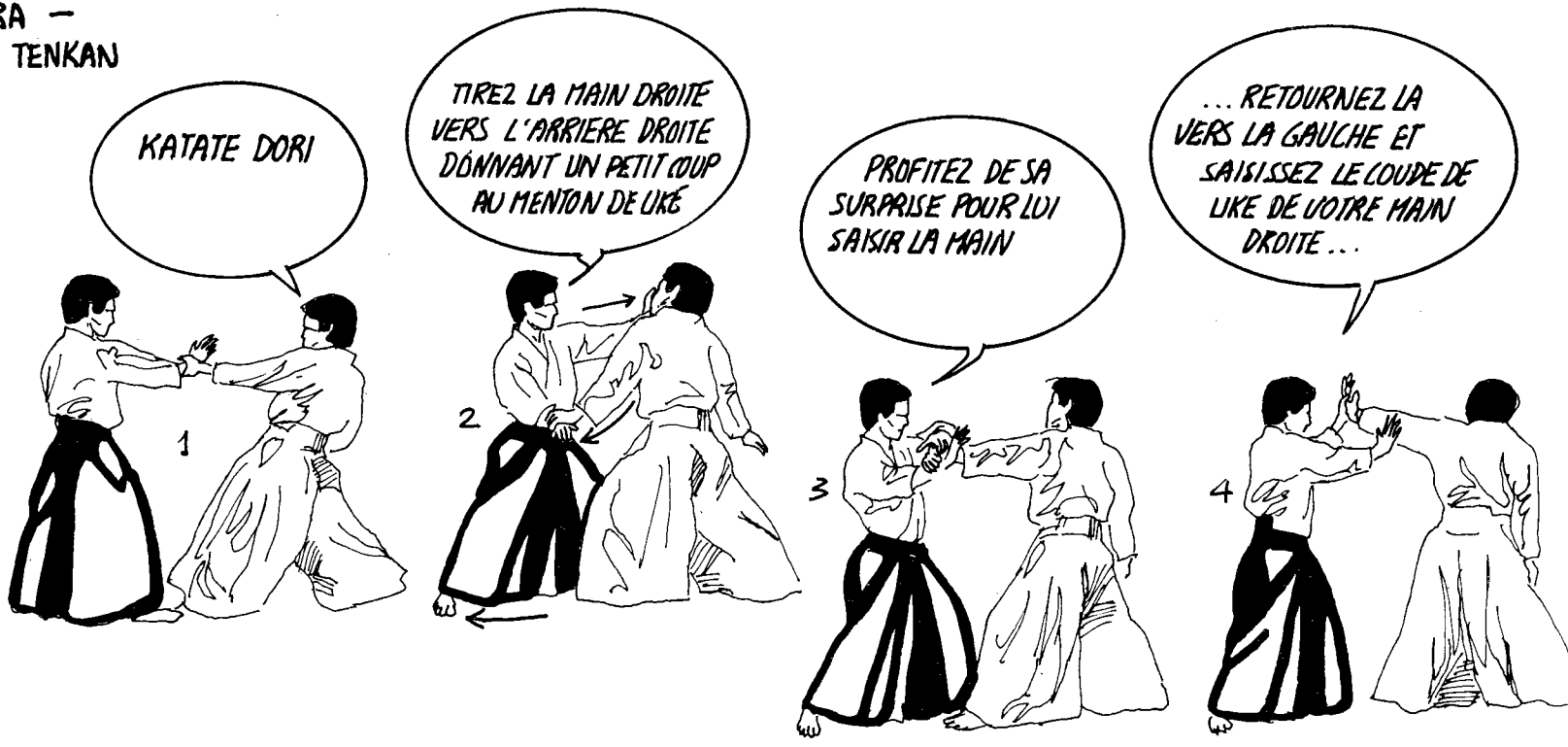
KATATE-DORI

Sankyo

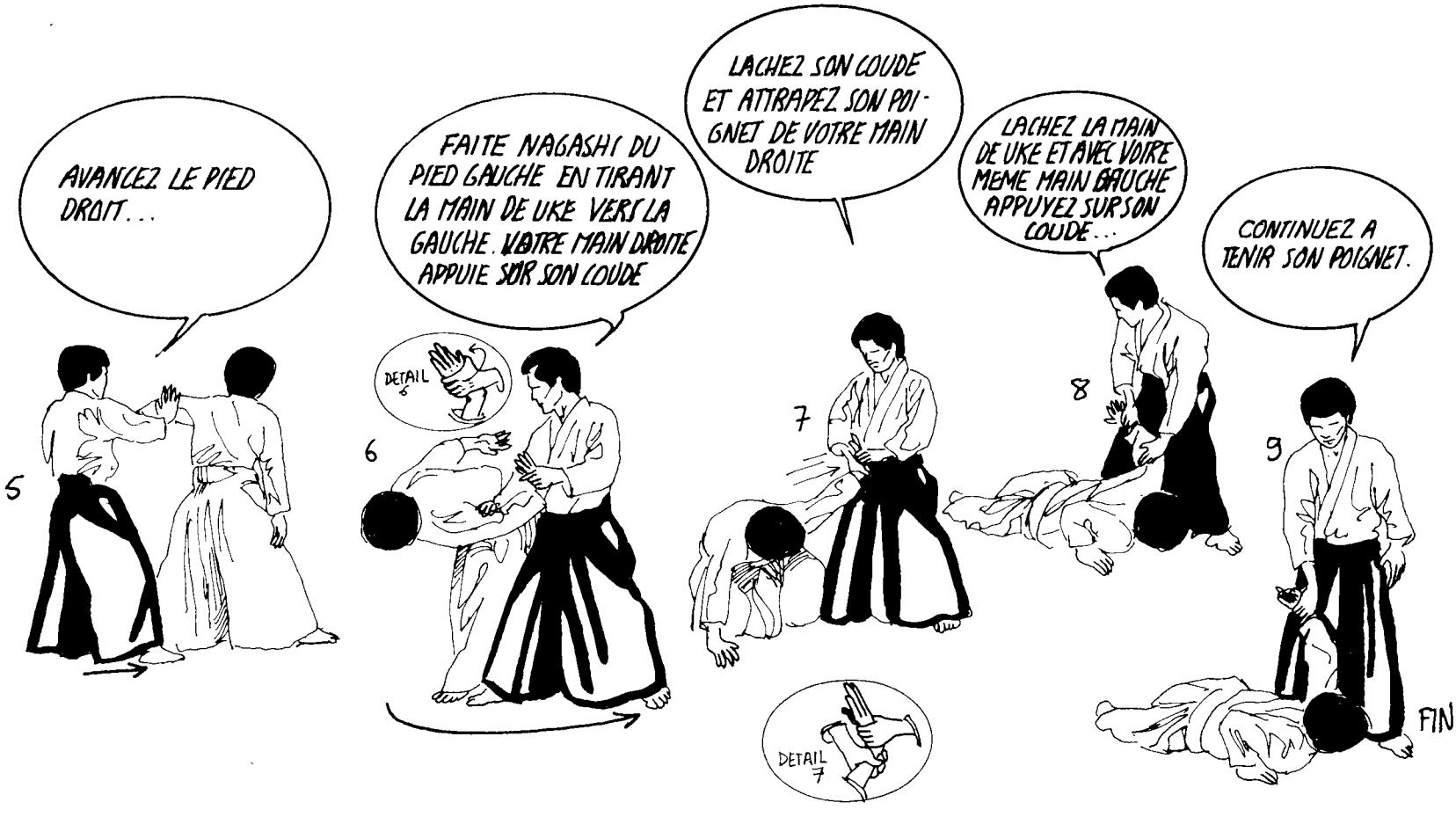
3e PRINCIPE OU *KOTE HINERI*


TORDEZ LA MAIN DE UKE VERS LA DROITE ET EN BAS. APPUYEZ VOTRE MAIN GAUCHE SUR SON COUDE
Voir fig.2
4
DE LA MAIN GAUCHE SAISISSEZ PAR LE DESSOUS DE LA MAIN DE UKE
Voir fig.3
5
AVANCEZ LE PIED DROIT ET DE LA MAIN DROITE LIBEREE APPUYEZ FORTEMENT SUR SON COUDE...
6
AMENÉ AU SOL UKE TOMBE VERS L'AVANT A PLAT-VENTRE. MAINTENEZ LE PAR LE POIGNET
7
FIN
FIG 2
FIG 3

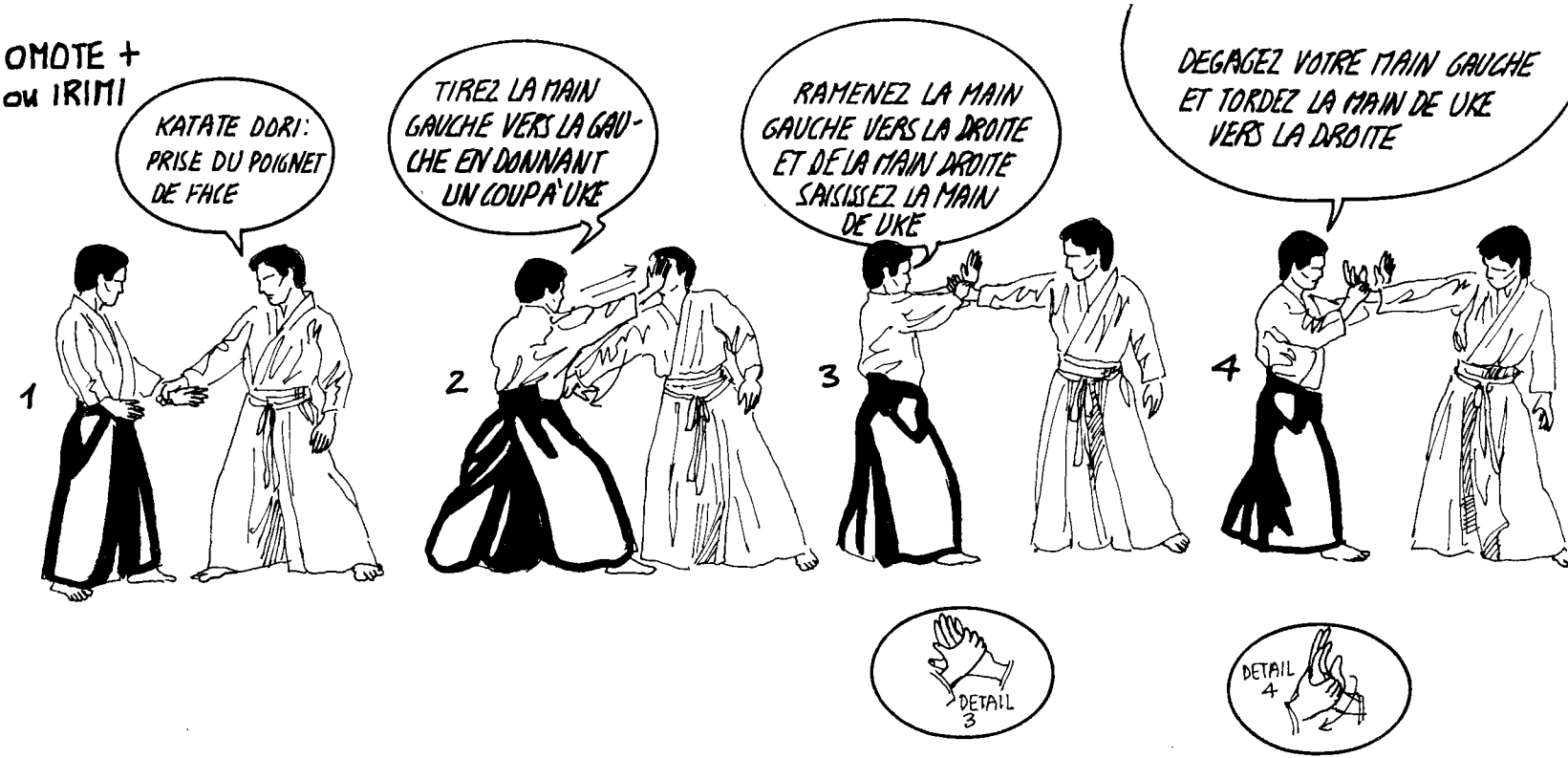
URA –
ou TENKAN



KATATE DORI SANKYO


AVANCEZ LE PIED DROIT...
5
FAITE NAGASHI DU PIED GAUCHE EN TIRANT LA MAIN DE UKE VERS LA GAUCHE. VOTRE MAIN DROITE APPUIE SUR SON COUDE
DETAIL 6
6
LACHEZ SON COUDE ET ATTRAPEZ SON POIGNET DE VOTRE MAIN DROITE
7
DETAIL 7
LACHEZ LA MAIN DE UKE ET AVEC VOTRE MEME MAIN GAUCHE APPUYEZ SUR SON COUDE...
8
CONTINUEZ A TENIR SON POIGNET.
9
FIN

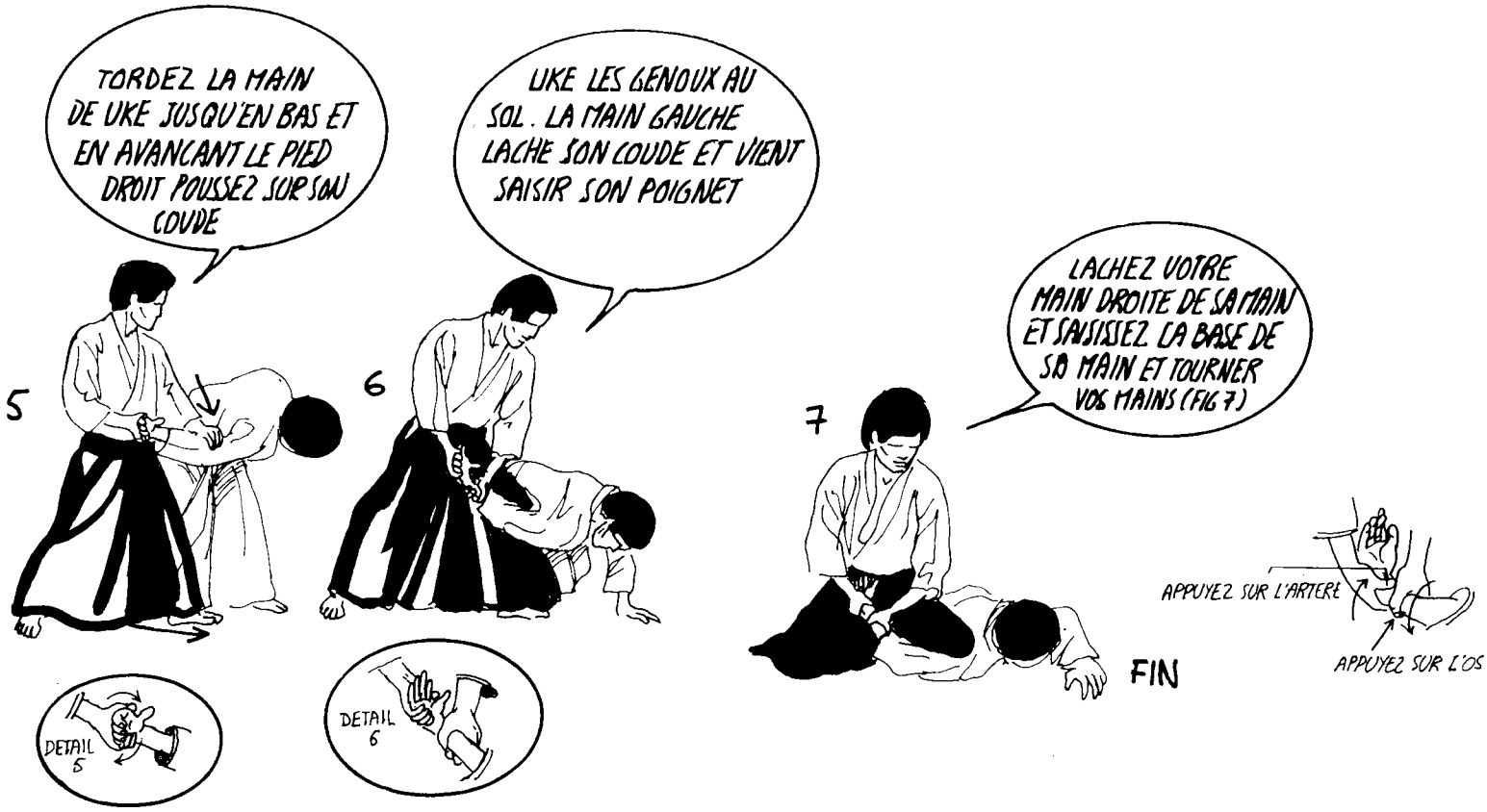
OMOTE +
ou IRIMI



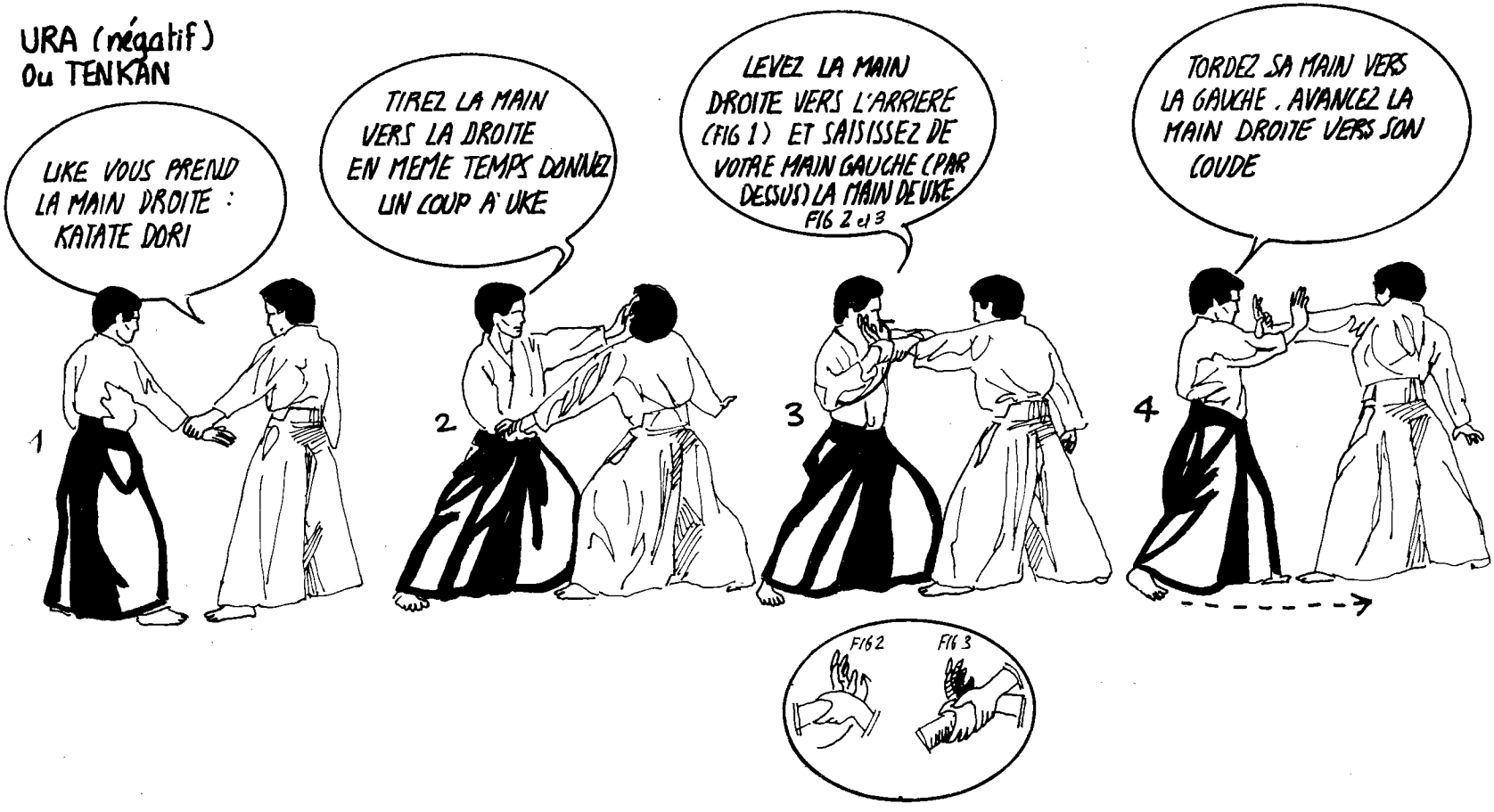
KATATE-DORI

Yonkyo

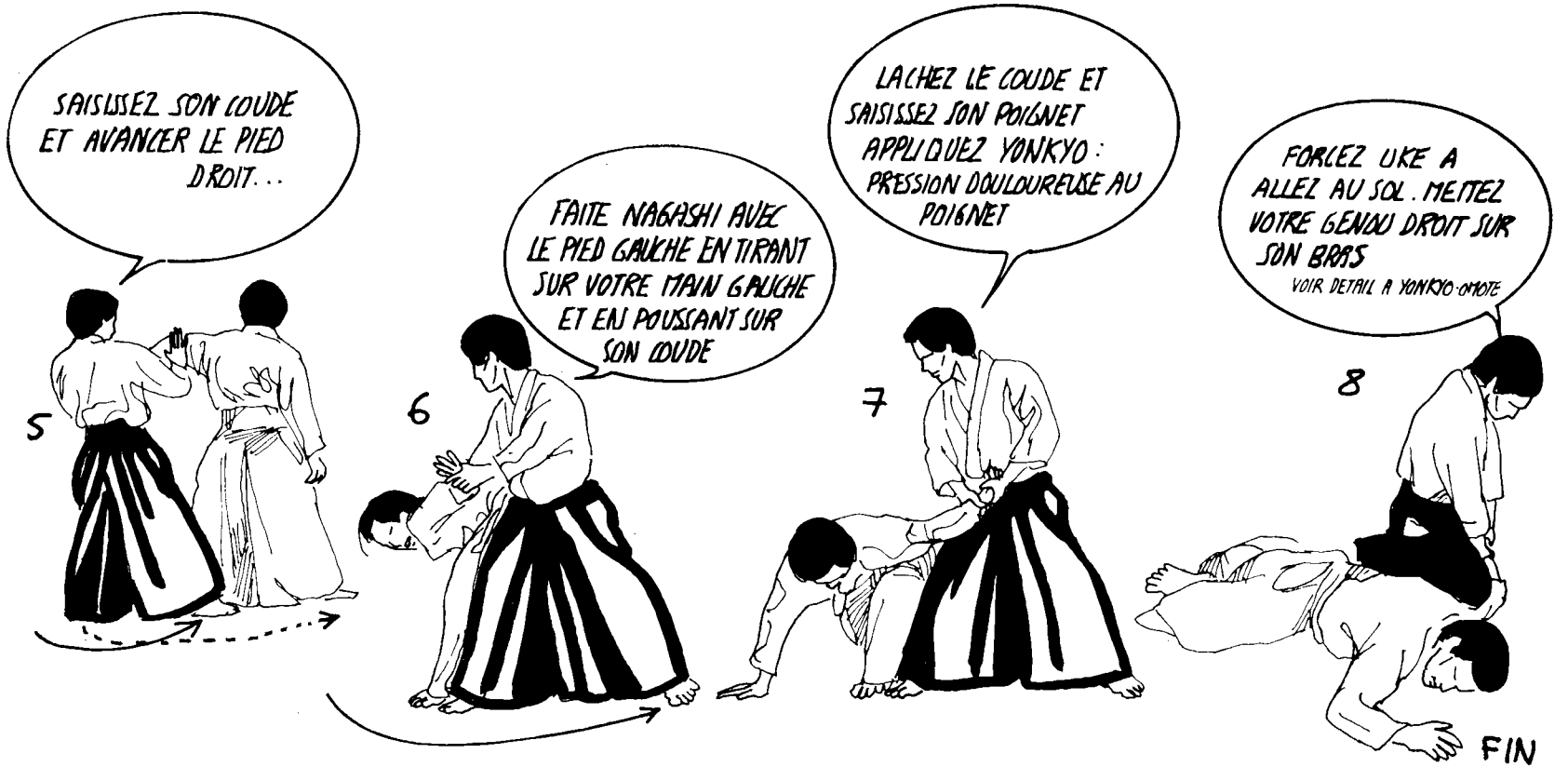
4e PRINCIPE OU *TEKUBI OSAE* PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET


TORDEZ LA MAIN DE UKE JUSQU'EN BAS ET EN AVANCANT LE PIED DROIT POUSSEZ SUR SON COUDE
5
DETAIL 5
UKE LES GENOUX AU SOL. LA MAIN GAUCHE LACHE SON COUDE ET VIENT SAISIR SON POIGNET
6
DETAIL 6
LACHEZ VOTRE MAIN DROITE DE SA MAIN ET SAISISSEZ LA BASE DE SA MAIN ET TOURNER VOS MAINS (FIG 7)
7
FIN
APPUYEZ SUR L'ARTERE
APPUYEZ SUR L'OS

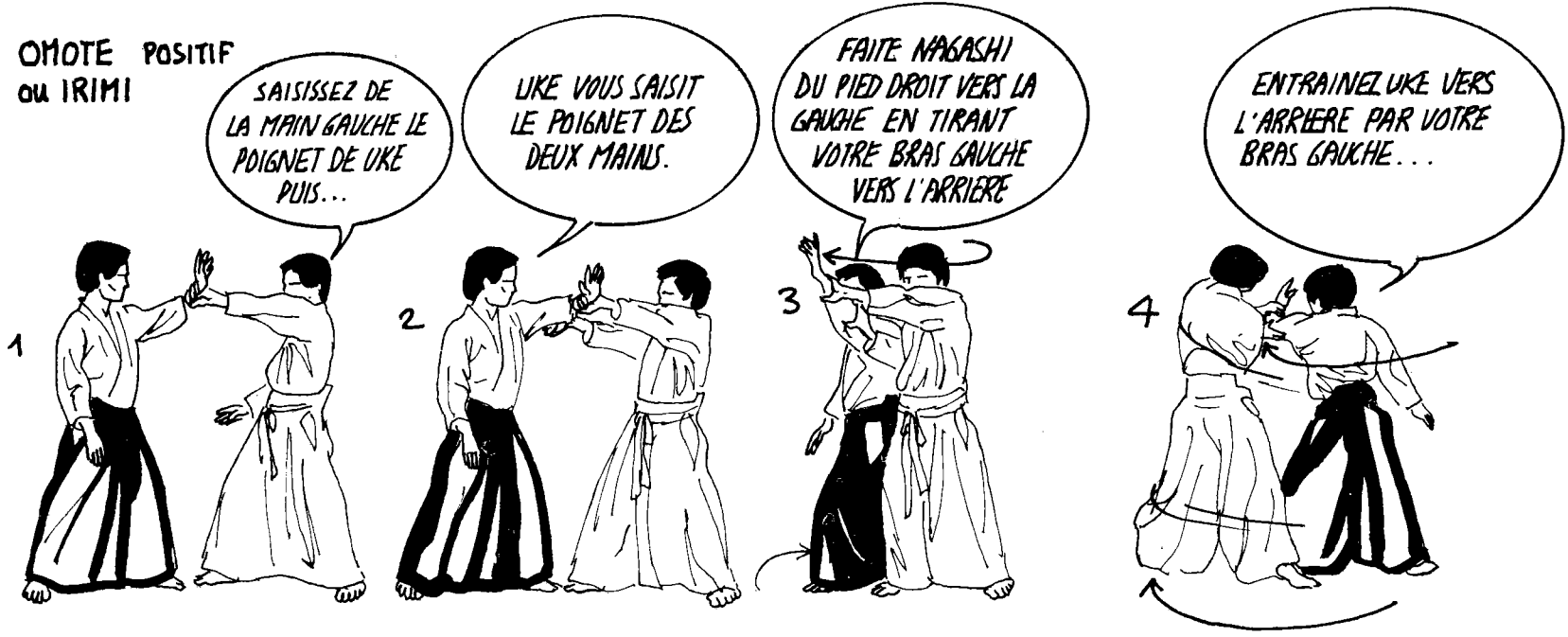
URA (négatif)
Ou TENKAN



KATATE DORI **YONKYO** TEKUBI OSAE PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET


SAISISSEZ SON COUDE ET AVANCER LE PIED DROIT...
5
FAITE NAGASHI AVEC LE PIED GAUCHE EN TIRANT SUR VOTRE MAIN GAUCHE ET EN POUSSANT SUR SON COUDE
6
LACHEZ LE COUDE ET SAISISSEZ SON POIGNET APPLIQUEZ YONKYO : PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET
7
FORCEZ UKE A ALLEZ AU SOL. METTEZ VOTRE GENOU DROIT SUR SON BRAS
VOIR DETAIL A YONKYO-OMOTE
8
FIN

OMOTE POSITIF
ou IRIMI

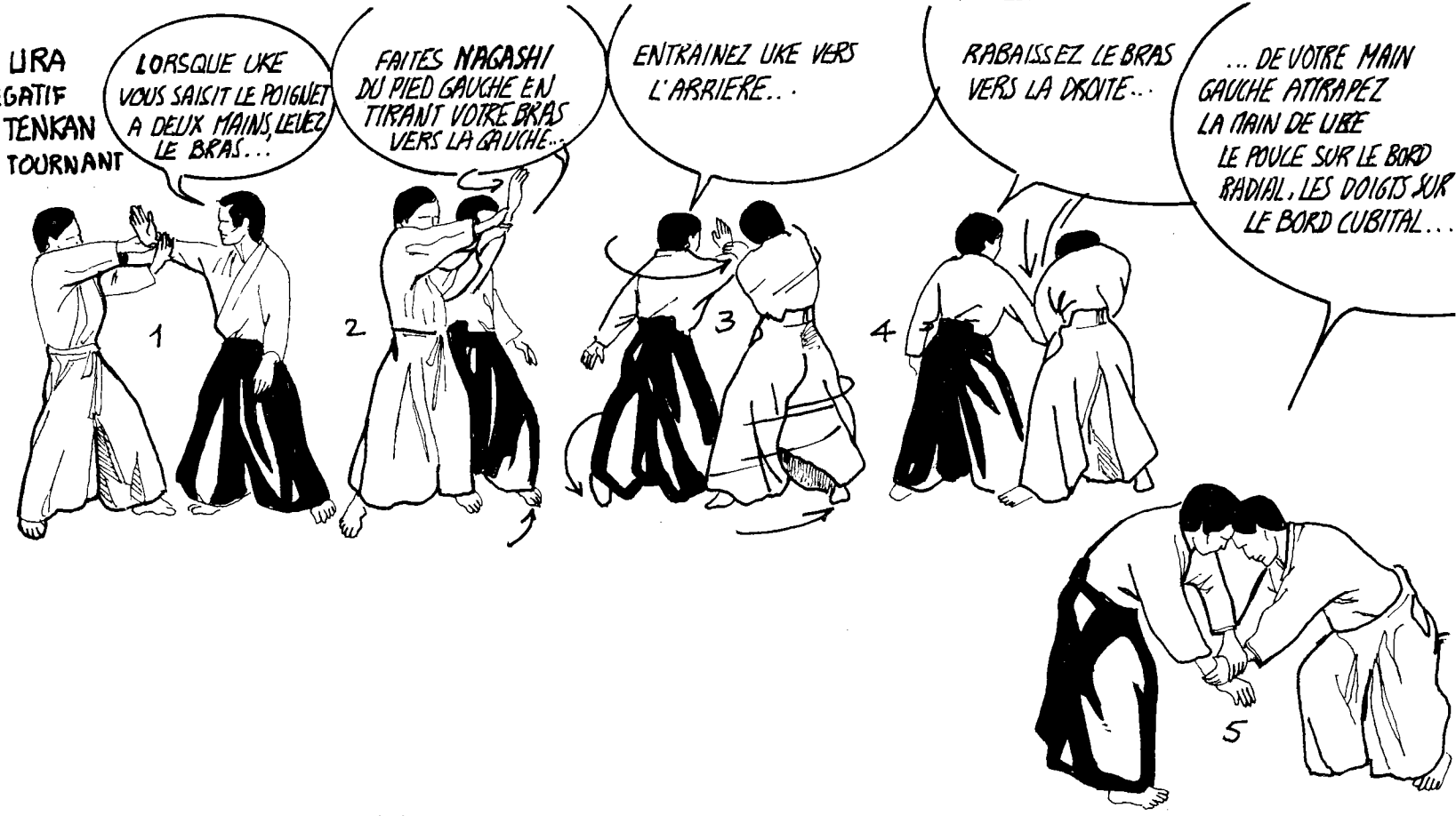


KATATE RYO TE DORI

Ikkyo ou *UDE OSAE* IMMOBILISATION DU BRAS

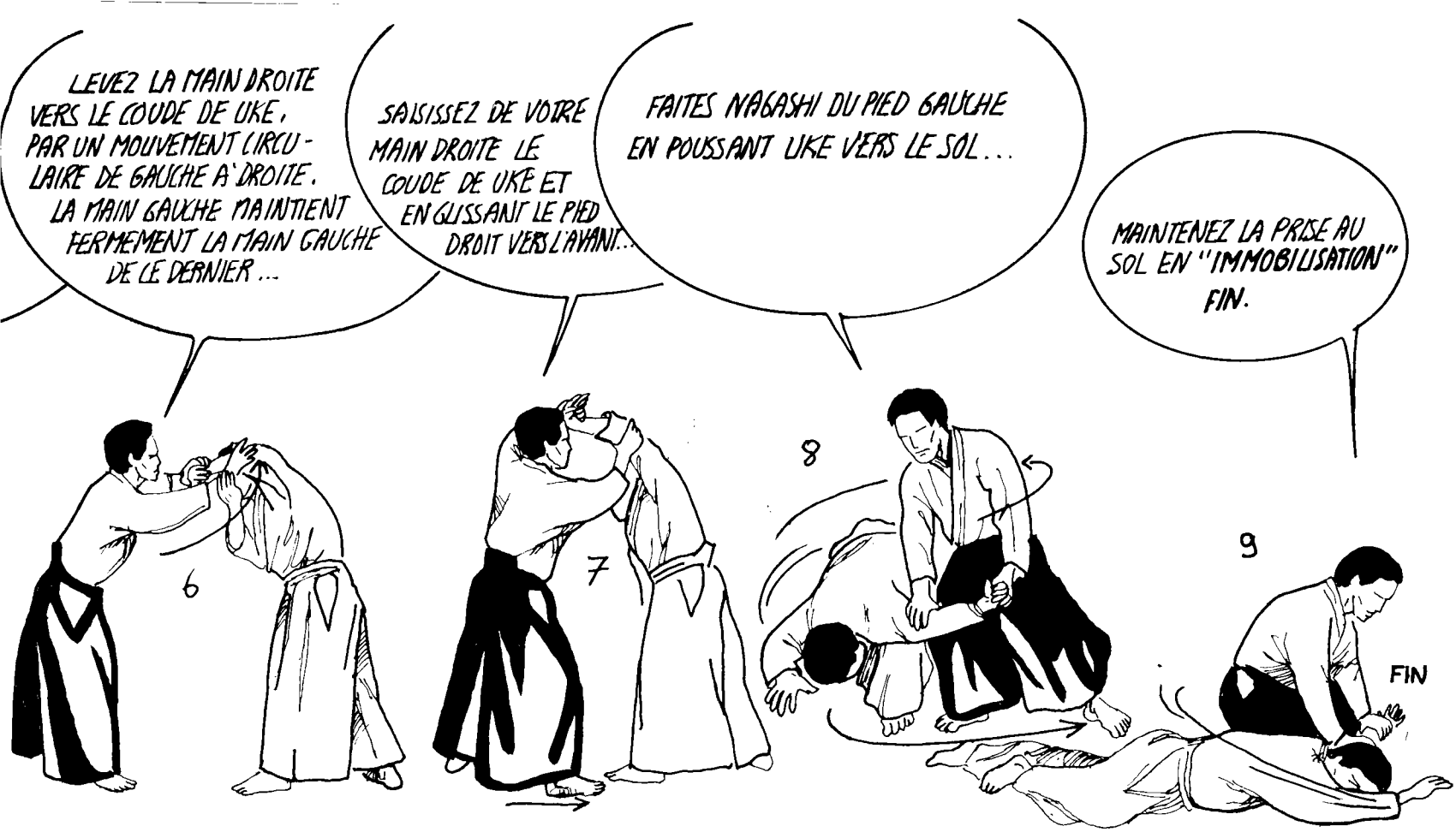
DEPLACEZ LA MAIN GAUCHE VERS LA GAUCHE ET EN MEME TEMPS ATTRAPEZ LE COUDE DE UKE...
5
AVANCEZ LE PIED DROIT EN TIRANT SUR LA MAIN GAUCHE ET EN POUSSANT DE LA MAIN DROITE
6
AMENEZ UKE AU SOL ET MAINTENEZ SON BRAS CONTRE LE SOL
7
FIN

URA NEGATIF ou TENKAN EN TOURNANT

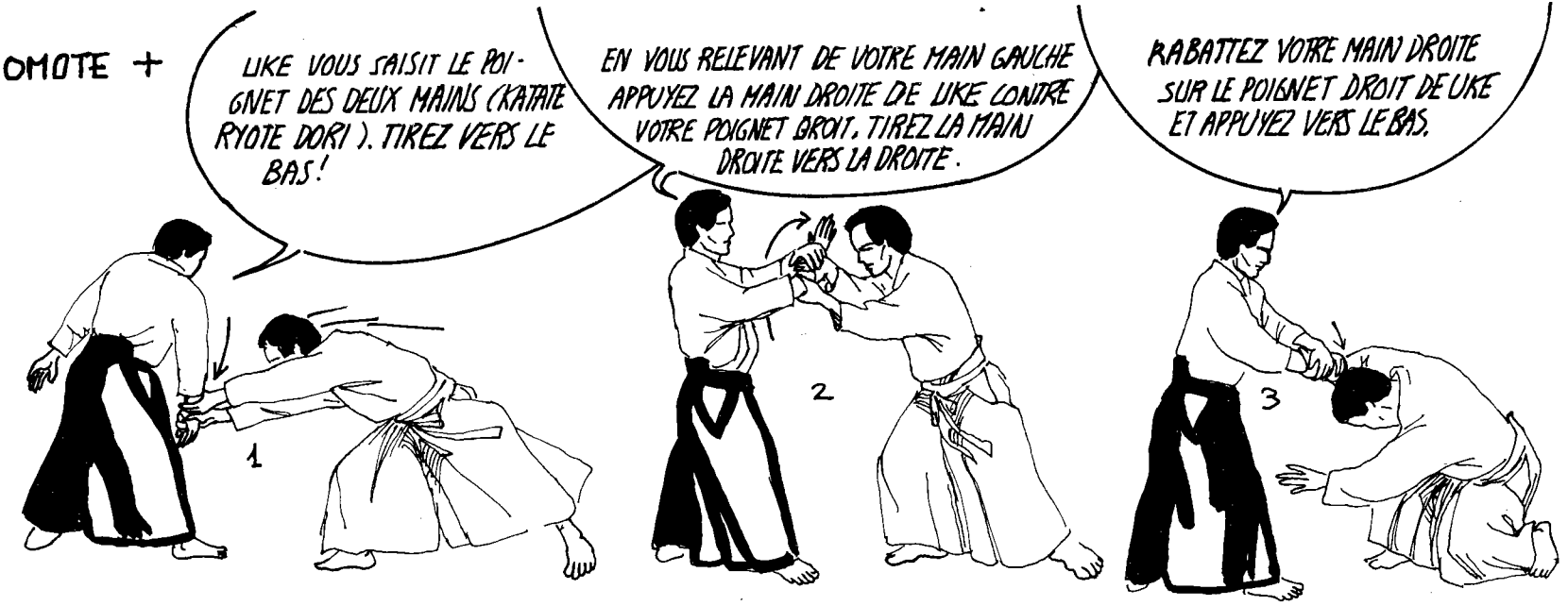


KATATE RYO TE DORI

IKKYO ou UDE OSAE IMMOBILISATION DU BRAS


LEVEZ LA MAIN DROITE VERS LE COUDE DE UKE, PAR UN MOUVEMENT CIRCULAIRE DE GAUCHE À DROITE. LA MAIN GAUCHE MAINTIENT FERMEMENT LA MAIN GAUCHE DE LE DERNIER ...
SAISISSEZ DE VOTRE MAIN DROITE LE COUDE DE UKE ET EN GLISSANT LE PIED DROIT VERS L'AVANT...
FAITES NAGASHI DU PIED GAUCHE EN POUSSANT UKE VERS LE SOL...
MAINTENEZ LA PRISE AU SOL EN "IMMOBILISATION" FIN.
6
7
8
9
FIN

OMOTE +

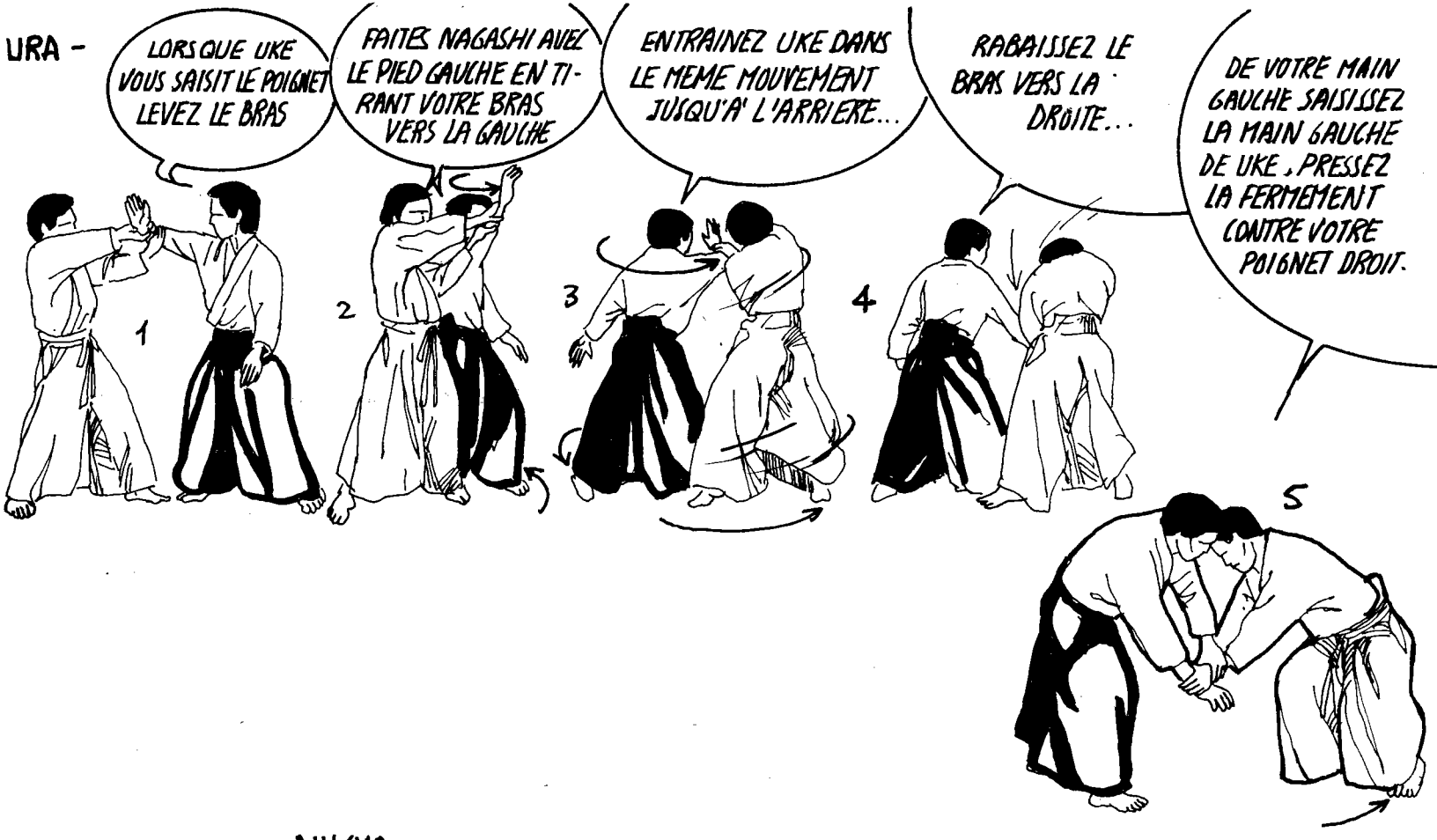


KATATE RYOTE DORI

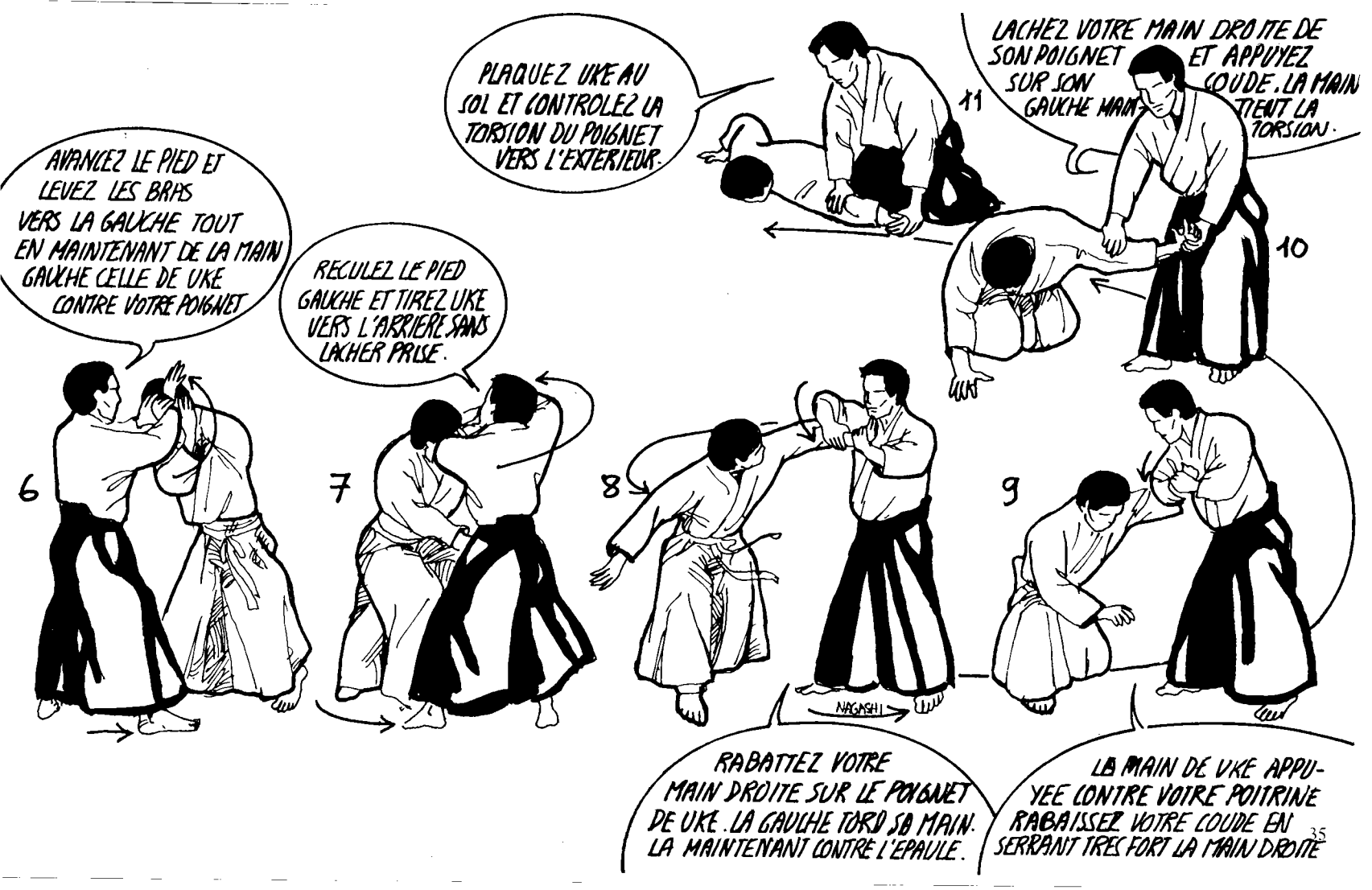
Nikyo ou *KOTE MAWASHI* TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR.

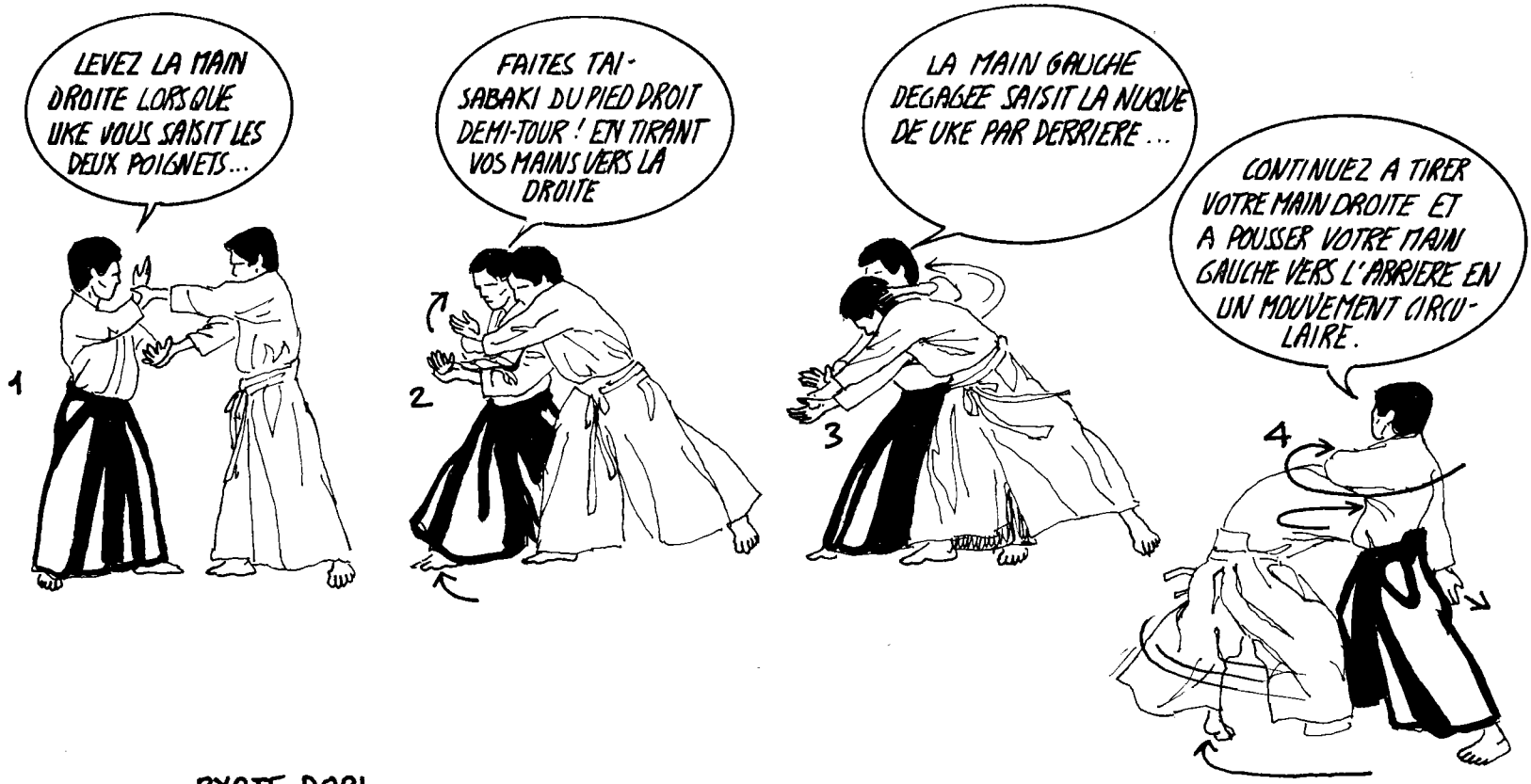
AVANCEZ LE PIED GAUCHE ET DE LA MAIN GAUCHE ATTRAPEZ LE COUDE DE UKE. POUSSEZ VERS LE BAS...
4
... JUSQU'AU SOL
5
AGENOUILLEZ-VOUS PERPENDICULAIRE A UKE PLIEZ LA MAIN DE UKE VERS VOTRE BICEPS
6
SERREZ LA MAIN GAUCHE CONTRE VOTRE POITRINE (DROITE) LA MAIN DROITE TERMINE LA CLE AU NIVEAU DU COUDE
7
FIN.

URA -



KATATE RYOTE DORI NIKYO


AVANCEZ LE PIED ET LEVEZ LES BRAS VERS LA GAUCHE TOUT EN MAINTENANT DE LA MAIN GAUCHE CELLE DE UKE CONTRE VOTRE POIGNET
RECULEZ LE PIED GAUCHE ET TIREZ UKE VERS L'ARRIERE SANS LACHER PRISE.
RABATTEZ VOTRE MAIN DROITE SUR LE POIGNET DE UKE. LA GAUCHE TORD SA MAIN. LA MAINTENANT CONTRE L'EPAULE.
LA MAIN DE UKE APPUYEE CONTRE VOTRE POITRINE RABAISSEZ VOTRE COUDE EN SERRANT TRES FORT LA MAIN DROITE
PLAQUEZ UKE AU SOL ET CONTROLEZ LA TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR.
LACHEZ VOTRE MAIN DROITE DE SON POIGNET ET APPUYEZ SUR SON COUDE. LA MAIN GAUCHE MAINTIENT LA TORSION.
6
7
8
9
10
11
NAGASHI



RYOTE-DORI

Irimi Nage

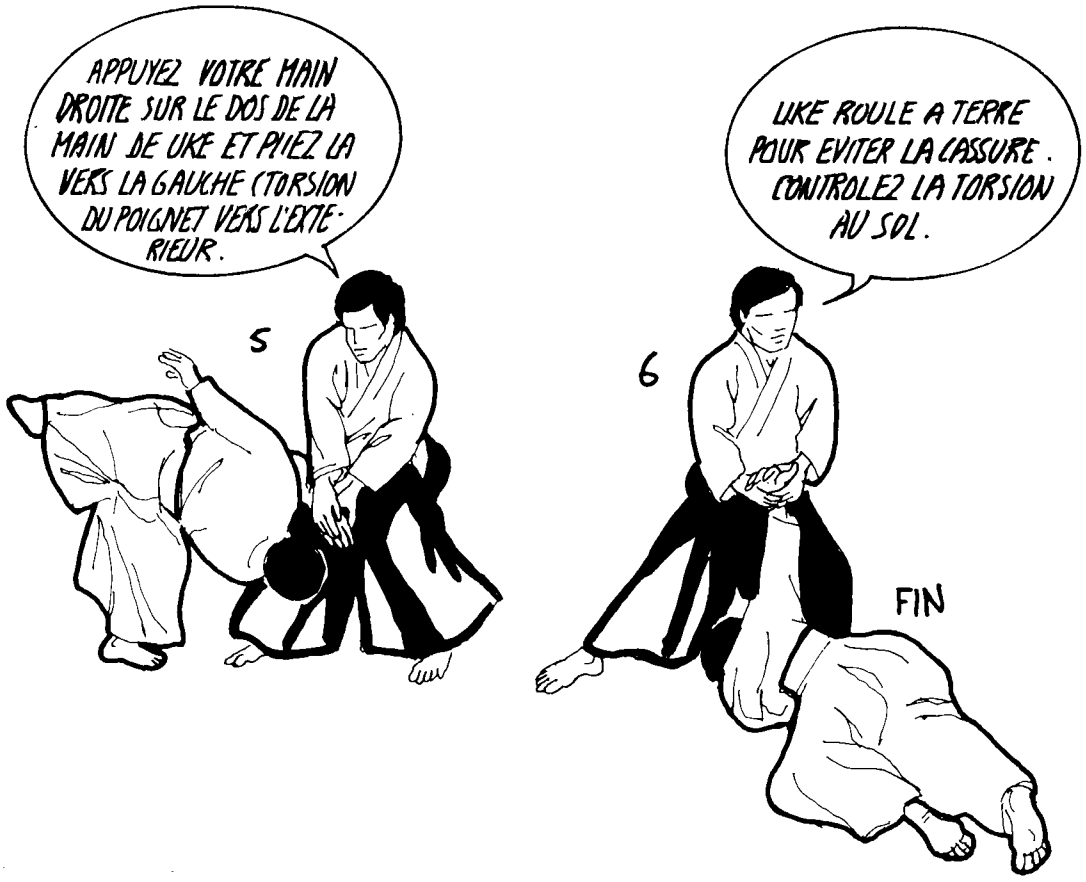
PROJECTION EN ENTRANT

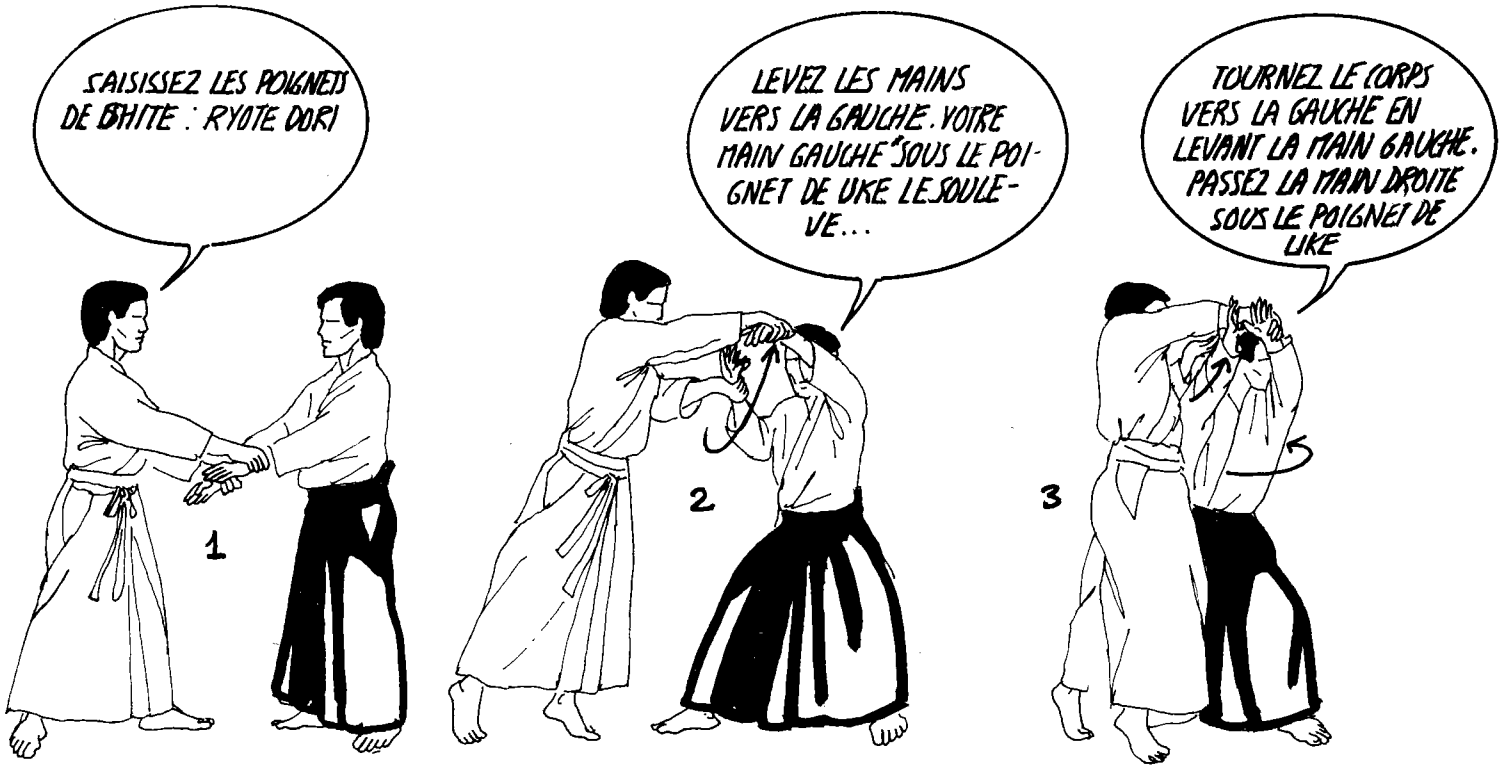
RABATTEZ VOTRE BRAS DROIT CONTRE LE COU DE UKE ET POUSSEZ HORIZONTALEMENT VERS L'ARRIERE.
5

JUSQU'A' LA PROJECTION (NAGE)
6
FIN

RYOTE DORI

Kote Gaeshi


APPUYEZ VOTRE MAIN DROITE SUR LE DOS DE LA MAIN DE UKE ET PLIEZ LA VERS LA GAUCHE (TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR.
5
UKE ROULE A TERRE POUR EVITER LA CASSURE. CONTROLEZ LA TORSION AU SOL.
6
FIN



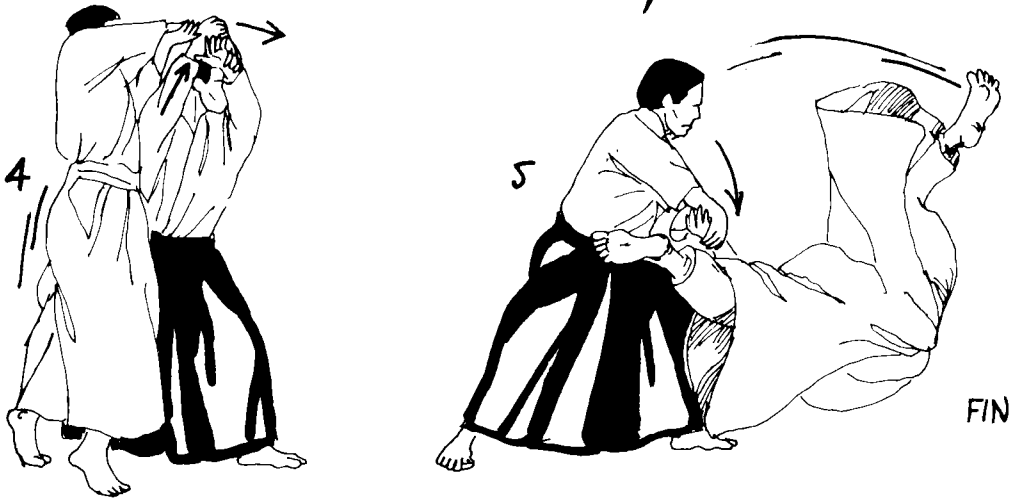
RYOTE DORI

Kokyu Nage

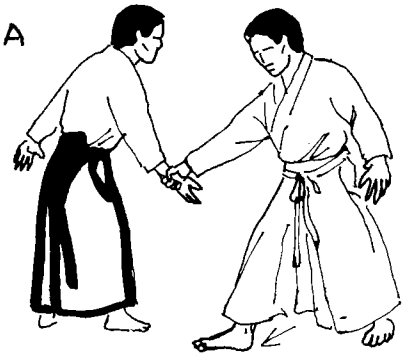
PROJECTION RESPIRATOIRE

SAISISSEZ SON POIGNET A PLEINE MAIN, SOULEVEZ EN TIRANT VERS L'ARRIERE

EXPIREZ EN PROJETANT.

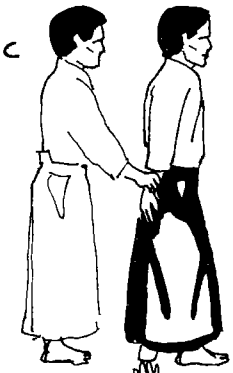


A



B

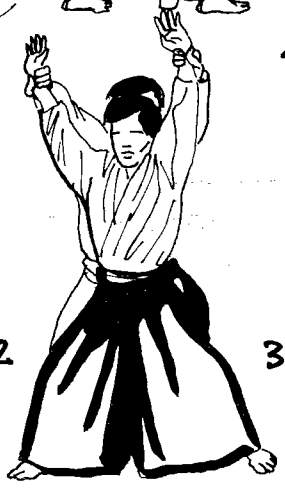
C



LES FIGURES A,B,C MONTRENT L'ACTION DE SAISIE DES DEUX POIGNETS PAR L'ARRIERE NOTEZ LE DEPLACEMENT.

1
APRES LE DEPLACEMENT CI DESSUS INDIQUE UKE VOUS SAISIT LES POIGNETS

1



2

2 . LEVEZ LES BRAS . . .

3

3
– RECULEZ LE PIED DROIT SUR LE CÔTÉ GAUCHE DE UKE EN PASSANT SOUS SON BRAS GAUCHE ET EN TIRANT VOTRE MAIN GAUCHE EN ARRIERE . . .

4

4.
RABATTEZ VOTRE BRAS GAUCHE VERS L'AVANT . . .

RYOTE DORI en USHIRO WAZA (PAR DERRIERE)

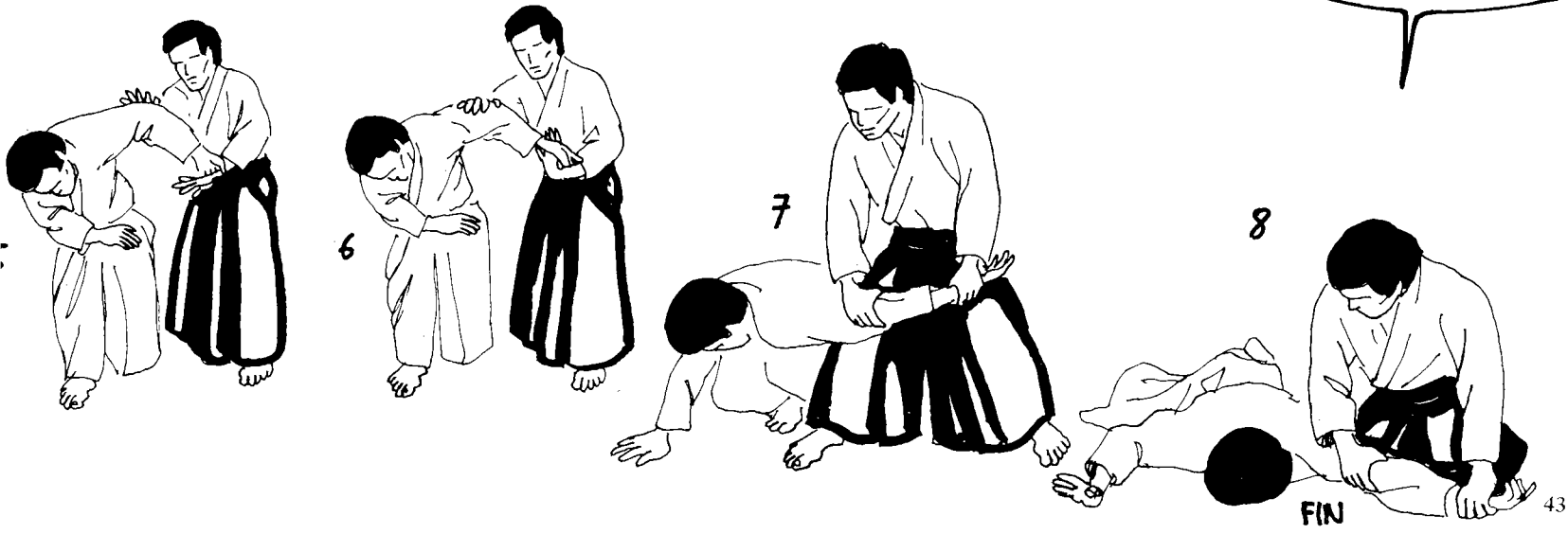
Ikkyo ou UDE OSAE IMMOBILISATION DU BRAS.

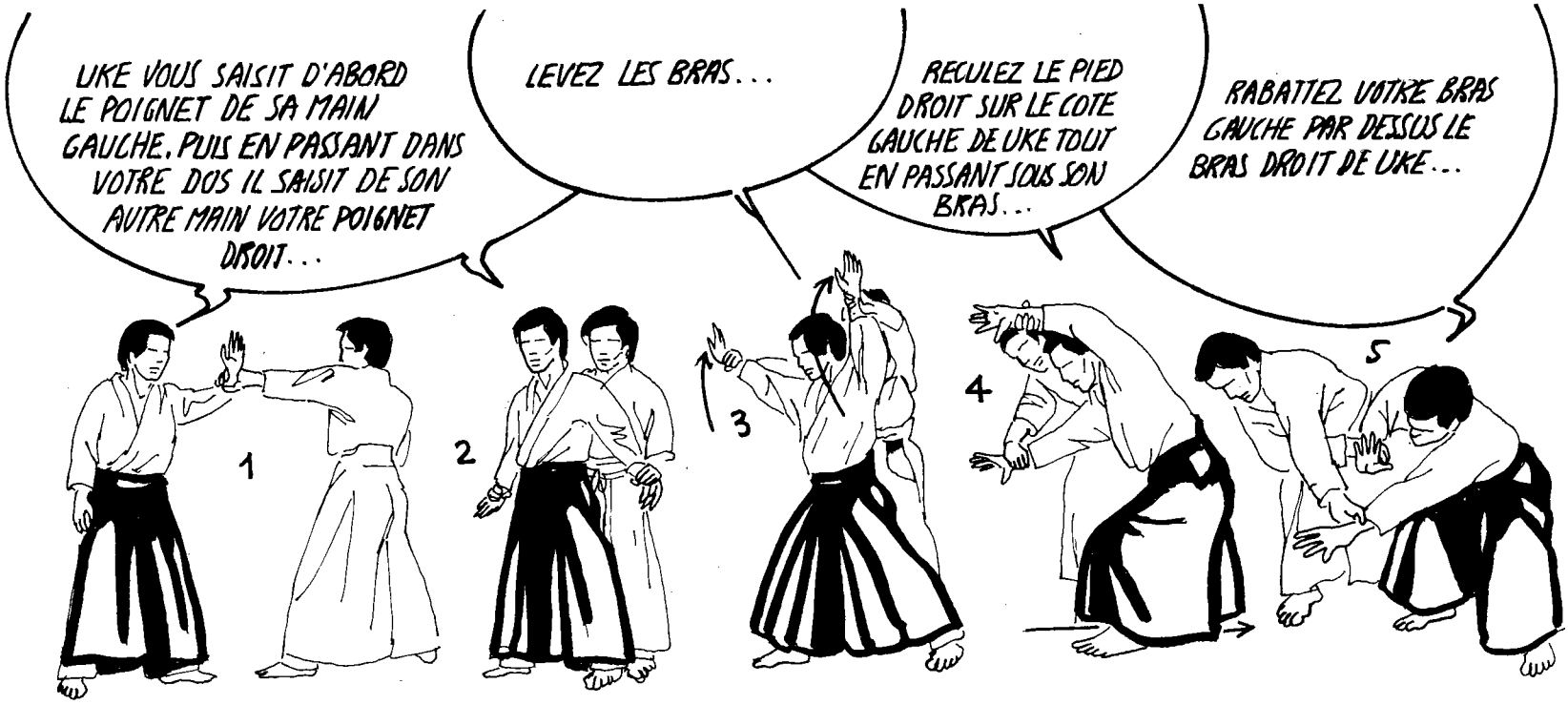
5
TIREZ LA MAIN GAUCHE VERS VOUS ET EN DEGAGEANT LA MAIN DROITE SAISISSEZ LE COUDE DE UKE

6
POUSSEZ SUR LE COUDE APRES AVOIR PASSÉ LA MAIN GAUCHE DERRIERE SON POIGNET ET SAISI CE DERNIER...

7
EN AVANCANT LE PIED DROIT APPLIQUEZ IKKYO ou UDE OSAE (IMMOBILISATION DU BRAS) AMENEZ UKE AU SOL

8
CONTROLEZ L'IMMOBILISATION AU SOL.
FIN !





RYOTE DORI en USHIRO WAZA

HIJI KIME OSAE ou UDE HISHIGI : CLE DU COUDE SOUS L'AISSELLE

DE VOTRE MAIN DROITE ATTRAPEZ LE POIGNET DE UKE...

6

DE LA MÊME MAIN DROITE, TIREZ LE POIGNET DE UKE VERS LE HAUT TOUT EN DÉGAGEANT LA MAIN GAUCHE QUI VIENT SAISIR SA MAIN, APPUYEZ FORTEMENT VOTRE COUDE SUR LE SIEN.*

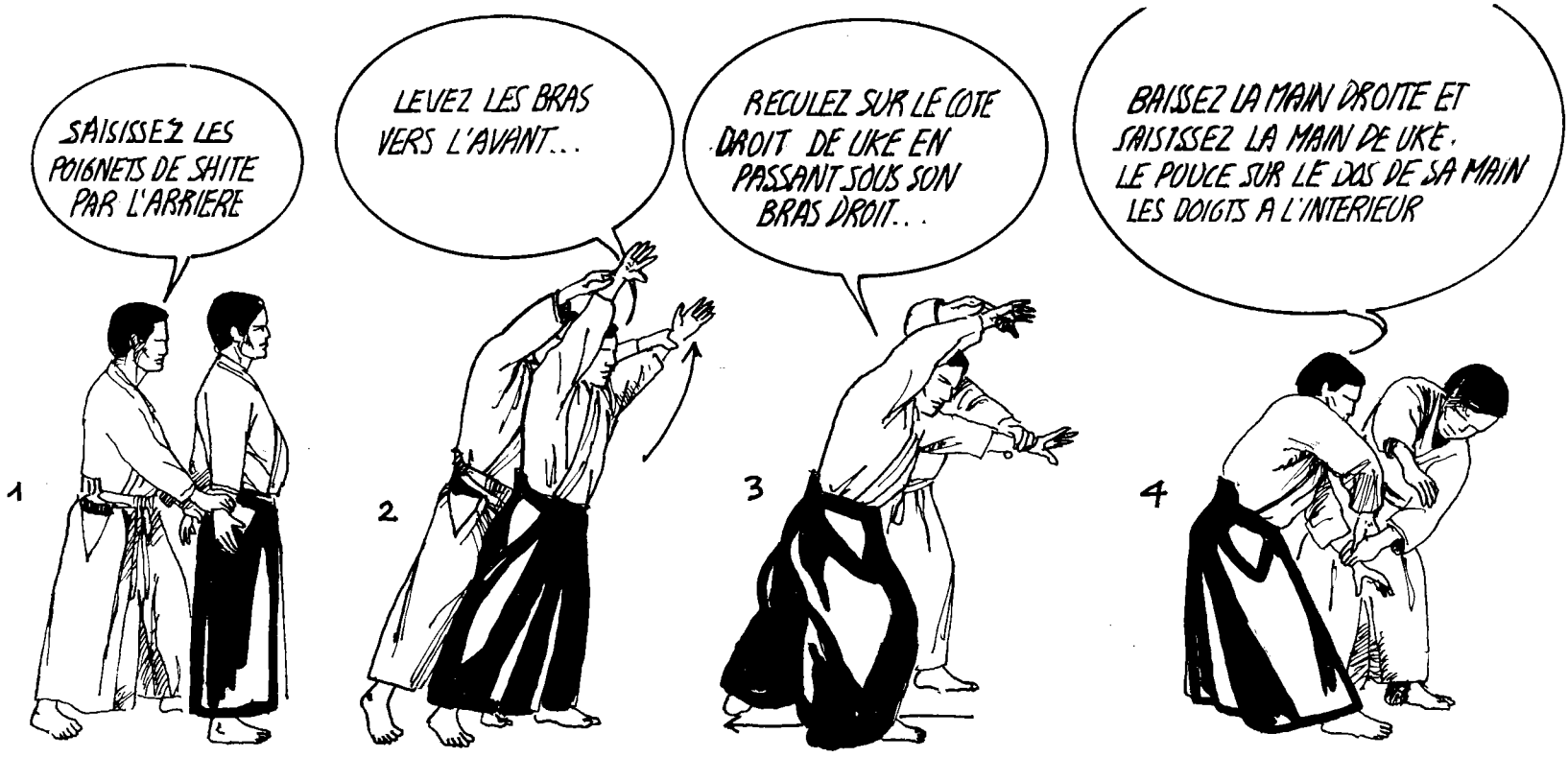
7

TERMINEZ LA CLE AU SOL COMME NIKYO.

8

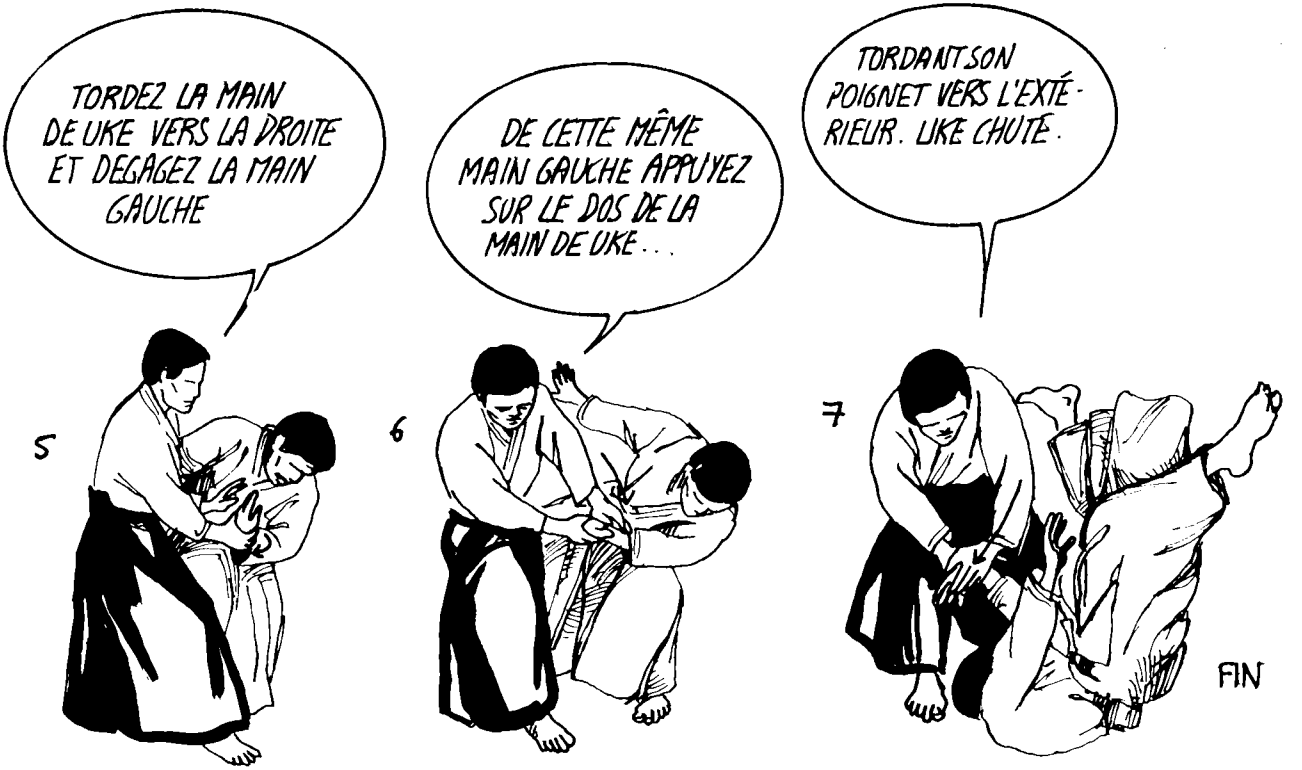
FIN

* VOTRE MAIN DROITE QUI TIENT LE POIGNET DE UKE DOIT TOURNER CE DERNIER VERS VOUS, POUR PRÉSENTER SON COUDE VERS LE HAUT. APPLIQUEZ ALORS LA CLÉ



RYOTE DORI en USHIRO WAZA

KOTE GAESHI


TORDEZ LA MAIN DE UKE VERS LA DROITE ET DEGAGEZ LA MAIN GAUCHE
5
DE CETTE MÊME MAIN GAUCHE APPUYEZ SUR LE DOS DE LA MAIN DE UKE...
6
TORDANT SON POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR. UKE CHUTE.
7
FIN

RYOTE DORI EN USHIRO WAZA

SHIHO NAGE

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

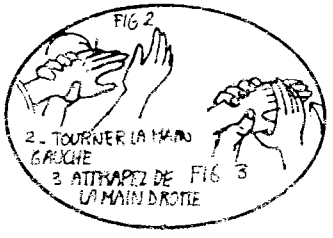
AVANCEZ LE PIED GAUCHE VERS L'ARRIERE GAUCHE DE UKE EN DÉPLAÇANT LE BRAS DROIT DE UKE DANS LA MEME DIRECTION.

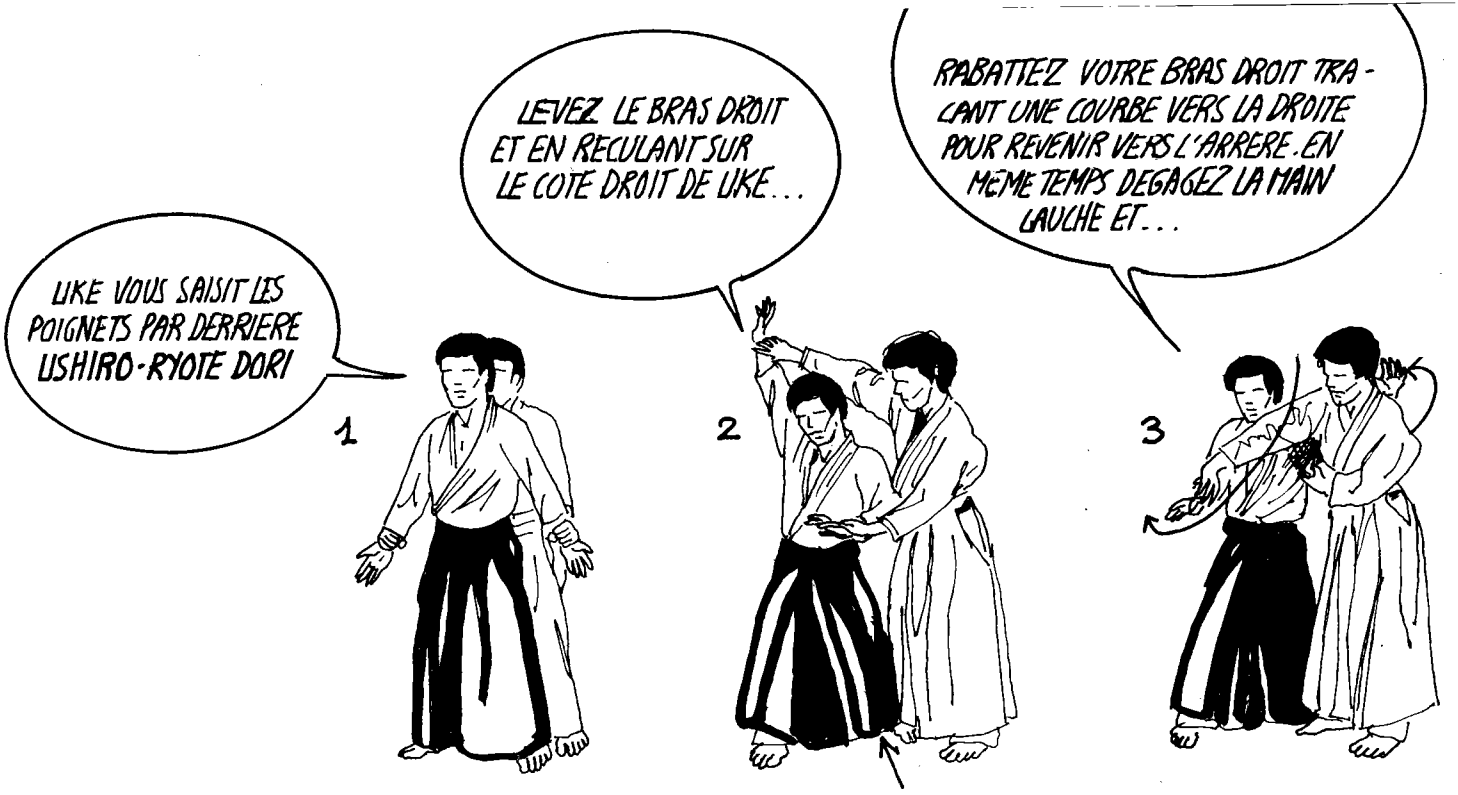
EN LEVANT LE BRAS DE UKE FAITES DEMI TOUR EN PASSANT DESSOUS TOUT EN TOURNANT DE VOTRE MAIN GAUCHE LE POIGNET DE UKE ET EN SAISISSANT SA MAIN. VOIR FIG 2.3

TIREZ LE POIGNET DE UKE VERS LE BAS, A DROITE...

PROJETEZ !

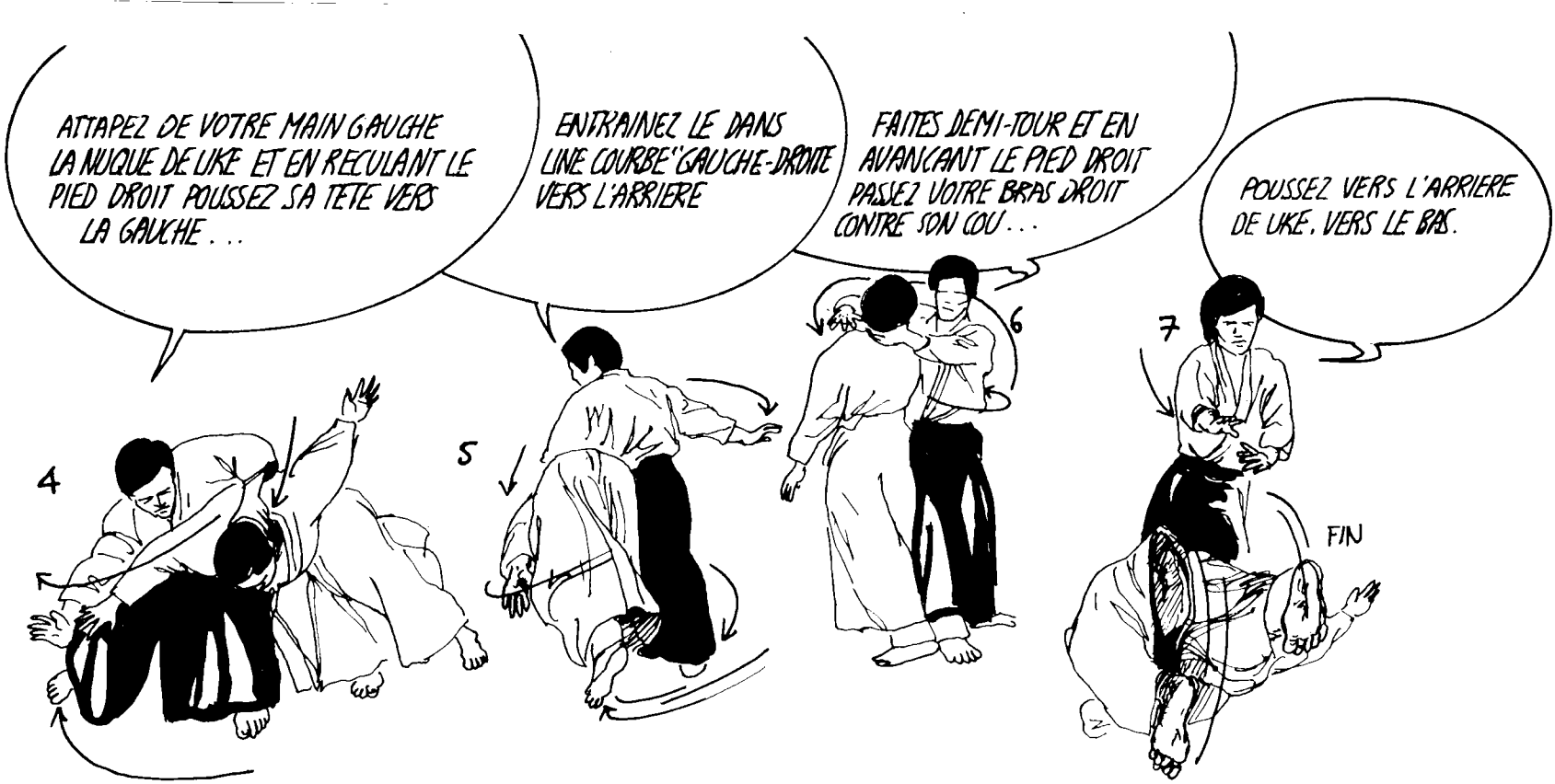
FIN.



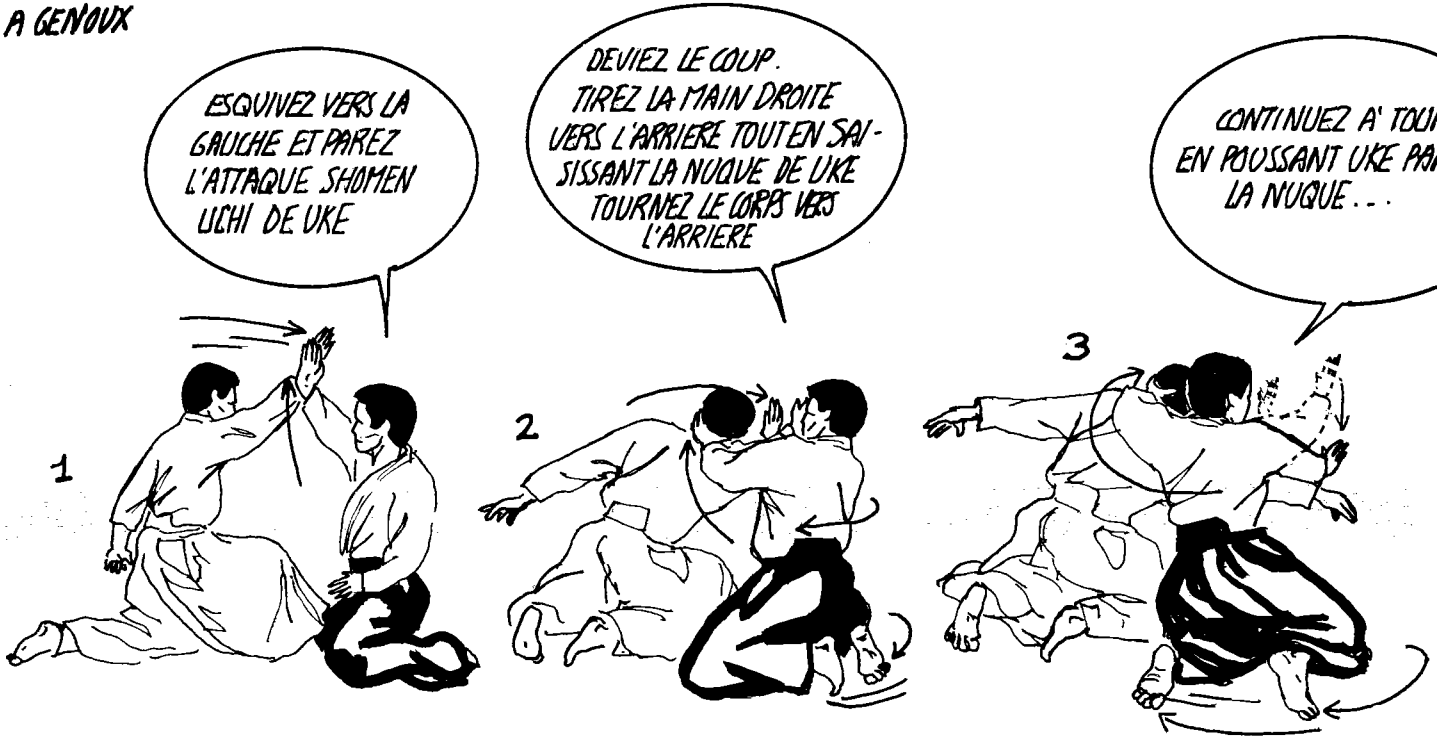


RYOTE DORI en *USHIRO-WAZA*

IRIMI NAGE

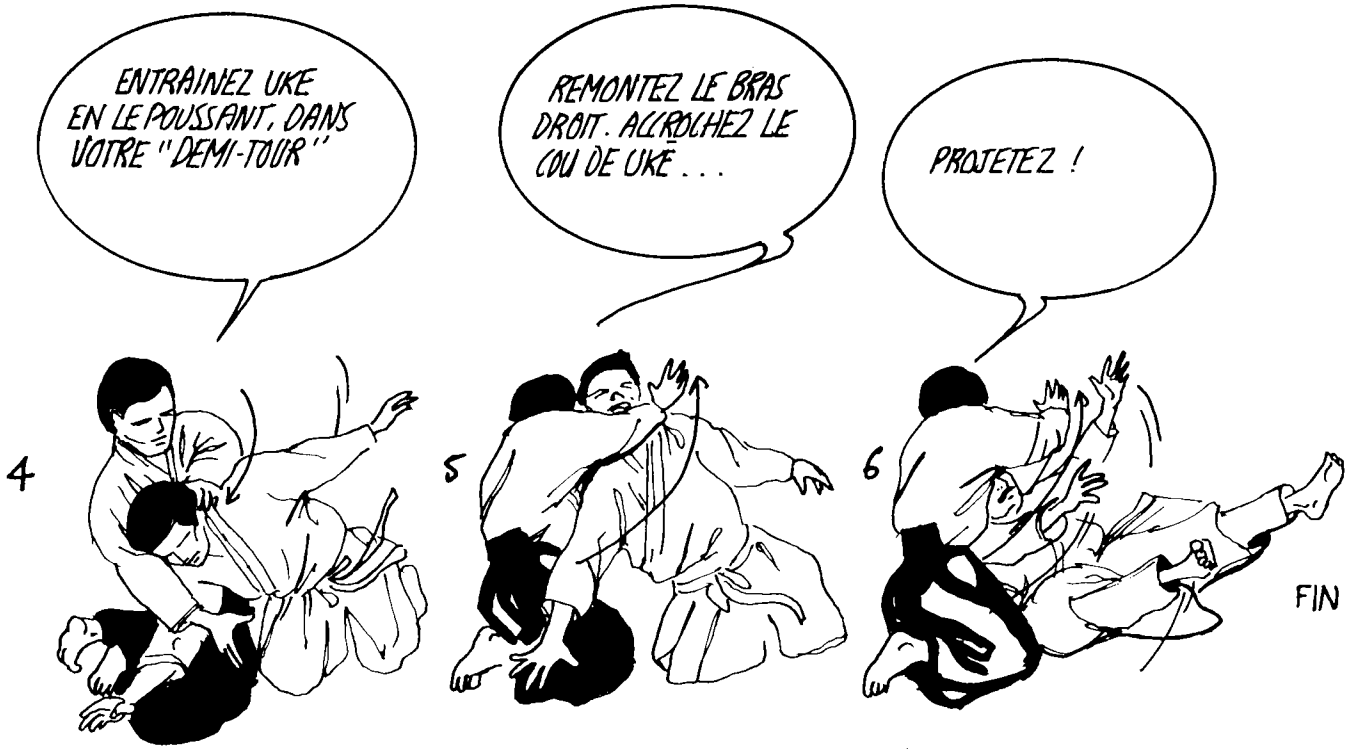

ATTAPEZ DE VOTRE MAIN GAUCHE LA NUQUE DE UKE ET EN RECULANT LE PIED DROIT POUSSEZ SA TETE VERS LA GAUCHE...
ENTRAINEZ LE DANS UNE COURBE "GAUCHE-DROITE VERS L'ARRIERE
FAITES DEMI-TOUR ET EN AVANCANT LE PIED DROIT PASSEZ VOTRE BRAS DROIT CONTRE SON COU...
POUSSEZ VERS L'ARRIERE DE UKE, VERS LE BAS.
4
5
6
7
FIN

SUWARI WAZA
TRAVAIL A GENOUX

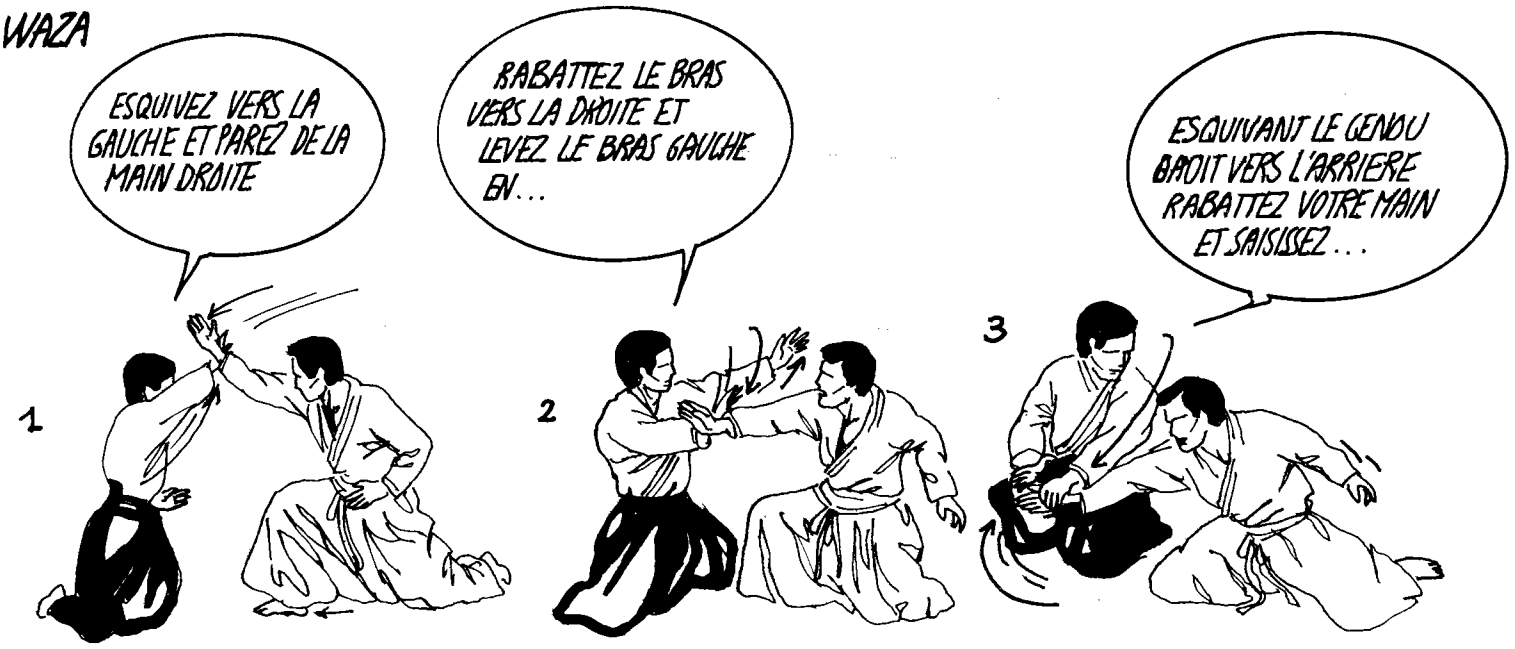


SHOMEN-UCHI

IRIMI NAGE

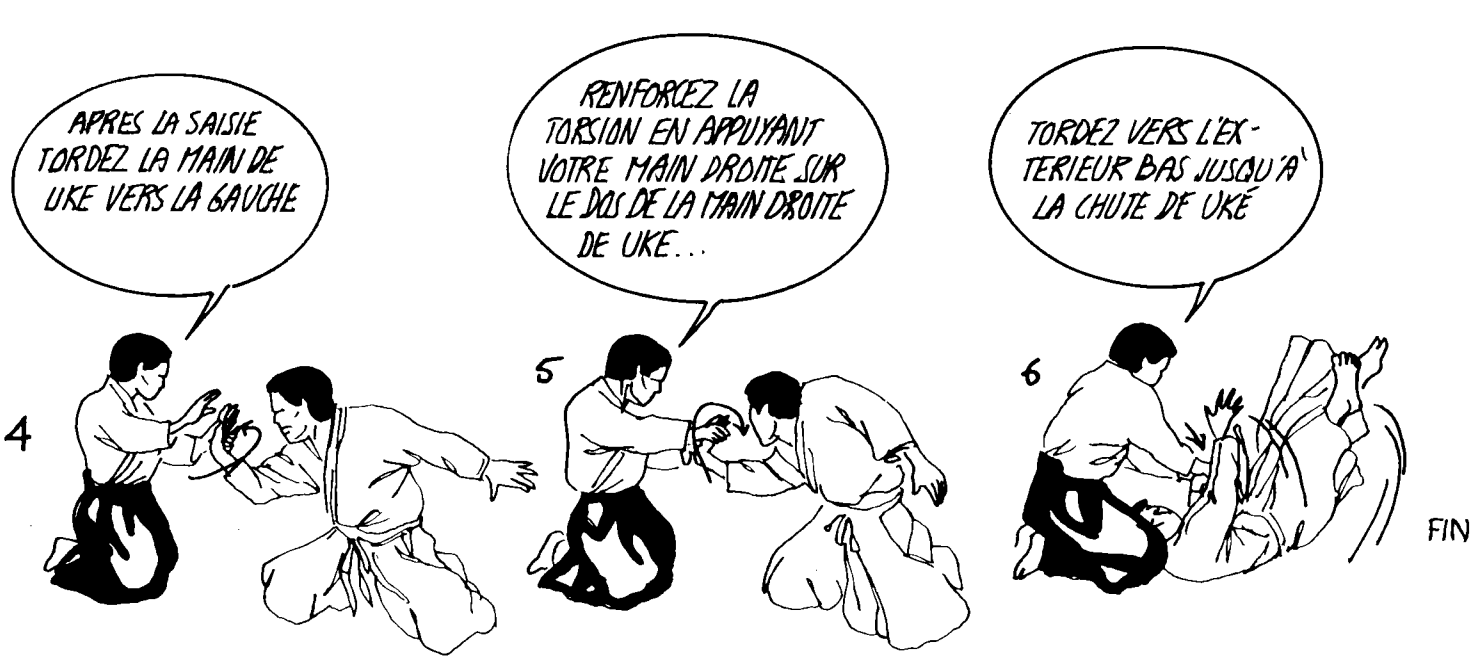

ENTRAINEZ UKE EN LE POUSSANT, DANS VOTRE "DEMI-TOUR"
REMONTEZ LE BRAS DROIT. ACCROCHEZ LE COU DE UKE . . .
PROJETEZ !
4
5
6
FIN

SUWARI WAZA



SHOMEN · UCHI

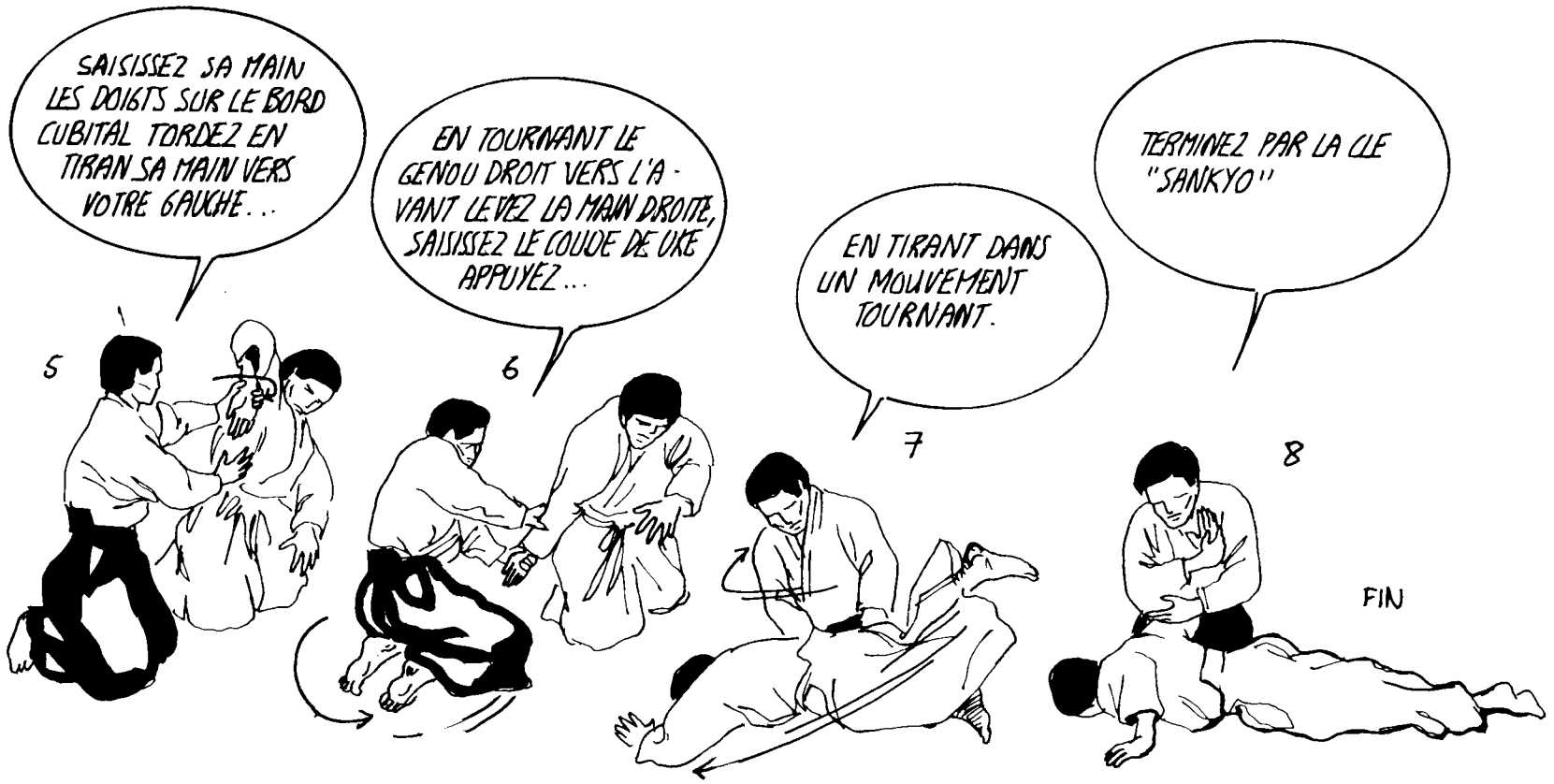
KOTE GAESHI


APRES LA SAISIE TORDEZ LA MAIN DE UKE VERS LA GAUCHE
4
RENFORCEZ LA TORSION EN APPUYANT VOTRE MAIN DROITE SUR LE DOS DE LA MAIN DROITE DE UKE...
5
TORDEZ VERS L'EXTERIEUR BAS JUSQU'A LA CHUTE DE UKE
6
FIN

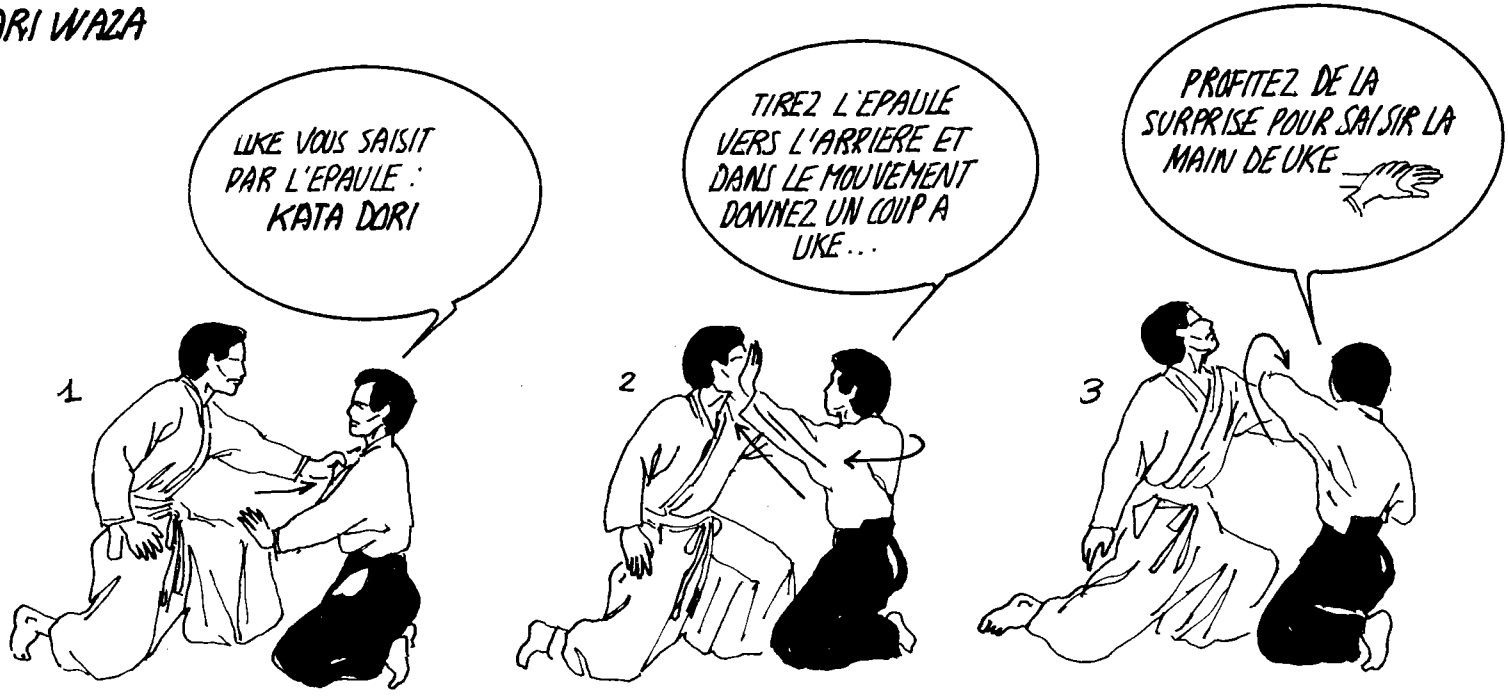
SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

San·kyo ou KOTE HINERI


SAISISSEZ SA MAIN LES DOIGTS SUR LE BORD CUBITAL TORDEZ EN TIRAN SA MAIN VERS VOTRE GAUCHE...
5
EN TOURNANT LE GENOU DROIT VERS L'AVANT LEVEZ LA MAIN DROITE, SAISISSEZ LE COUDE DE UKE APPUYEZ...
6
EN TIRANT DANS UN MOUVEMENT TOURNANT.
7
TERMINEZ PAR LA CLE "SANKYO"
8
FIN

EN SUWARI WAZA



KATA DORI

SAN KYO

TORDEZ SA MAIN VERS LA GAUCHE ET EN SAISISSANT SON COUDE DE VOTRE MAIN DROITE

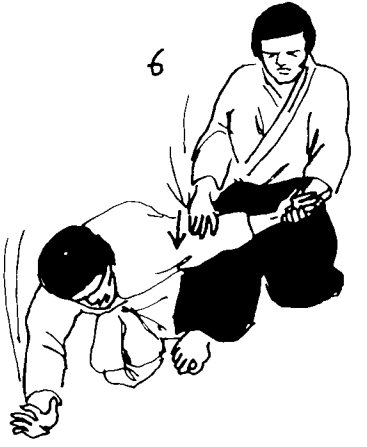
AVANCEZ LE PIED DROIT EN POUSSANT SUR LE COUDE DE UKE ...

POUSSEZ UKE JUSQU'AU SOL ...

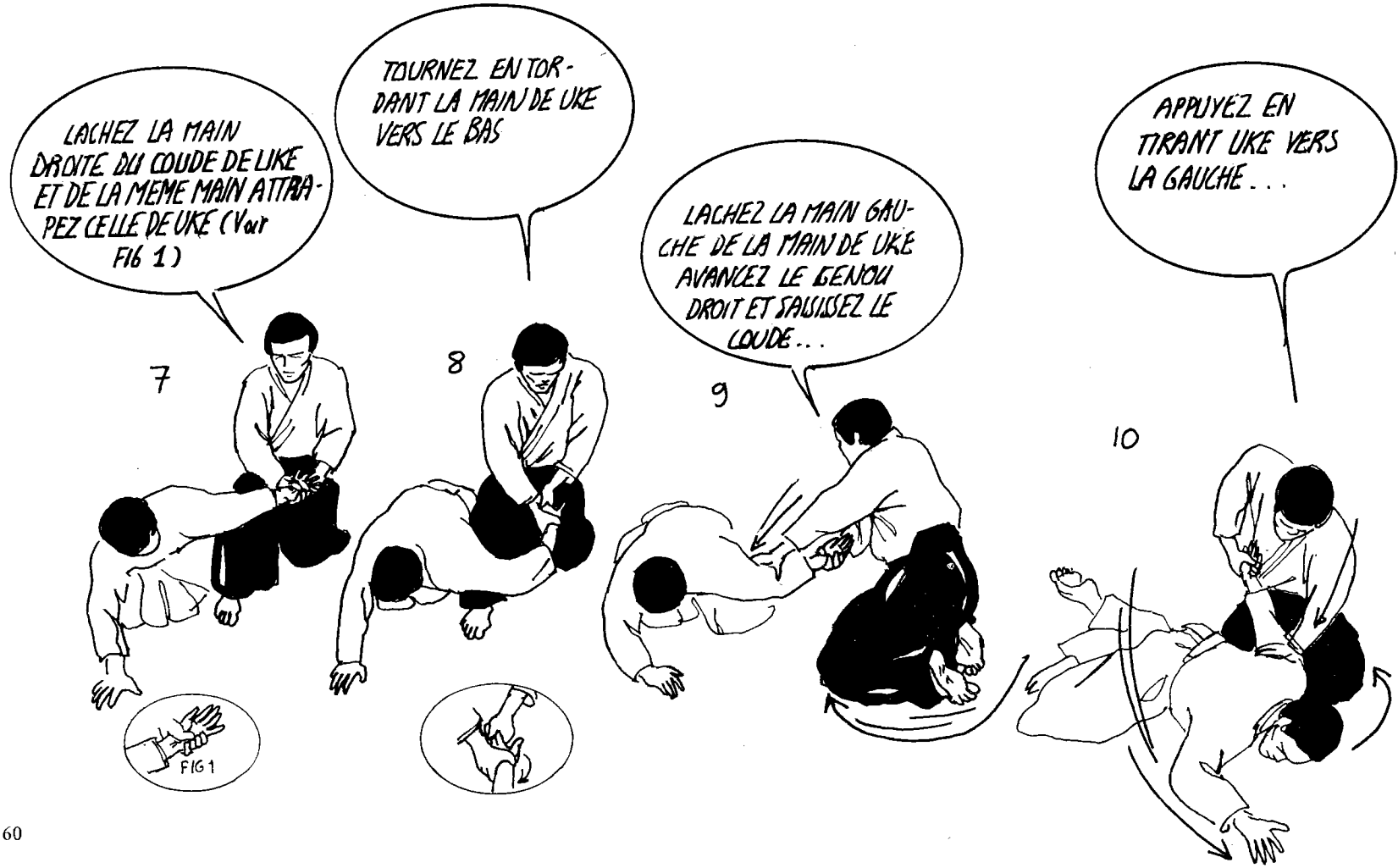
4

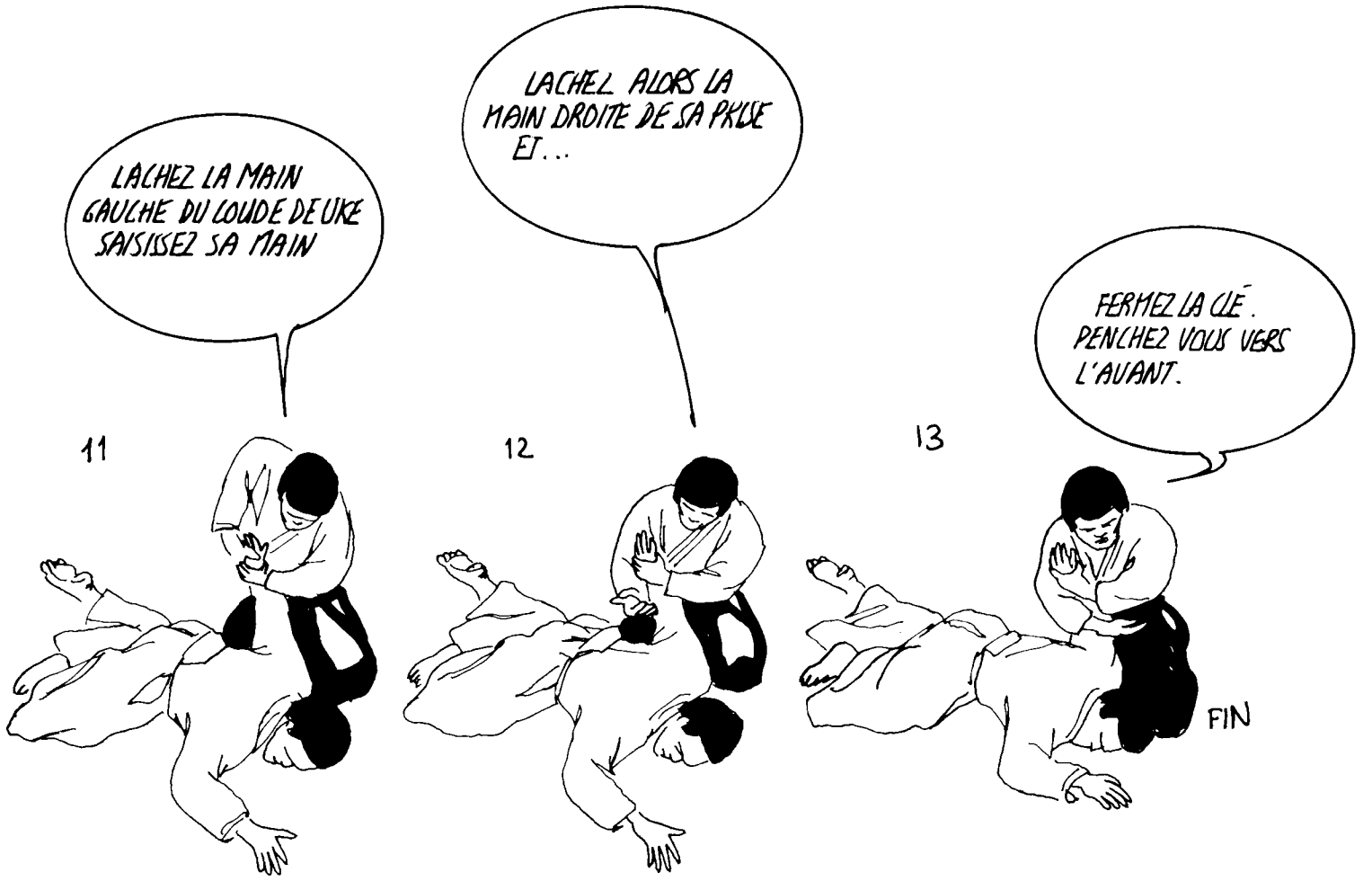
5

6



SUITE AU VERSO ⟶


LACHEZ LA MAIN DROITE DU COUDE DE UKE ET DE LA MEME MAIN ATTRAPEZ CELLE DE UKE (Voir FIG 1)
7
FIG 1
TOURNEZ EN TORDANT LA MAIN DE UKE VERS LE BAS
8
LACHEZ LA MAIN GAUCHE DE LA MAIN DE UKE AVANCEZ LE GENOU DROIT ET SAISISSEZ LE COUDE...
9
APPUYEZ EN TIRANT UKE VERS LA GAUCHE...
10


LACHEZ LA MAIN GAUCHE DU COUDE DE UKE SAISISSEZ SA MAIN
11
LACHEZ ALORS LA MAIN DROITE DE SA PRISE ET...
12
FERMEZ LA CLÉ. PENCHEZ VOUS VERS L'AVANT.
13
FIN

résumé

DU PROGRAMME 4è à 3è kyu

EN PLUS DU PROGRAMME MUKYU à 6e KYU
DE CELUI DU 6e AU 5e KYU ET DU 5e AU
4e KYU. VOUS DEVEZ SAVOIR POUR PASSER VOTRE 3e KYU, CEINTURE VERTE :

APPLICATION DE :	SUR :
YONKYO + −	SHOMEN UCHI
GOKYO	// //
IKKYO + −	YOKOMEN UCHI
UCHIKAITEN SANKYO	// //
SOTOKAITEN NAGE	CHUDAN TSUKI
UCHIKAITEN SANKYO	// // //
SHIHO NAGE	JODAN TSUKI
KOTE GAESHI	// // //
UCHIKAITEN NAGE	KATATE DORI
SAN-KYO	// // //
YON KYO + −	// // //
IKKYO + −	KATATE RYOTE DORI
NI KYO + −	// // // //
IRIMI NAGE	RYOTE DORI
KOTE GAESHI	// //

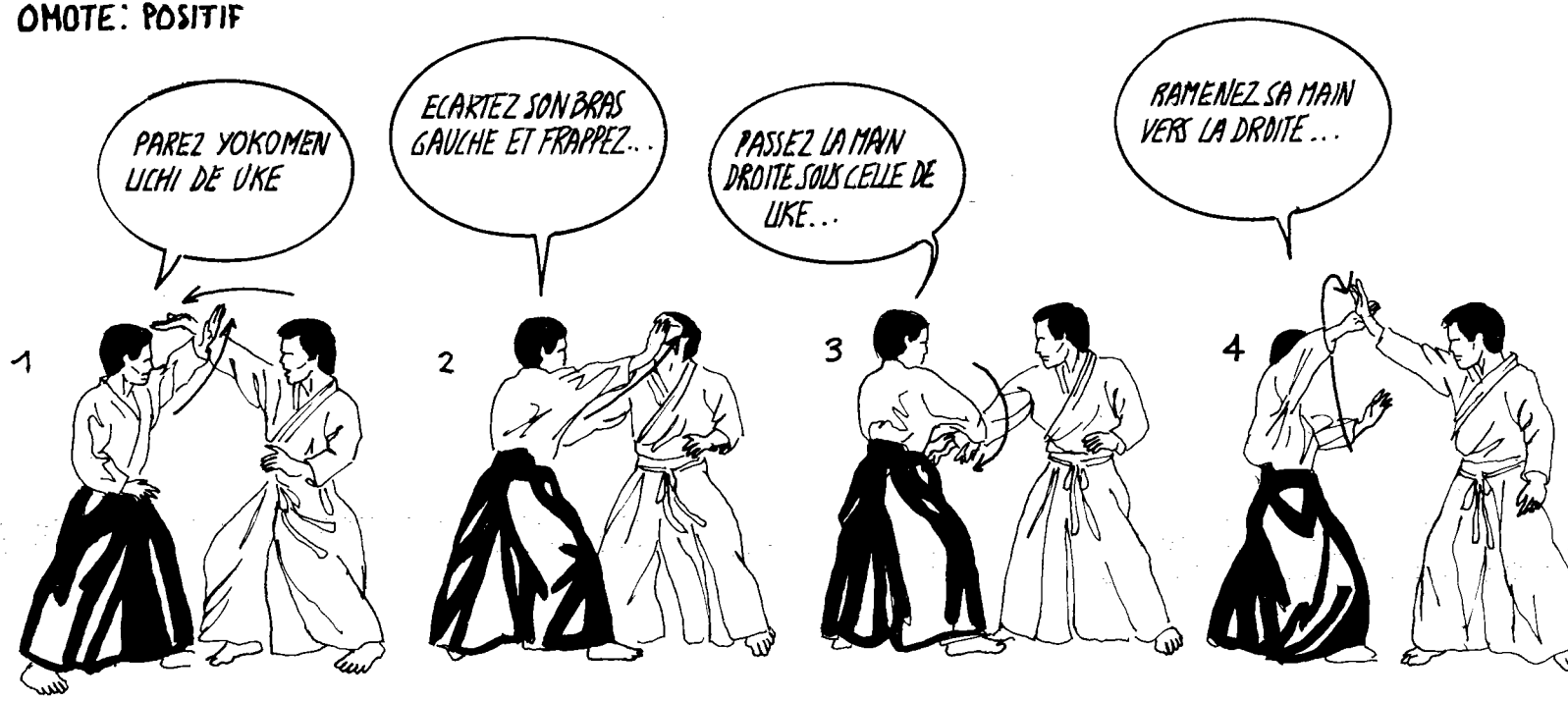
APPLICATION DE :		SUR
	KOKYU NAGE	RYOTE DORI
USHIRO WAZA	IKKYO	// //
	HIJI KIME OSAE	// //
	KOTE GAESHI	// //
	SHIHO NAGE	// //
	IRIMI NAGE	// //
SUWARI WAZA	IRIMI NAGE	SHOMEN UCHI
	KOTE GAESHI	// // //
	SAN-KYO	// // //
	SAN-KYO	KATA DORI

USHIRO WAZA : PRISE PAR DERRIERE (USHIRO)
SUWARI : A GENOUX

合気道

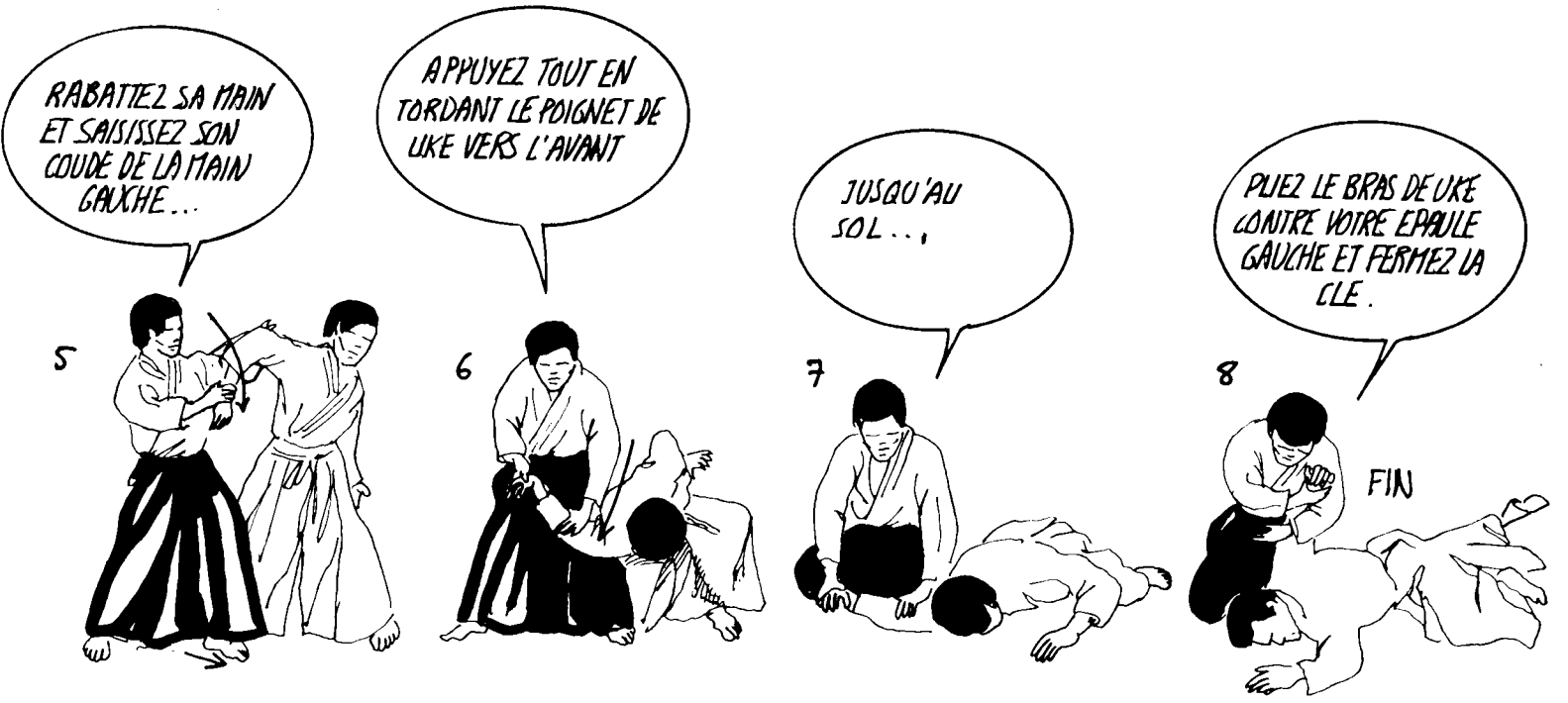
3e À 2e KYU

OMOTE: POSITIF

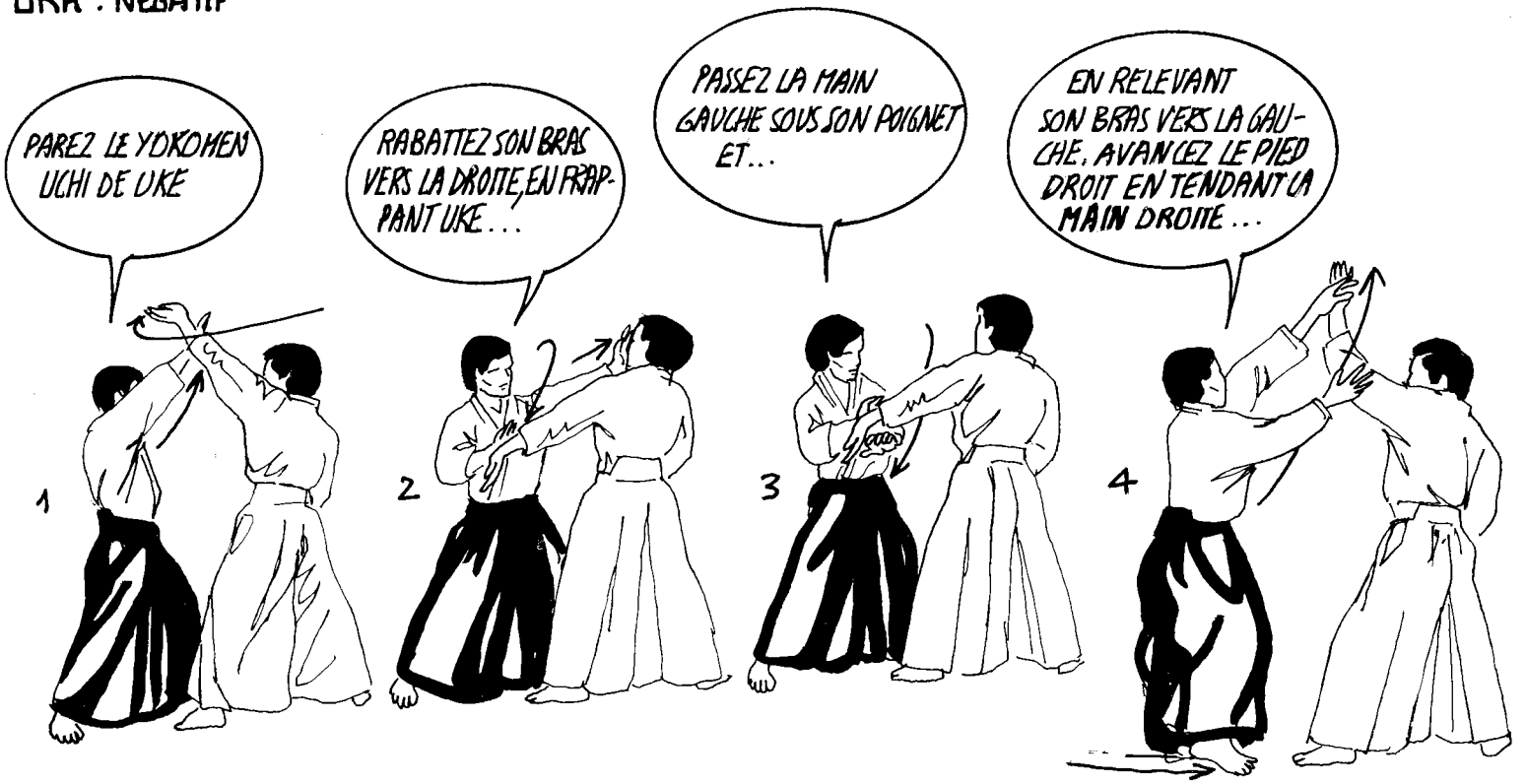


YOKOMEN UCHI

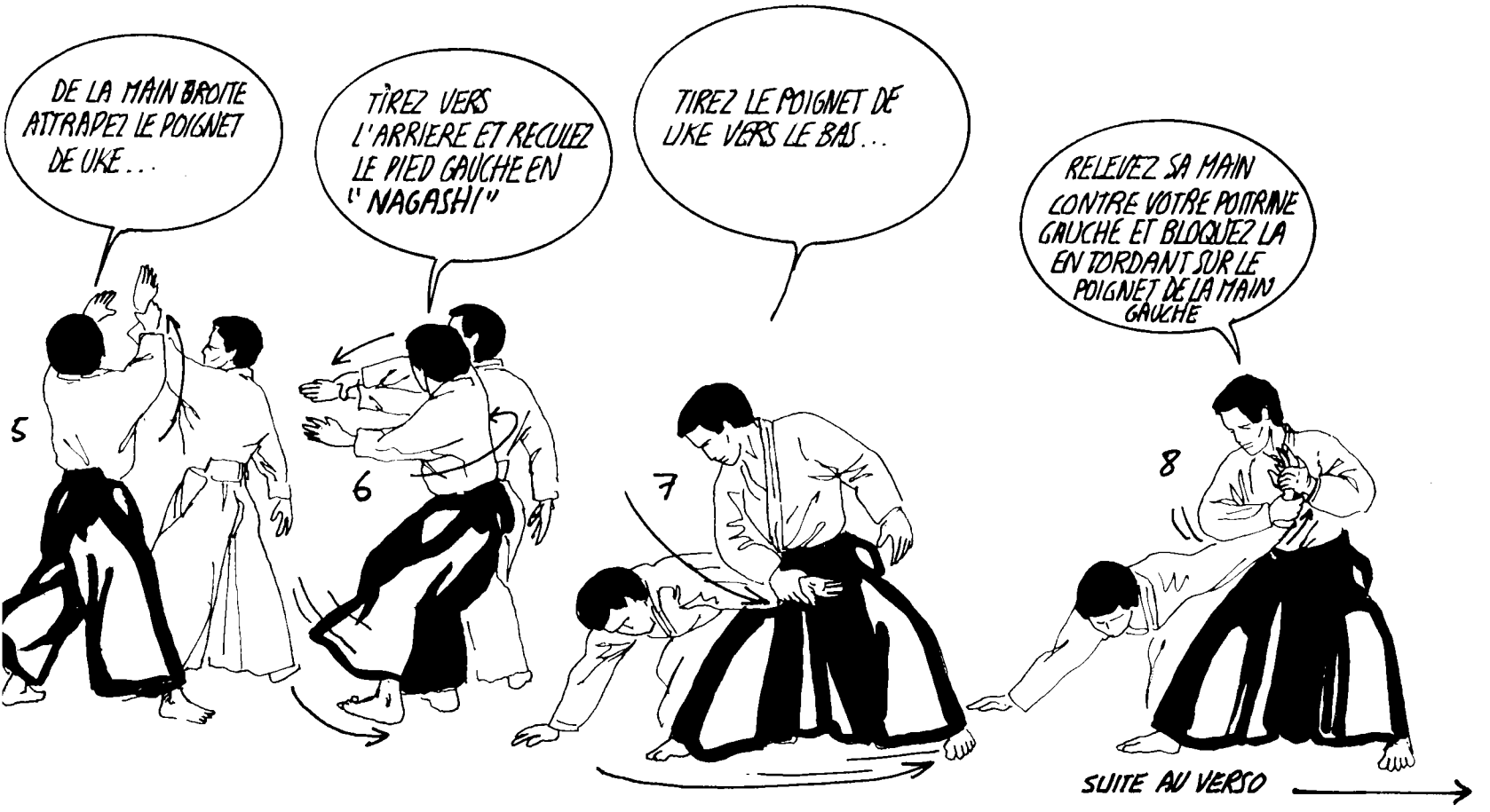
NIKYO ou KOTE MAWASHI TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR

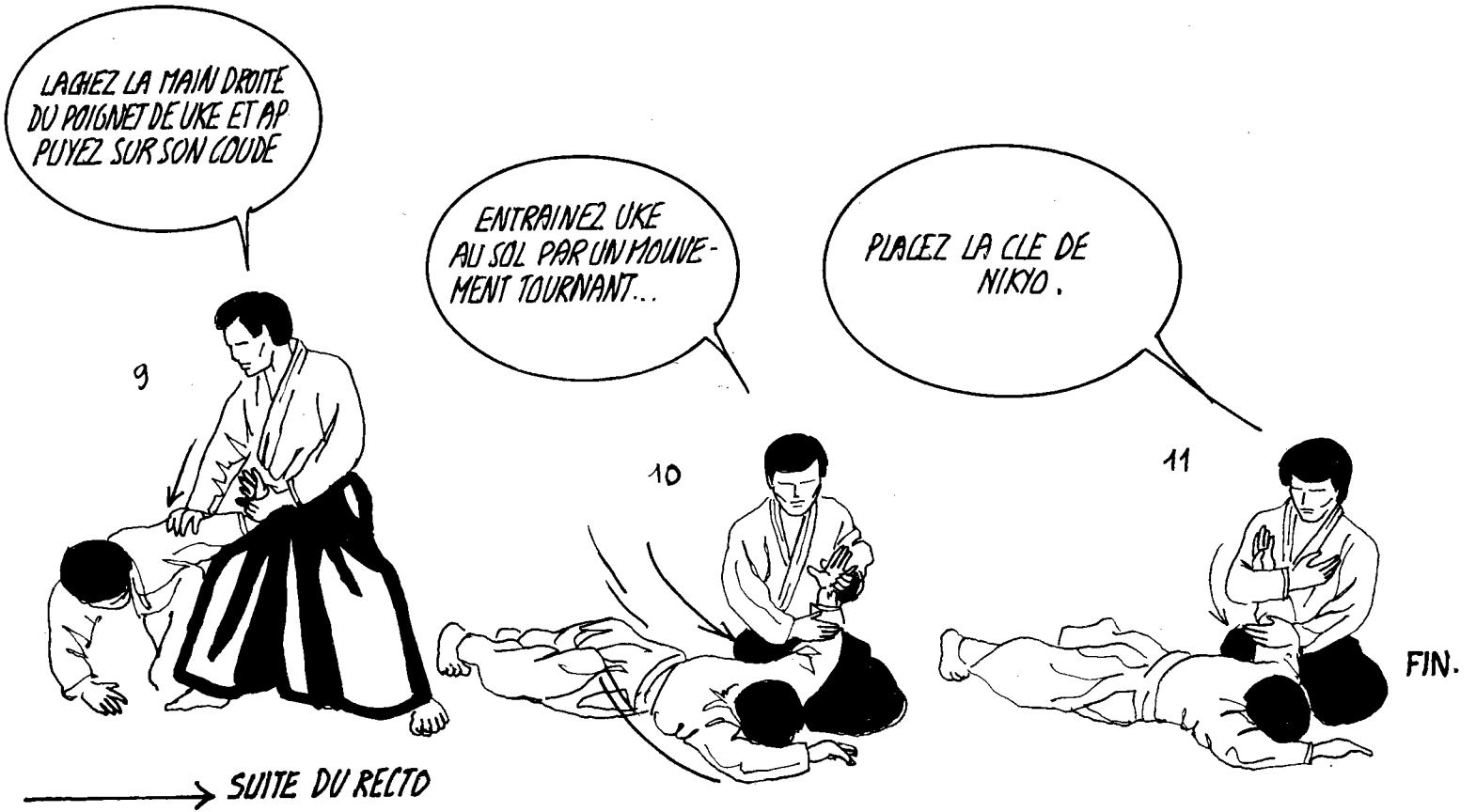

RABATTEZ SA MAIN ET SAISISSEZ SON COUDE DE LA MAIN GAUCHE...
5
APPUYEZ TOUT EN TORDANT LE POIGNET DE UKE VERS L'AVANT
6
JUSQU'AU SOL...
7
PLIEZ LE BRAS DE UKE CONTRE VOTRE EPAULE GAUCHE ET FERMEZ LA CLE.
8
FIN

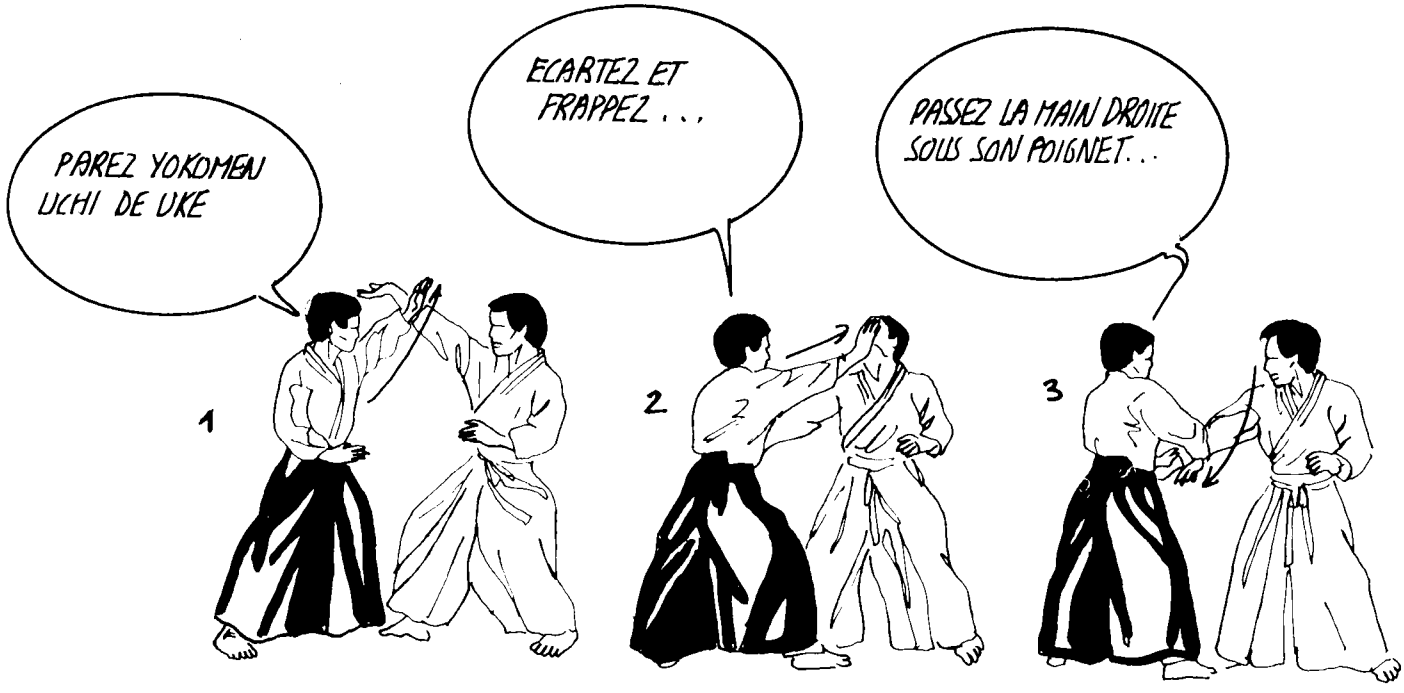
URA : NEGATIF



YOKO MEN UCHI NIKYO KOTE MAWASHI


DE LA MAIN DROITE ATTRAPEZ LE POIGNET DE UKE...
5
TIREZ VERS L'ARRIERE ET RECULEZ LE PIED GAUCHE EN "NAGASHI"
6
TIREZ LE POIGNET DE UKE VERS LE BAS...
7
RELEVEZ SA MAIN CONTRE VOTRE POITRINE GAUCHE ET BLOQUEZ LA EN TORDANT SUR LE POIGNET DE LA MAIN GAUCHE
8
SUITE AU VERSO

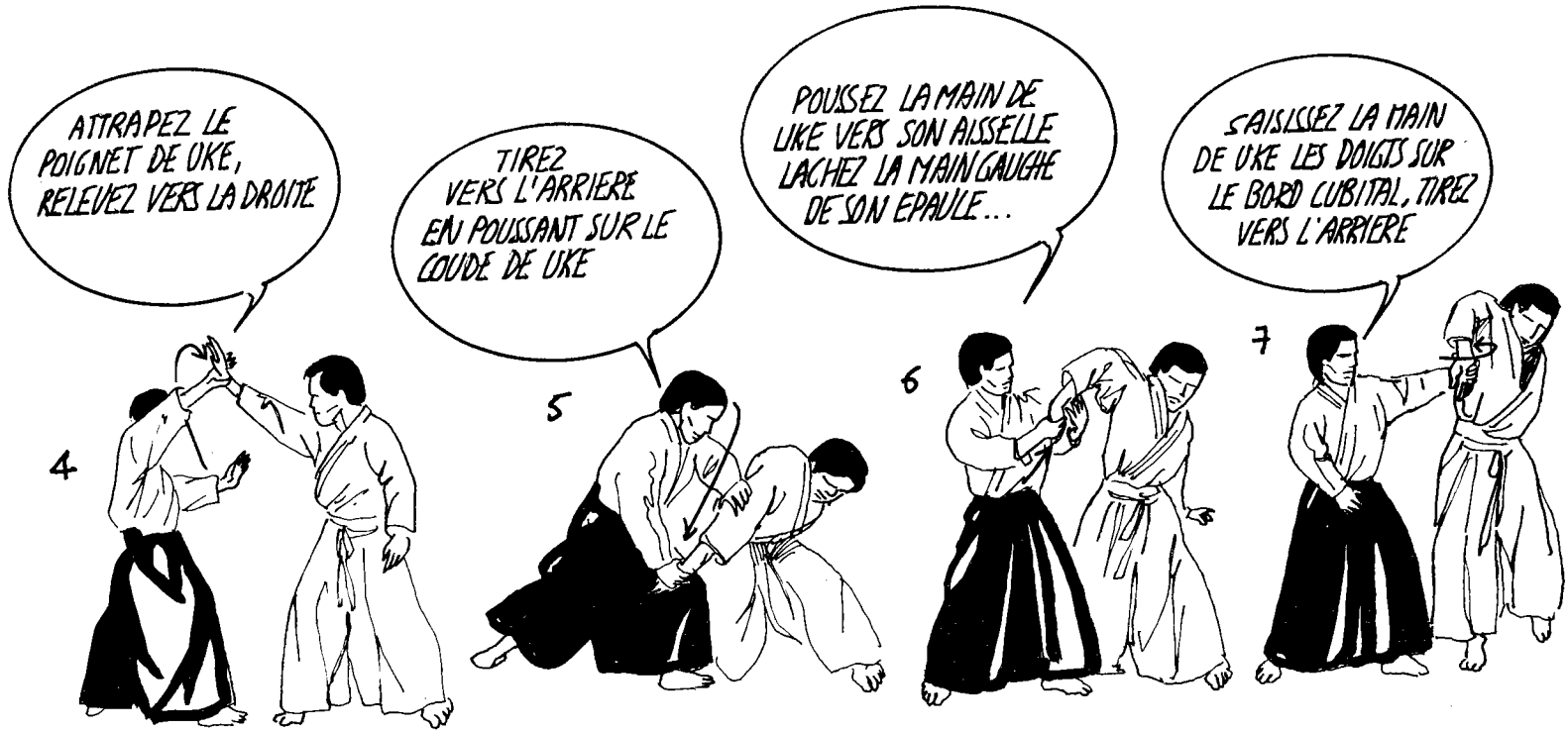

LACHEZ LA MAIN DROITE DU POIGNET DE UKE ET APPUYEZ SUR SON COUDE
9
ENTRAINEZ UKE AU SOL PAR UN MOUVEMENT TOURNANT...
10
PLACEZ LA CLE DE NIKYO.
11
FIN.
SUITE DU RECTO

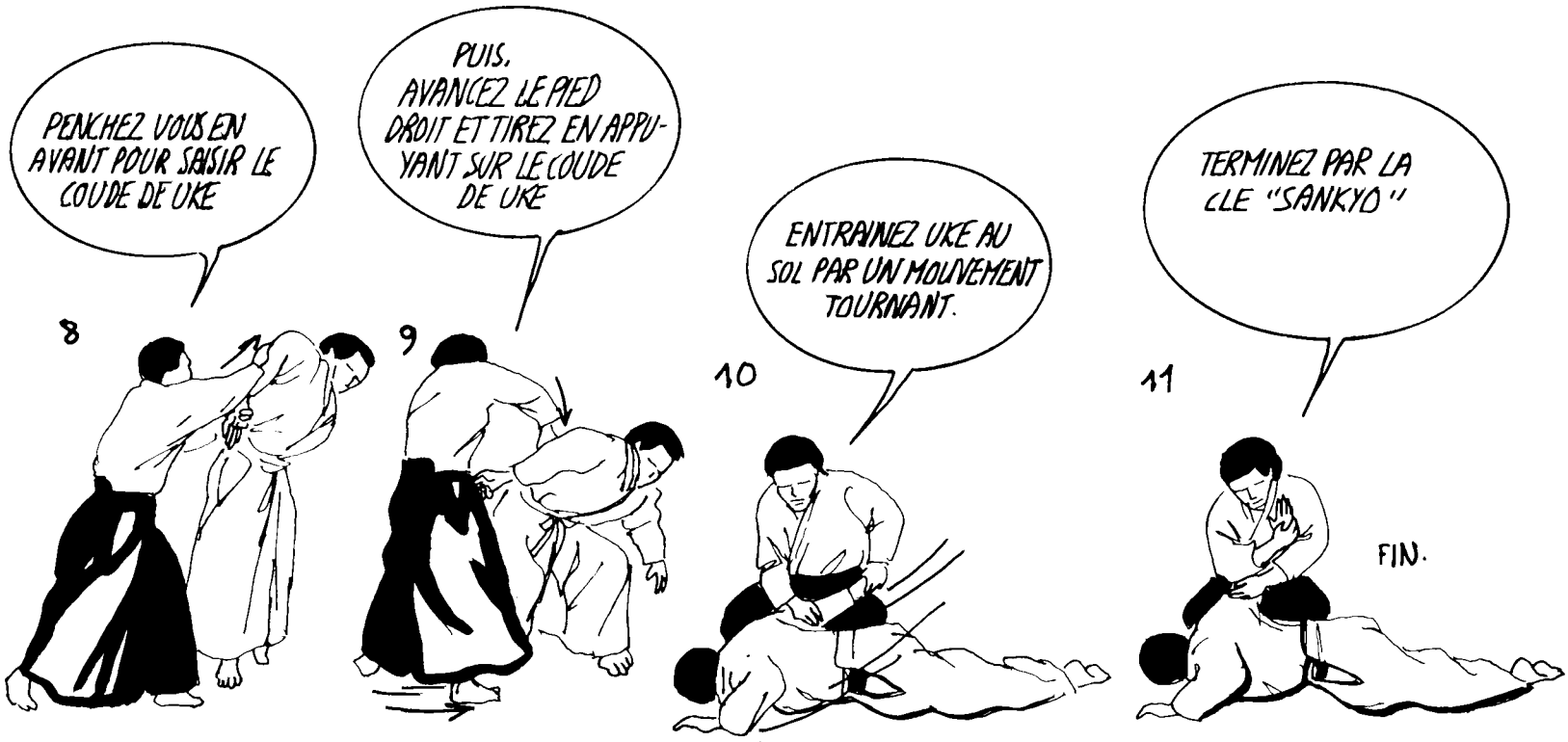


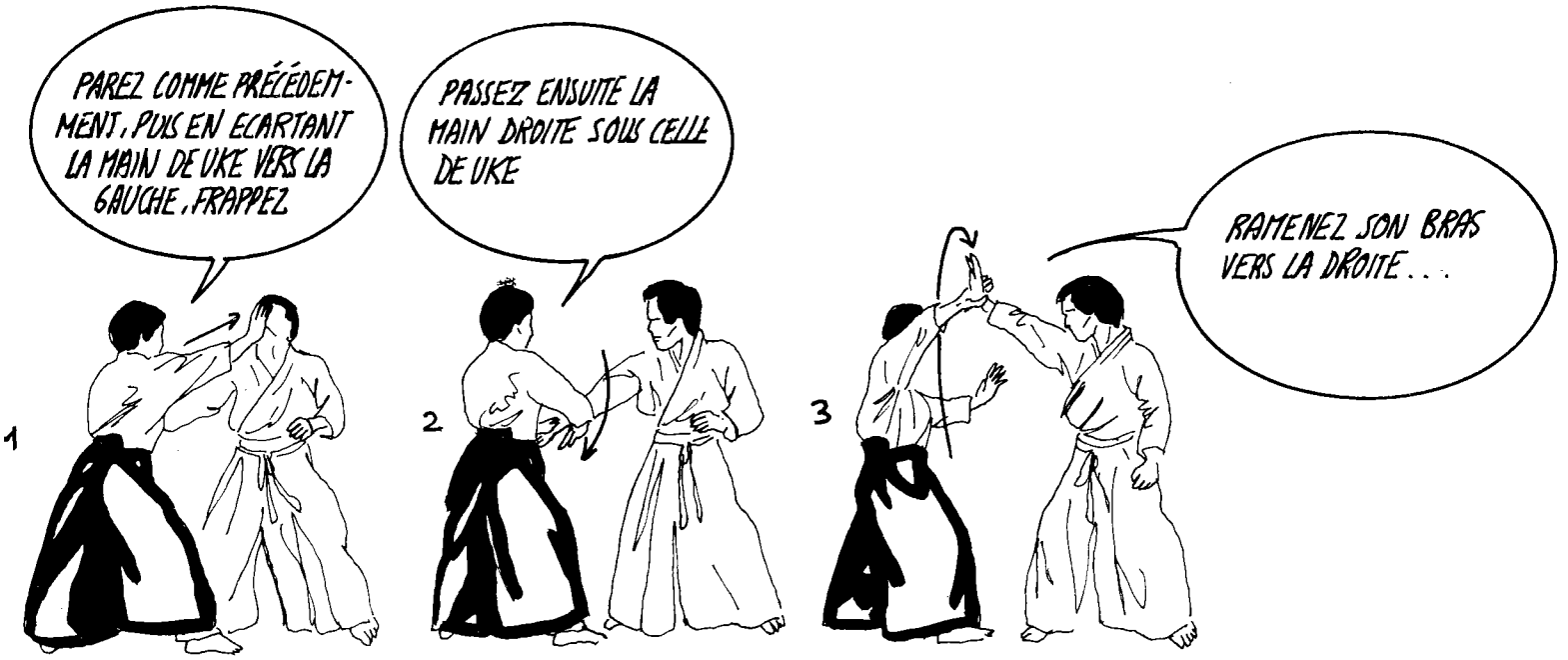
SUITE AU VERSO

YOKO MEN UCHI

SAN KYO 3e PRINCIPE OU *KOTE HINERI* TORSION DU POIGNET

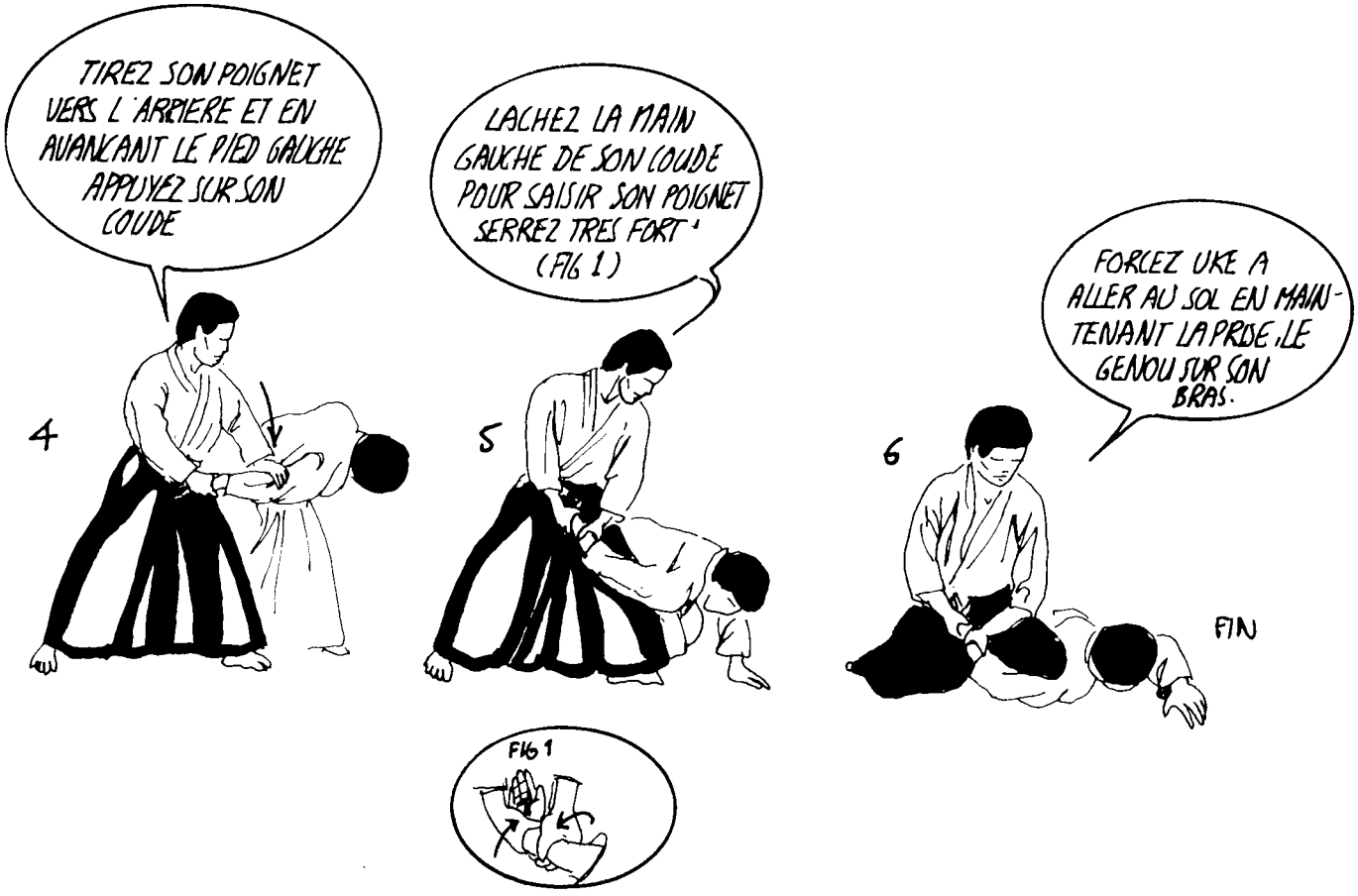

ATTRAPEZ LE POIGNET DE UKE, RELEVEZ VERS LA DROITE
4
TIREZ VERS L'ARRIERE EN POUSSANT SUR LE COUDE DE UKE
5
POUSSEZ LA MAIN DE UKE VERS SON AISSELLE LACHEZ LA MAIN GAUCHE DE SON EPAULE...
6
SAISISSEZ LA MAIN DE UKE LES DOIGTS SUR LE BORD CUBITAL, TIREZ VERS L'ARRIERE
7


PENCHEZ VOUS EN AVANT POUR SAISIR LE COUDE DE UKE
8
PUIS, AVANCEZ LE PIED DROIT ET TIREZ EN APPUYANT SUR LE COUDE DE UKE
9
ENTRAINEZ UKE AU SOL PAR UN MOUVEMENT TOURNANT.
10
TERMINEZ PAR LA CLE "SANKYO"
11
FIN.



YOKOMEN UCHI

YON KYO 4e PRINCIPE OU *TEKUBI OSAE* PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET

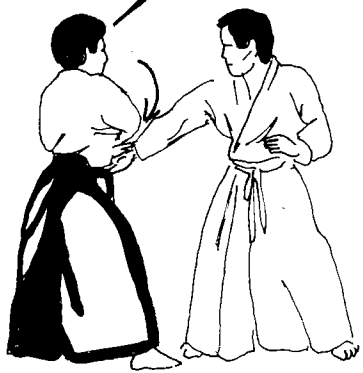

TIREZ SON POIGNET VERS L'ARRIERE ET EN AVANCANT LE PIED GAUCHE APPUYEZ SUR SON COUDE
4
LACHEZ LA MAIN GAUCHE DE SON COUDE POUR SAISIR SON POIGNET SERREZ TRES FORT ! (FIG 1)
5
FIG 1
FORCEZ UKE A ALLER AU SOL EN MAINTENANT LA PRISE, LE GENOU SUR SON BRAS.
6
FIN

PAREZ ET FRAPPEZ COMME PRECEDEMMENT...

1

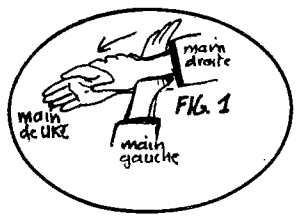
PASSEZ LA MAIN DROITE PAR DESSUS VOTRE MAIN GAUCHE ET SAISISSEZ LA MAIN DE UKE (Voir FIG 1)

2



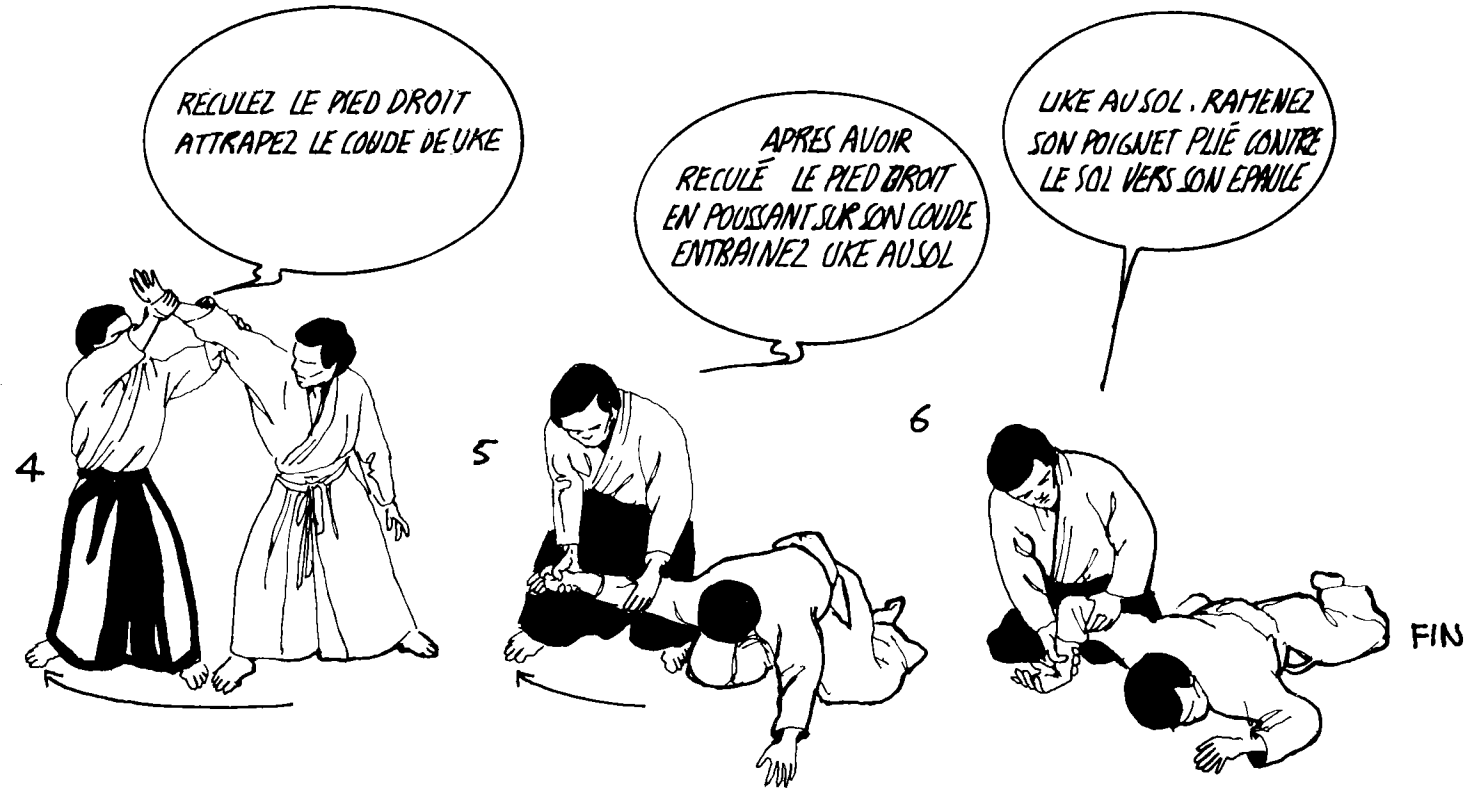
RAMENEZ LA MAIN VERS LA DROITE...

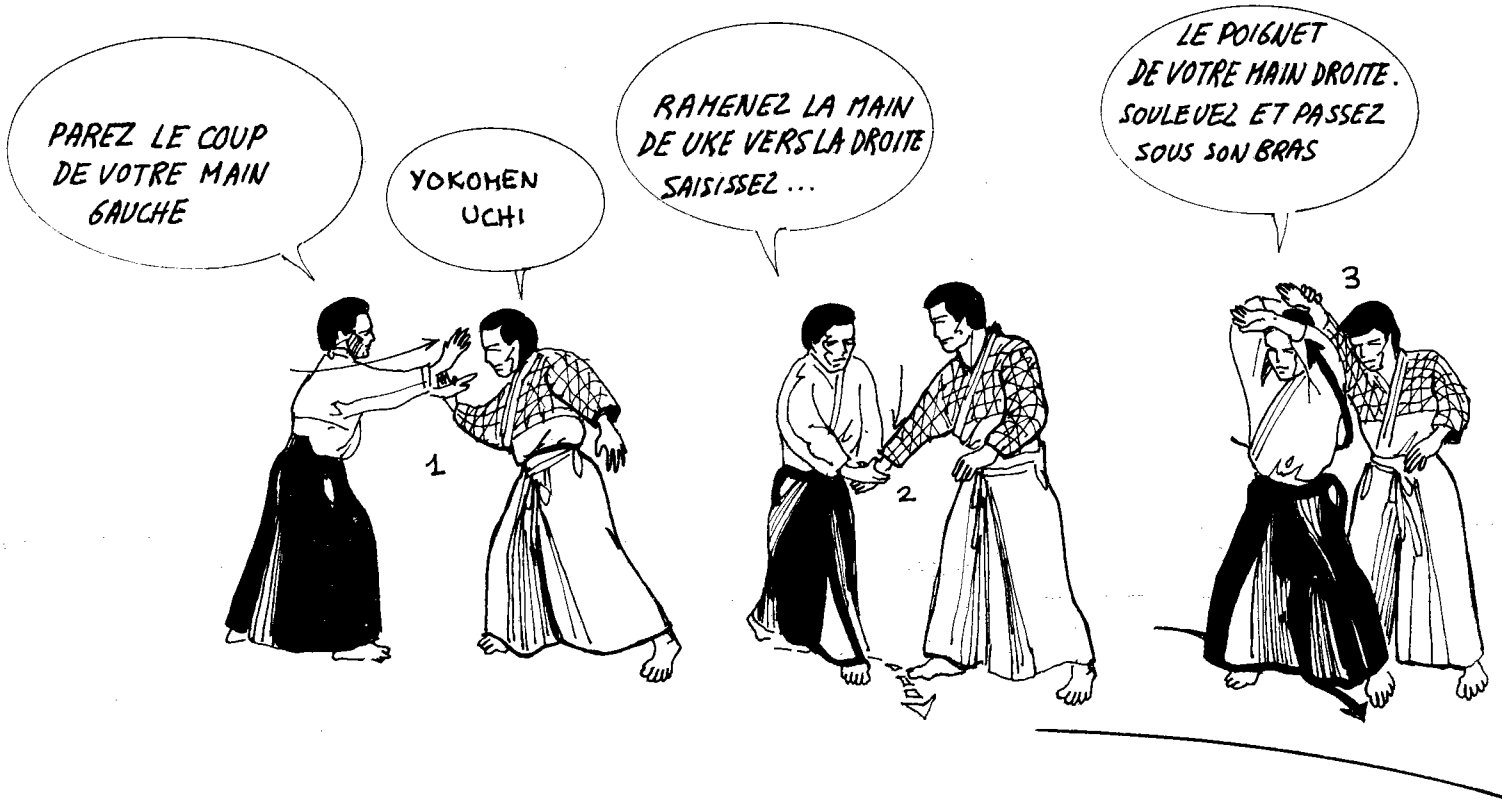
3



YOKOMEN UCHI

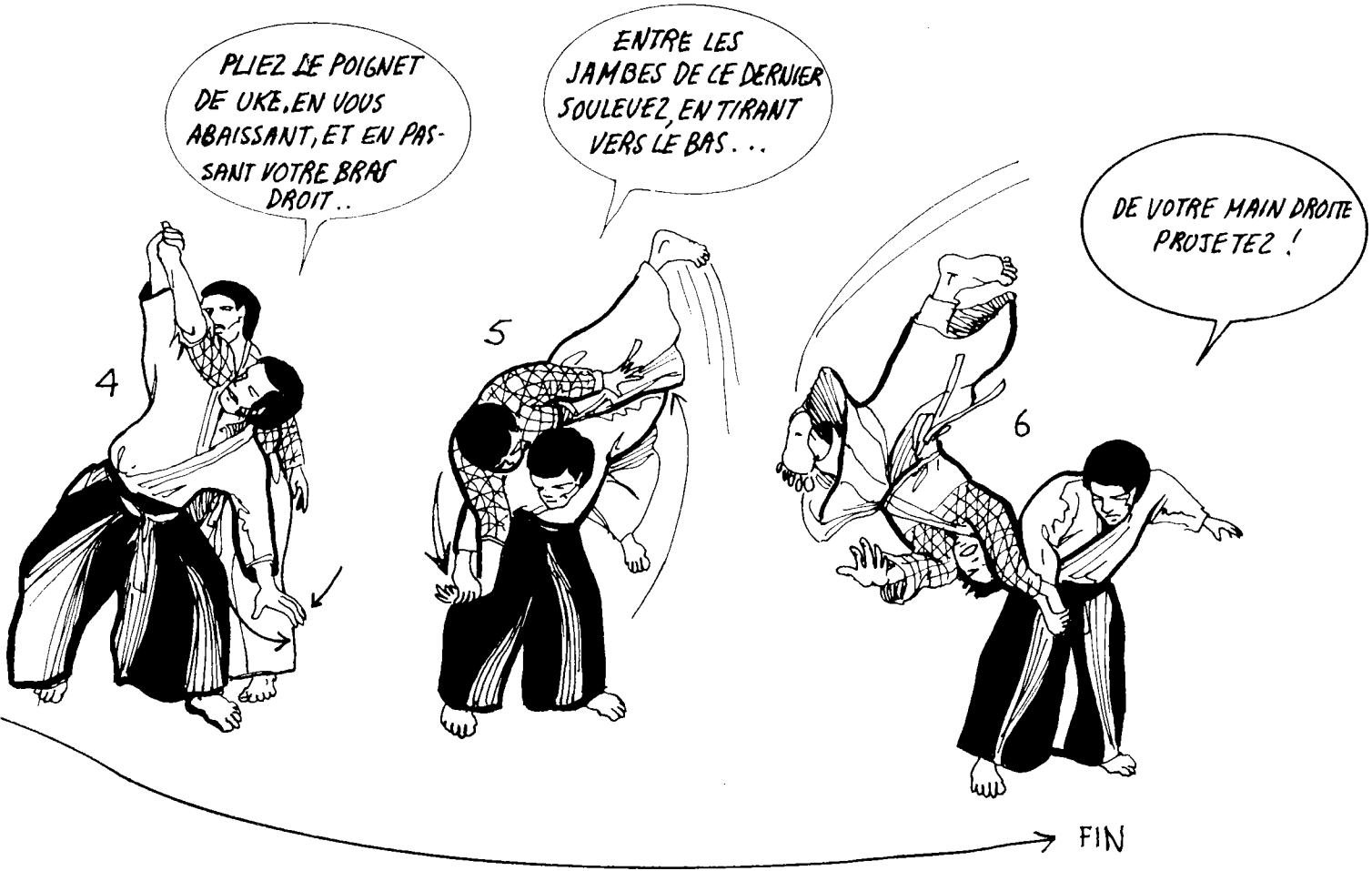
GO KYO 5e PRINCIPE OU *UDE NOBASHI* ETIREMENT DU BRAS.


RECULEZ LE PIED DROIT
ATTRAPEZ LE COUDE DE UKE
4
APRES AVOIR
RECULÉ LE PIED DROIT
EN POUSSANT SUR SON COUDE
ENTRAINEZ UKE AU SOL
5
UKE AU SOL. RAMENEZ
SON POIGNET PLIÉ CONTRE
LE SOL VERS SON EPAULE
6
FIN



YOKOMEN UCHI

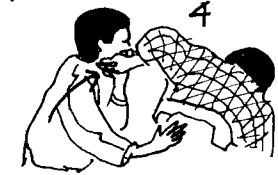
KOSHI NAGE


PLIEZ LE POIGNET DE UKE. EN VOUS ABAISSANT, ET EN PASSANT VOTRE BRAS DROIT..
ENTRE LES JAMBES DE CE DERNIER SOULEVEZ, EN TIRANT VERS LE BAS...
DE VOTRE MAIN DROITE PROJETEZ !
4
5
6
FIN

DONNEZ UN PETIT COUP A LA TETE DE UKE

MUNA DORI

APPUYEZ VOTRE MAIN GAUCHE SUR LE BRAS DE UKE, SAISISSEZ LA MAIN (POUCE A L'INTERIEUR) ET RETOURNEZ LA VERS LA GAUCHE



MUNA DORI

IKKYO

EN BLOQUANT SA MAIN CONTRE VOUS POUSSEZ SON COUDE VERS LA GAUCHE (AVEC VOTRE MAIN DROITE

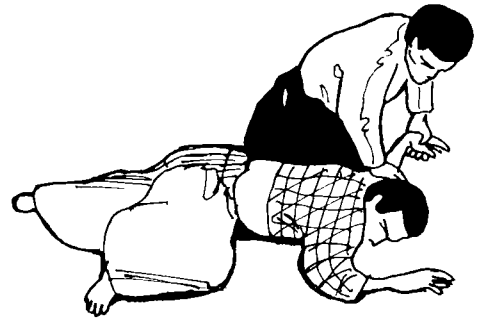
AVANCEZ LE PIED DROIT TOUT EN CONTINUANT LA PRESSION SUR LE COUDE DE UKE

AMENEZ LE AU SOL EN IMMOBILISATION

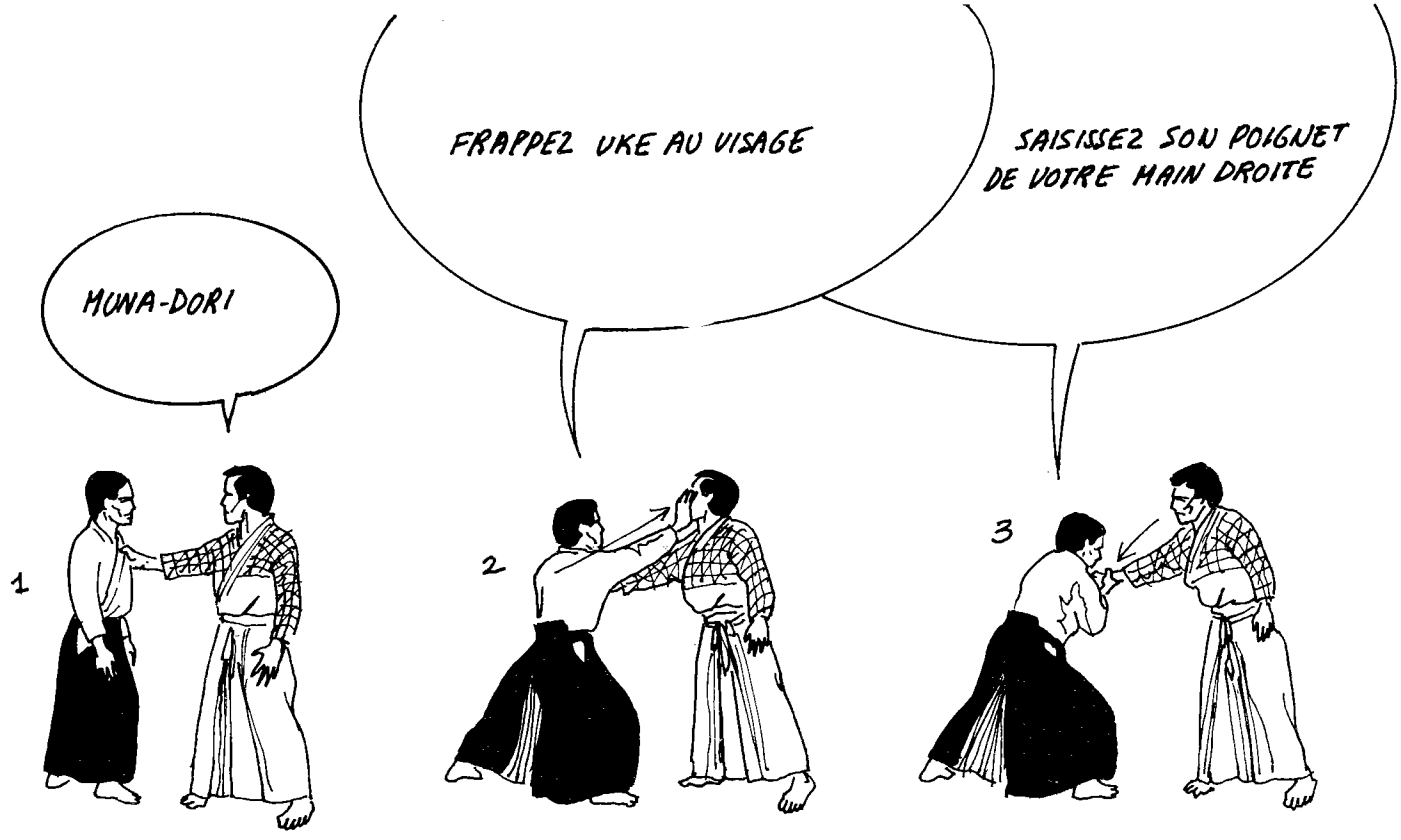
5

6

7



FIN



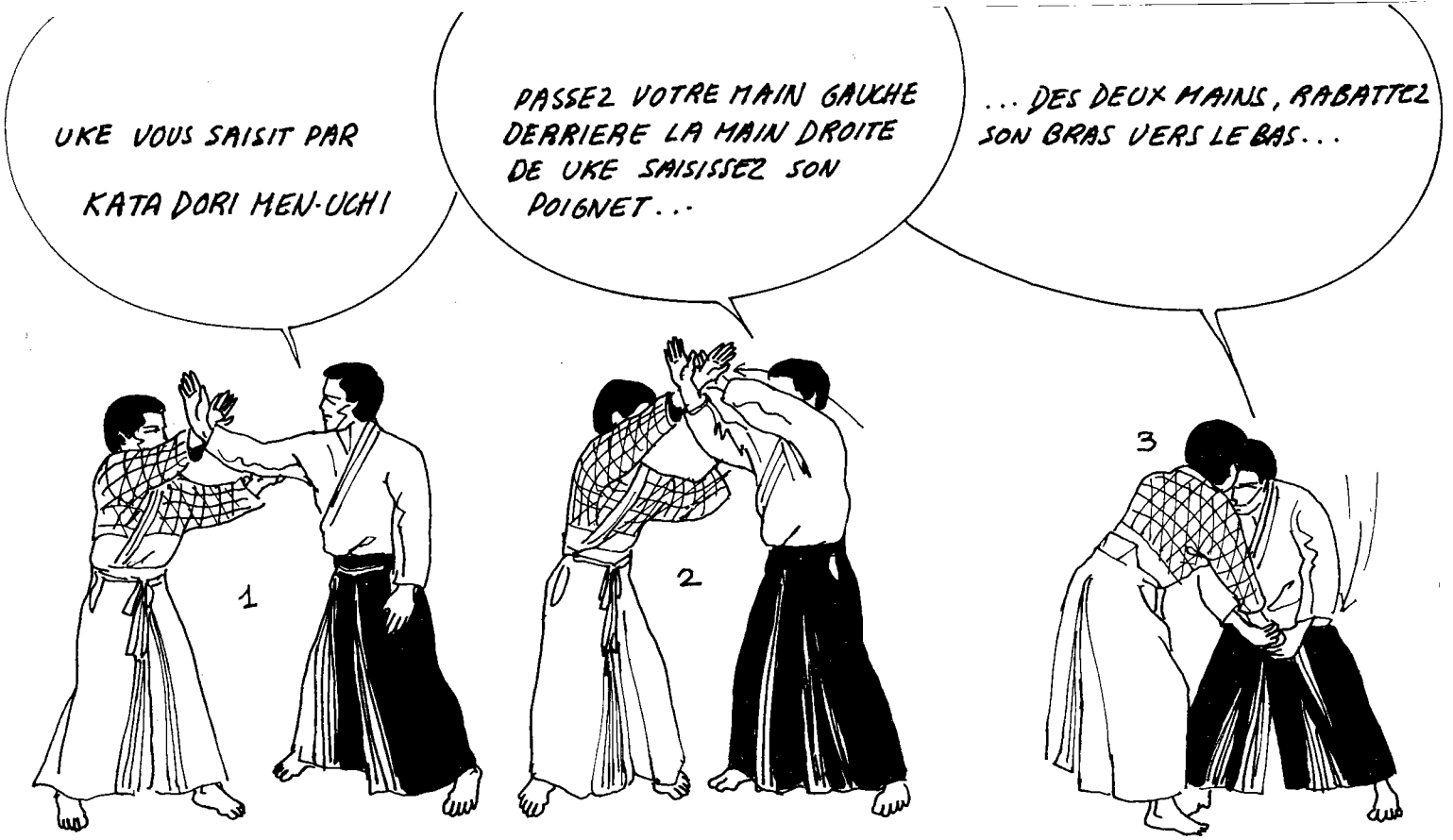
MUNA-DORI

SHIHO NAGE

PUIS DE VOTRE MAIN GAUCHE. POUSSEZ VERS LA DROITE...

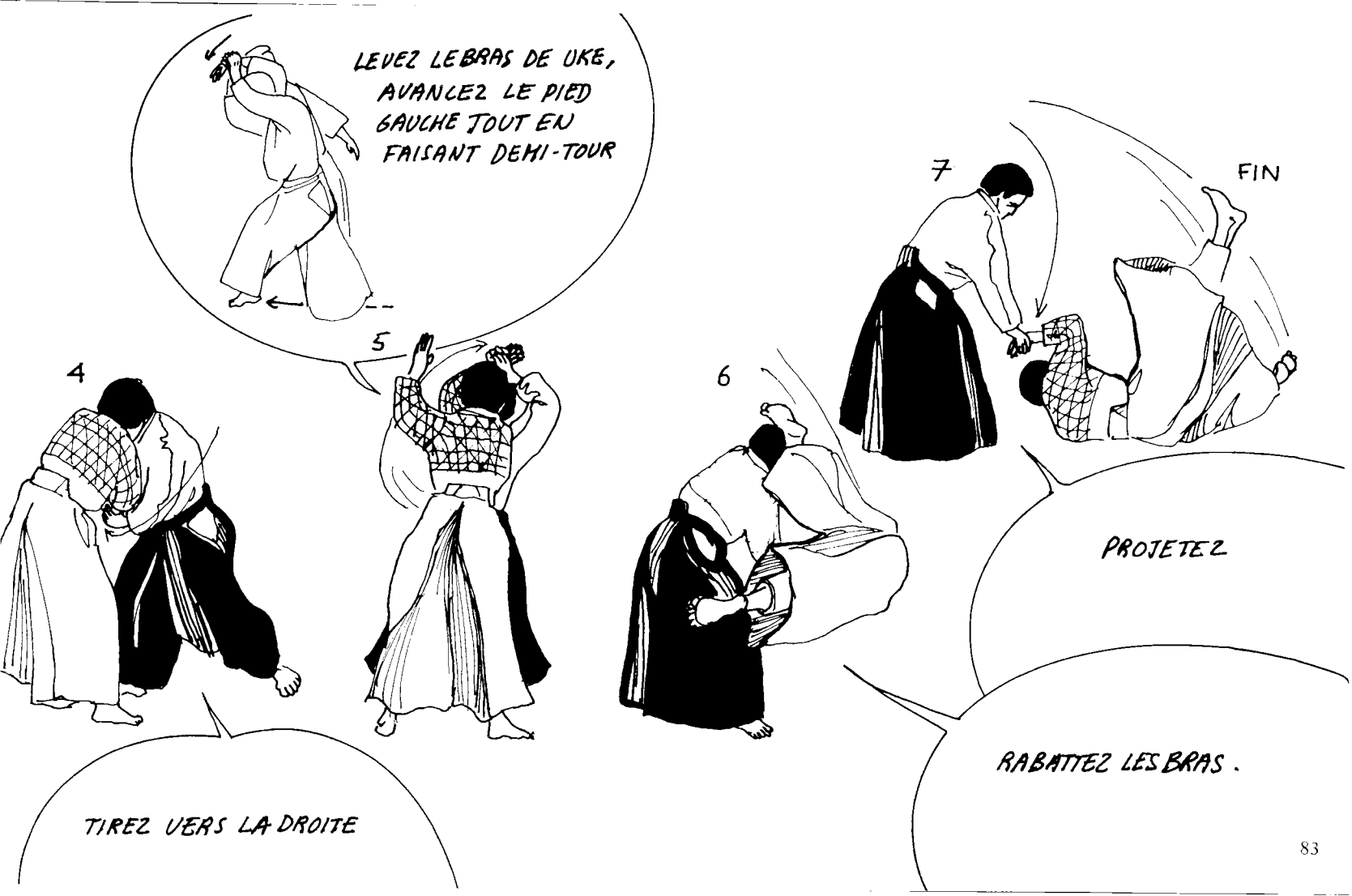
SOULEVEZ LE BRAS DE UKE, AVANCEZ LE PIED GAUCHE TOUT EN PASSANT SOUS LE BRAS DE CEDERNIER FAITES DEMI-TOUR

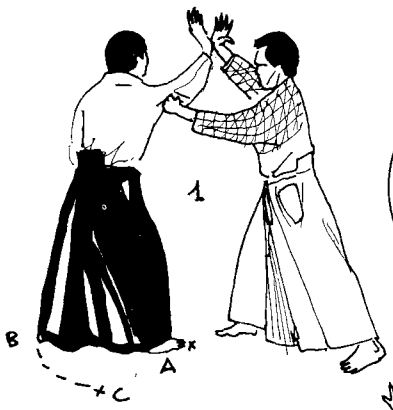
TIREZ VERS LE BAS PROJETEZ!



KATA-DORI MEN-UCHI

Shiho Nage


LEVEZ LE BRAS DE UKE, AVANCEZ LE PIED GAUCHE TOUT EN FAISANT DEMI-TOUR
4
5
6
7
FIN
TIREZ VERS LA DROITE
PROJETEZ
RABATTEZ LES BRAS .

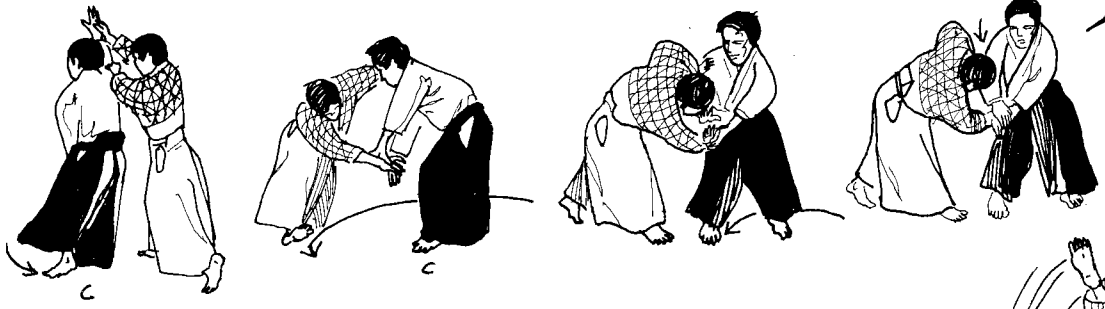


FAITES DEMI-TOUR EN RECULANT LE PIED GAUCHE

BAISSEZ LE BRAS ET SAISISSEZ LA MAIN DE UKE DE VOTRE MAIN GAUCHE

RETOURNEZ LA VERS L'EXTERIEUR GAUCHE

APPUYEZ VOTRE MAIN DROITE SUR LE DOS DE SA MAIN



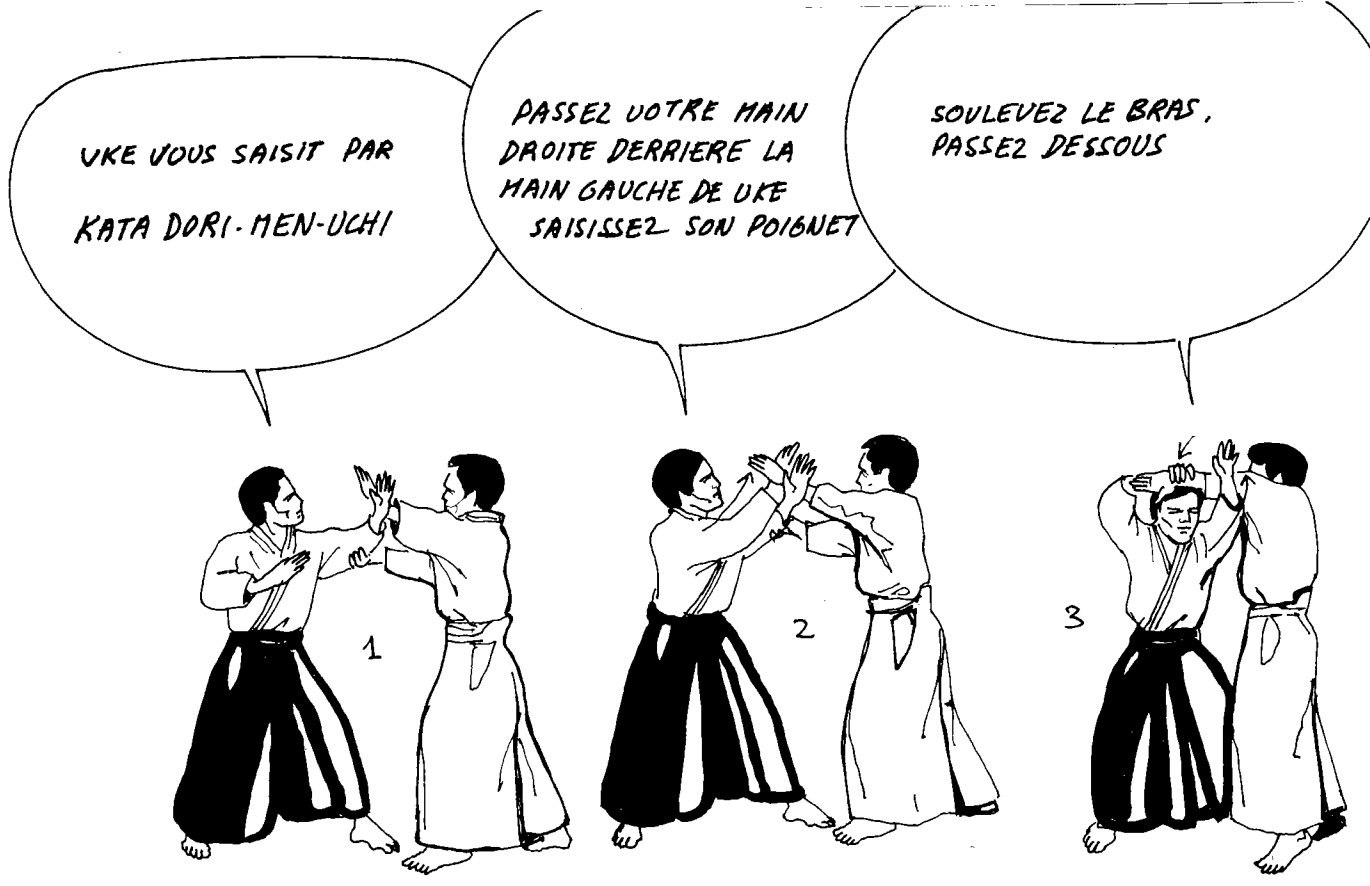
JUSQU'AU SOL !

KATA-DORI-MEN-UCHI

Kote Gaeshi

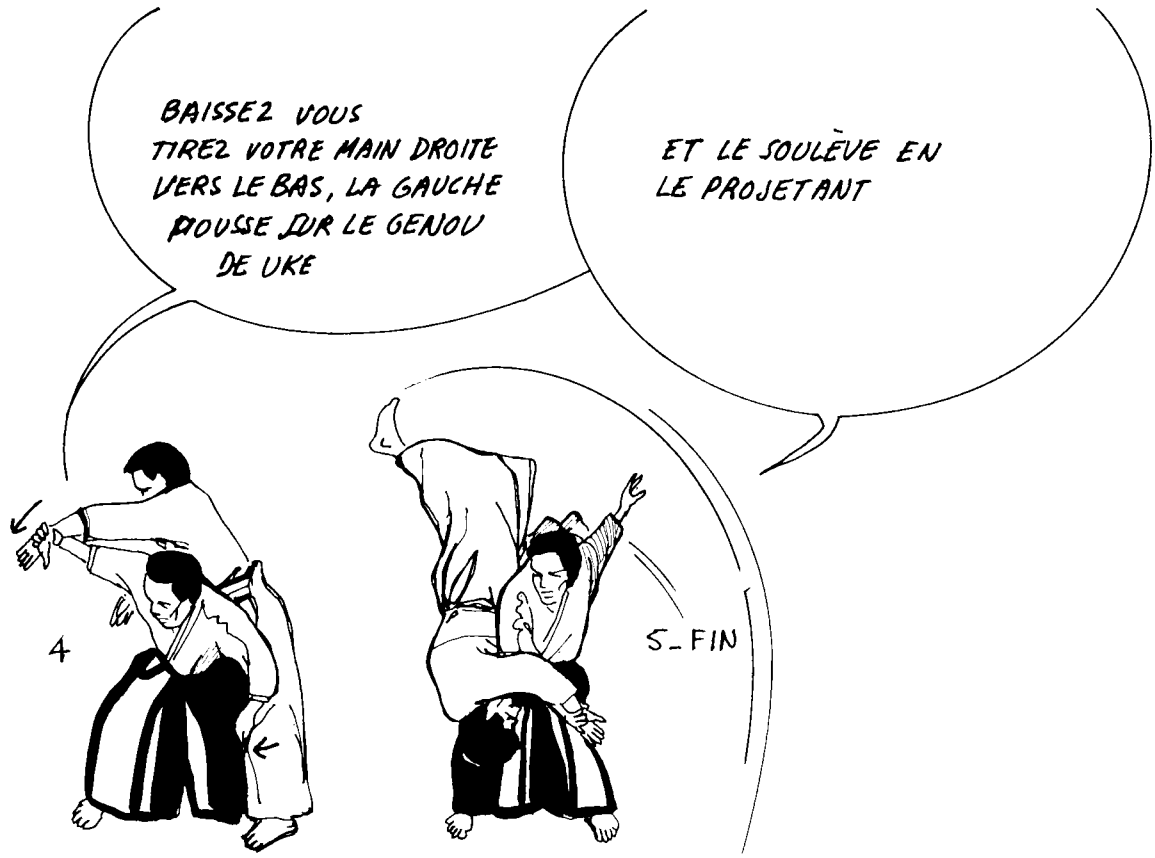
KATA DORI MEN-UCHI

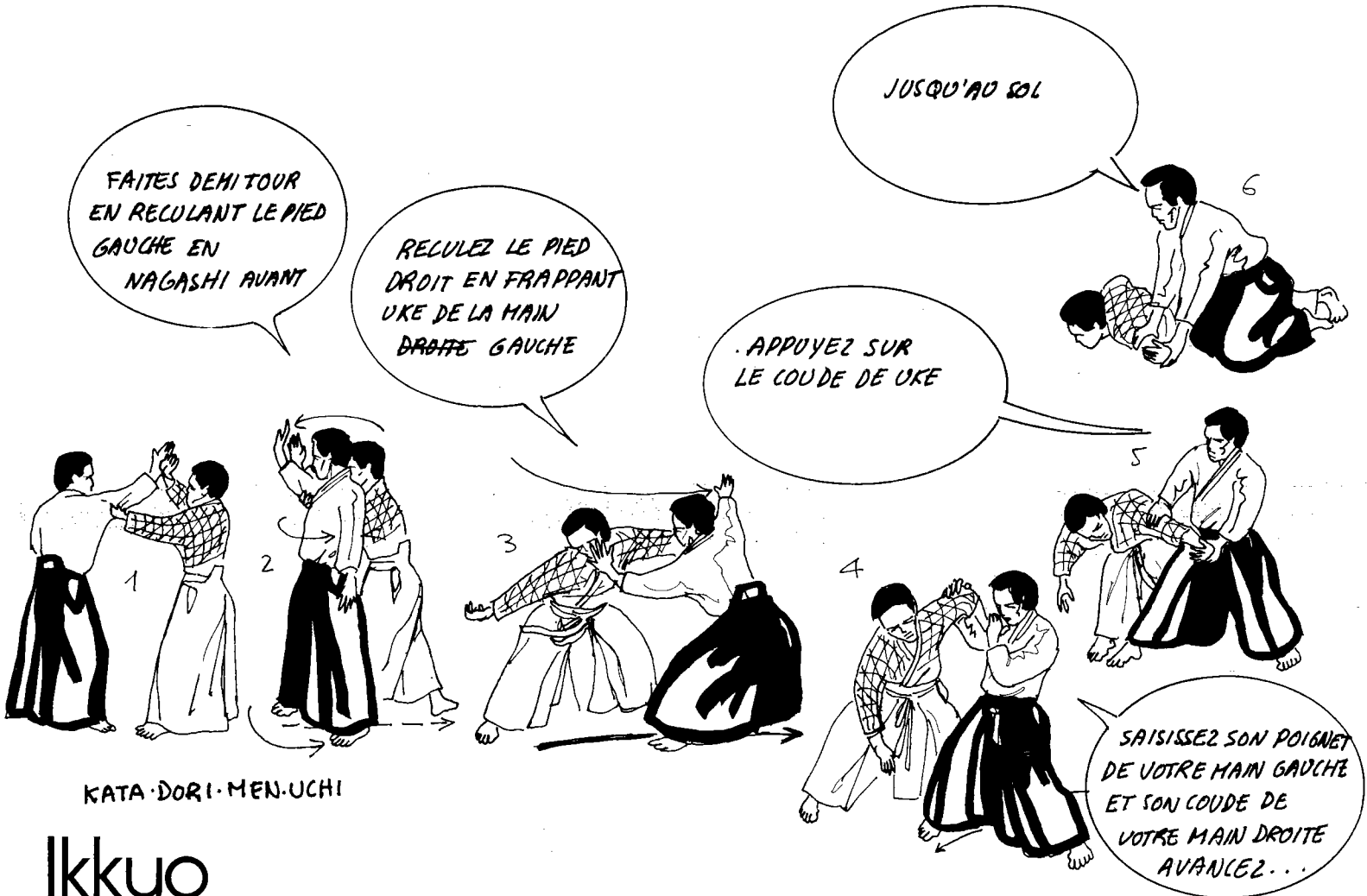
Irimi Nage



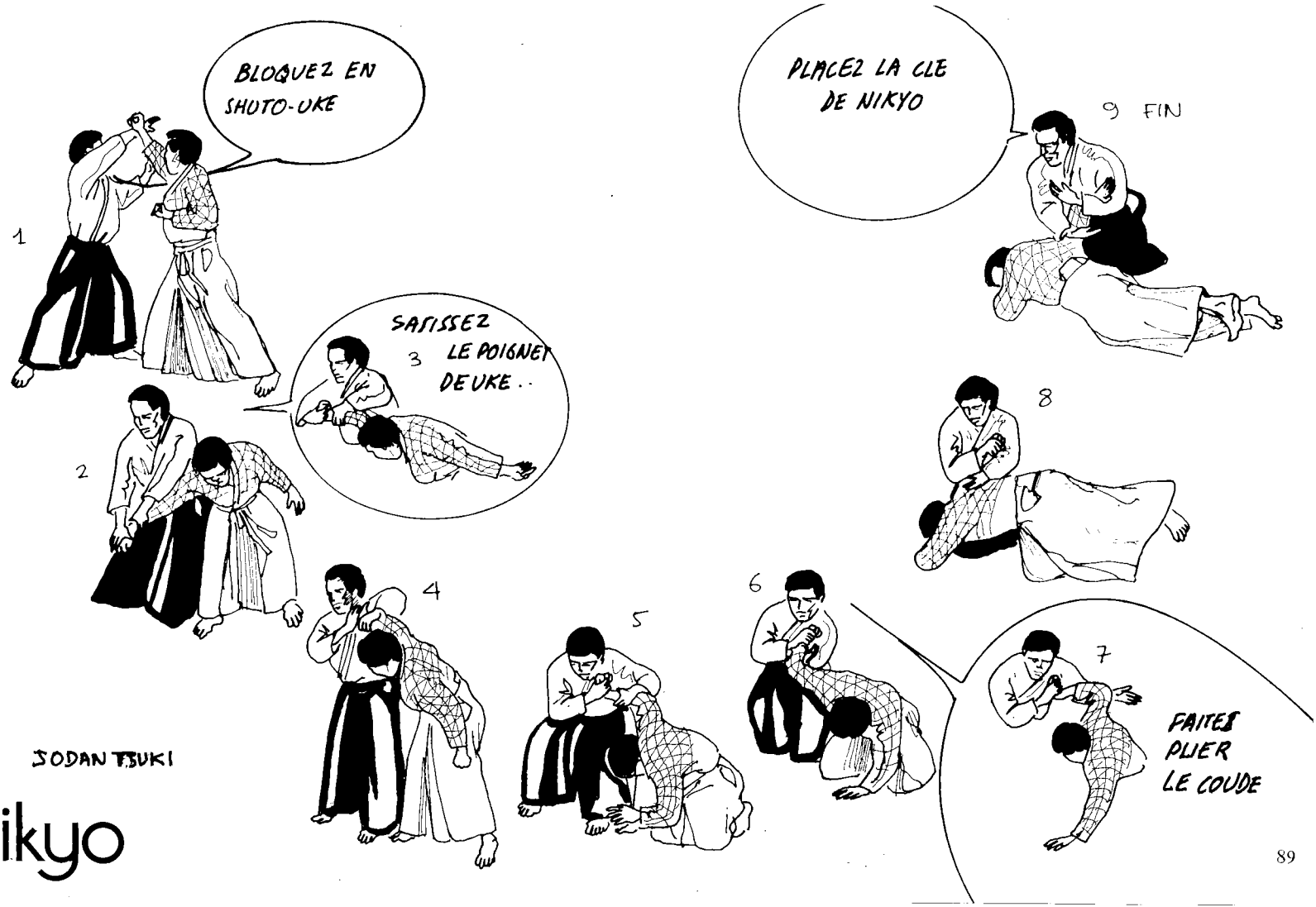
KATA DORI MEN-UCHI

Koshi Nage

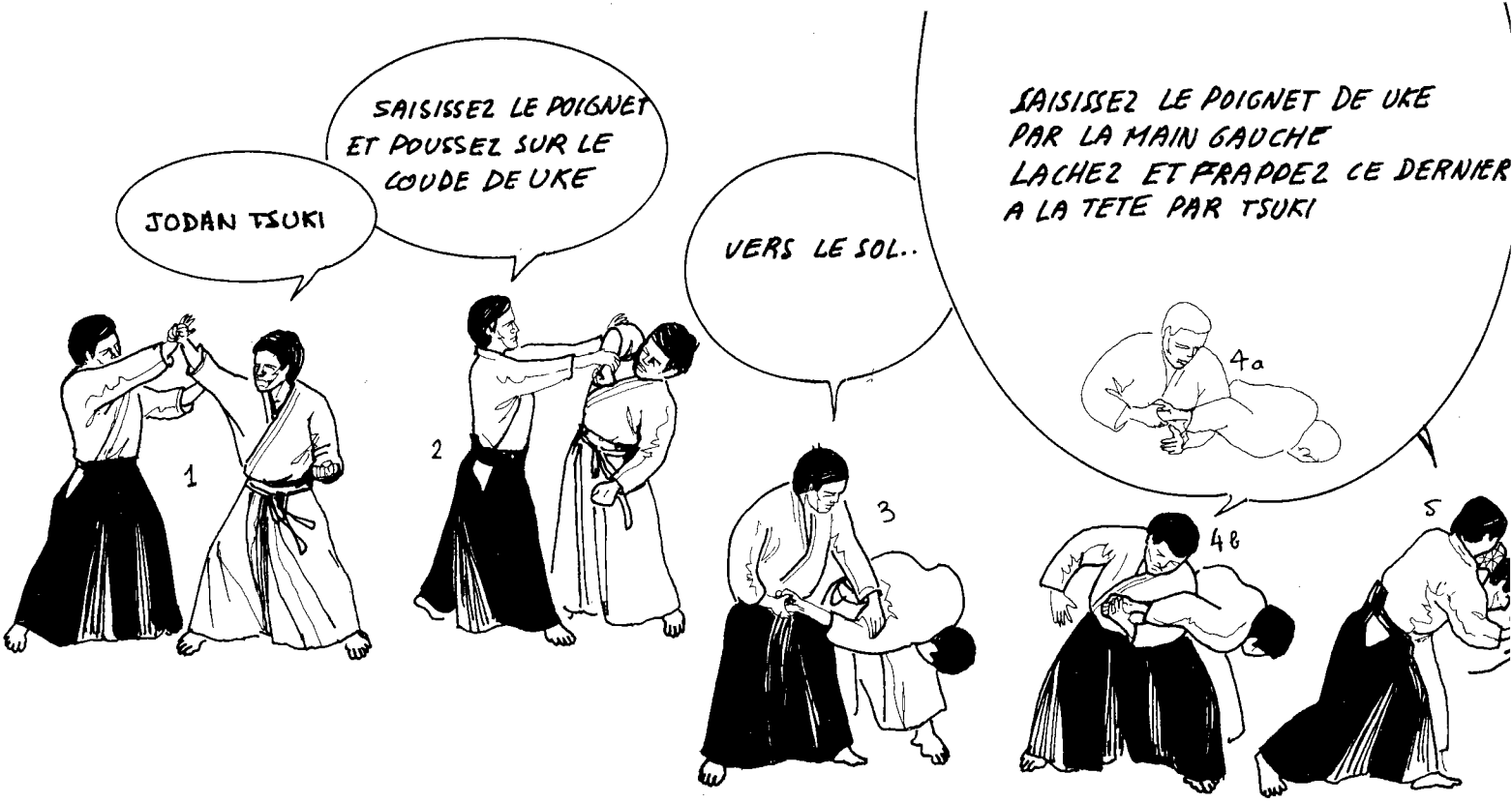

BAISSEZ VOUS
TIREZ VOTRE MAIN DROITE
VERS LE BAS, LA GAUCHE
POUSSE SUR LE GENOU
DE UKE
ET LE SOULÈVE EN
LE PROJETANT
4
5_FIN



KATA·DORI·MEN·UCHI


BLOQUEZ EN SHUTO-UKE
1
SAISISSEZ LE POIGNET DE UKE..
3
2
4
5
6
PLACEZ LA CLE DE NIKYO
9 FIN
8
7
FAITES PLIER LE COUDE
JODAN TSUKI

Nikyo

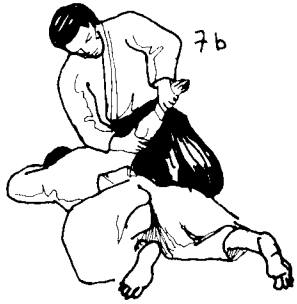


JODAN TSUKI

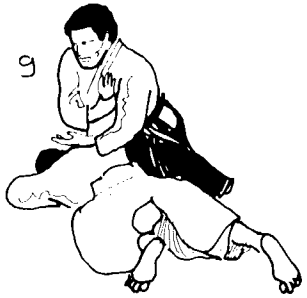
Sankyo

FAITES O-IRIMI

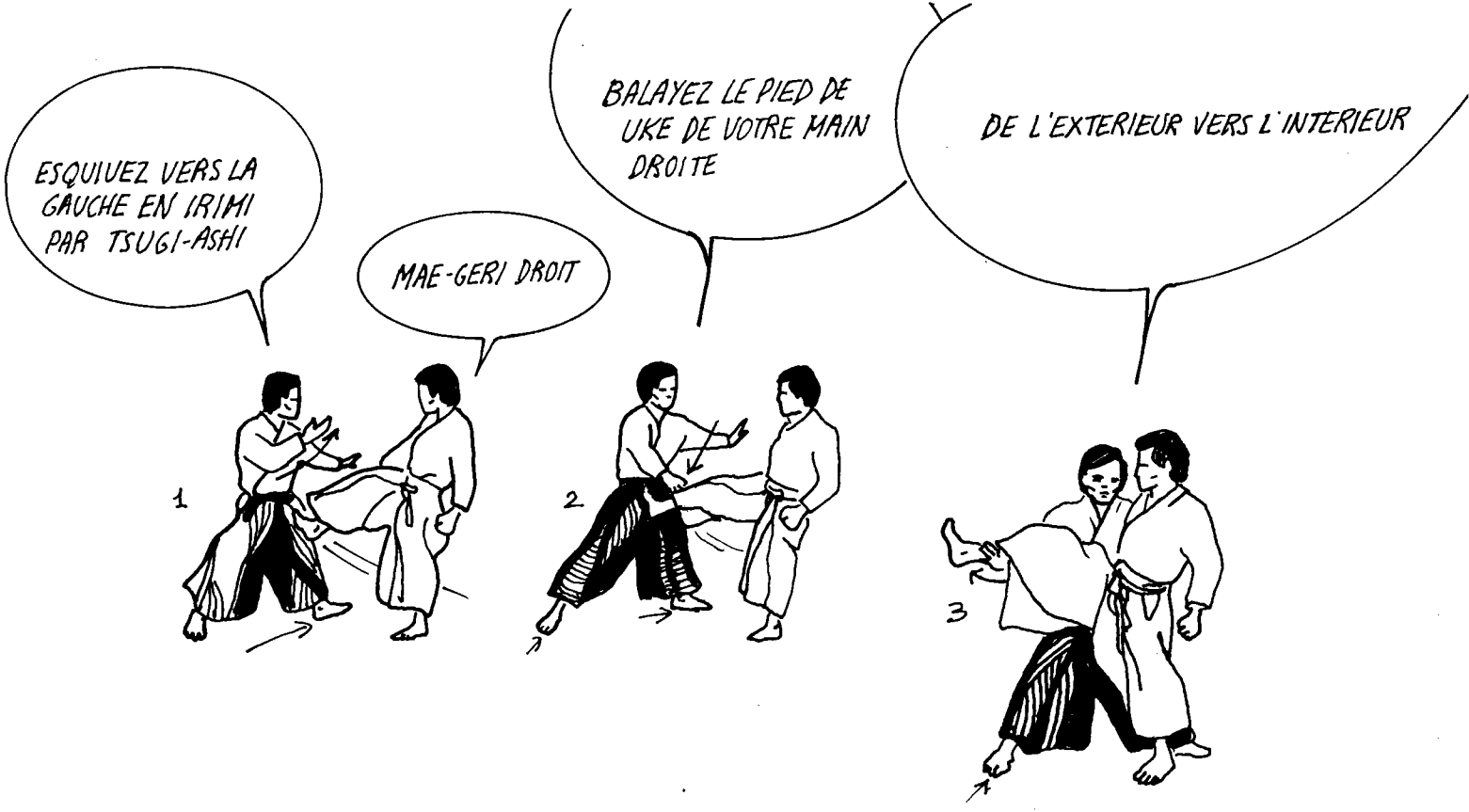
POUSSEZ SUR LE COUDE DE UKE



PLACEZ LA CLE SANKYO

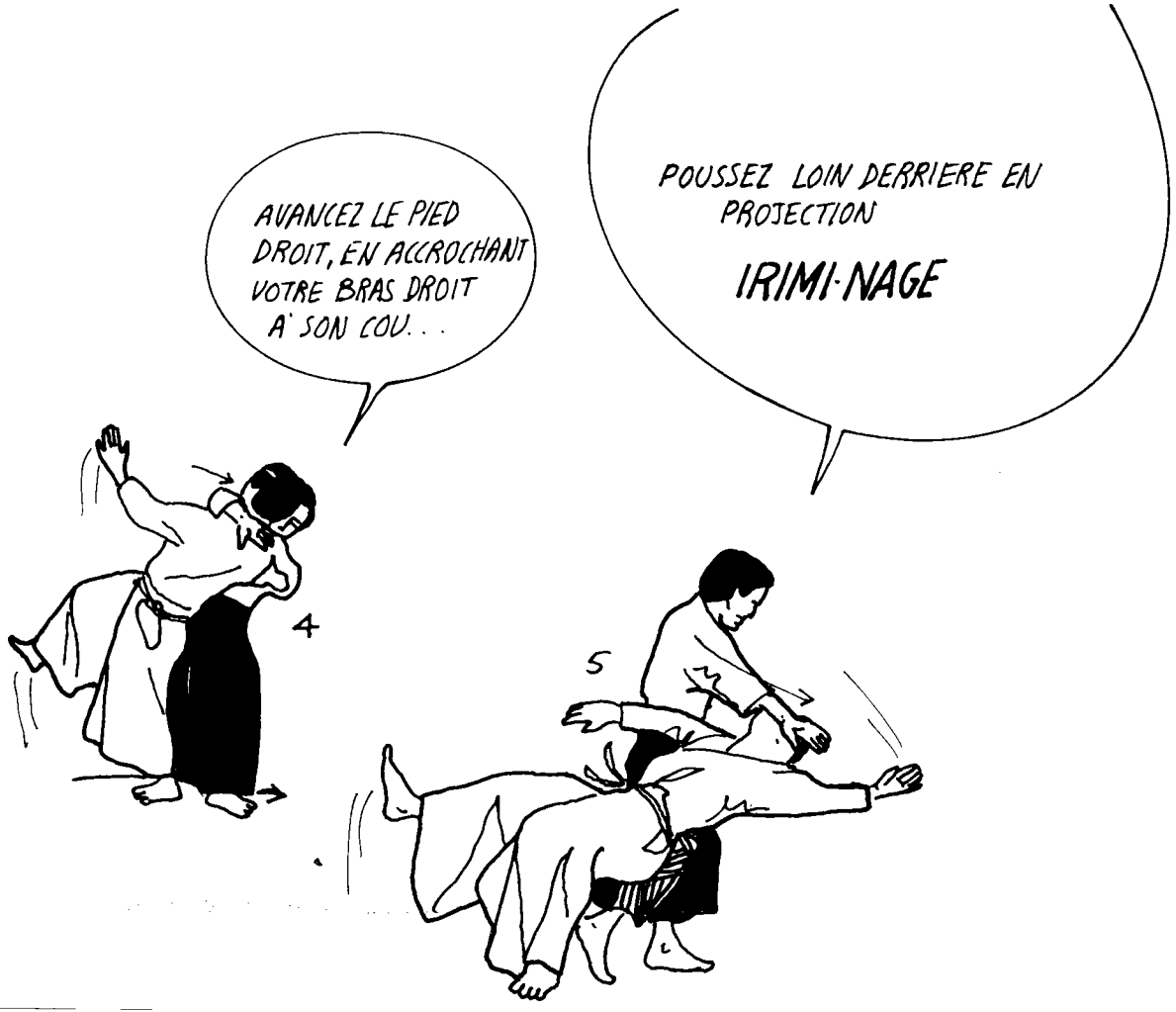


FIN



MAE - GERI

Irimi Nage


AVANCEZ LE PIED DROIT, EN ACCROCHANT VOTRE BRAS DROIT A SON COU...
POUSSEZ LOIN DERRIERE EN PROJECTION
IRIMI·NAGE
4
5

ET VOILÀ, NOUS VENONS DE TERMINER LE 3eme TOME

RECAPITULONS LE PROGRAMME DE 3e À 2e KYU

TECHNIQUES DEBOUT : TACHI-WAZA

SUR ATTAQUE
YOKOMEN-UCHI → APPLICATION : NIKYO + −
: SANKYO
: YONKYO
: GOKYO
: KOSHINAGE

MUNA-DORI → APPLICATION : IKKYO
: SHIHO-NAGE
: UCHI-KAITEN-SANKYO

KATA-DORI-MEN-UCHI → APPLICATION : SHIHO-NAGE
: KOTE GAESHI
: IRIMI NAGE
: KOSHI NAGE
: IKKYO

JODAN-TSUKI → APPLICATION : NIKYO
: SANKYO

MAE-GERI → APPLICATION : IRIMI-NAGE

ERI-DORI → APPLICATION : IKKYO

RYOKATA-DORI → APPLICATION : IKKYO
− NIKYO − SANKYO
IRIMI-NAGE
KOTE-GAESHI

RYO-HIJI-DORI → APPLICATION : KOTE GAESHI
: IRIMI-NAGE

KATATE DORI KUBISHIME → AP. : IKKYO

SI VOUS CONNAISSEZ CE PROGRAMME QUE NOUS VENONS DE RECAPITULER VOUS POUVEZ VOUS PRESENTER A' L'EXAMEN DU GRADE DE 2 ème KYU

IL NE VOUS RESTE PLUS QUE LE 1er KYU A' PASSER PUIS ENFIN LE 1er DAN "LA CEINTURE NOIRE" !

BON COURAGE A' TOUS

NGUYEN NGOC MY

TOME 1

NOUS AVONS VU PRECEDEMENT DANS LE TOME 1
CEINTURE BLANCHE 6e KYU _ JAUNE 5e KYU
LES TECHNIDUES DE BASE _ DU DEPLACEMENT AUX MOUVEMENTS FONDAMENTAUX :

- **SHIHONAGE** : PROJECTION DES QUATRE CÔTES
- **KOTE GAESHI** : TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR
- **IRIMI NAGE** : PROJECTION EN ENTRANT
- **KAITEN NAGE** : PROJECTION ROTATOIRE
- **TENCHI NAGE** : PROJECTION " CIEL-TERRE
- **IKKYO ou UDE-OSAE** : 1er PRINCIPE OU IMMOBILISATION DU BRAS.
- **NI-KYO ou KOTE MAWASHI** : 2e PRINCIPE OU TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR.
- **SAN-KYO ou KOTE-HINERI** : 3e PRINCIPE OU TORSION DU POIGNET.
- **YON-KYO ou TEKUBI-OSAE** : 4e PRINCIPE OU PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET.
- **GO-KYO ou UDE-NOBASHI** : 5e PRINCIPE OU ETIREMENT DU BRAS.

POUR LE PROGRAMME DE MUKYU (DEBUTANT) A' 6e KYU.
APPLICATION DE : IRIMI NAGE _ KOTE GAESHI _ IKKYO _ SHIHO-NAGE _ UCHI-KAITEN-NAGI _ SANKYO SUR *AIHANMI-KOTATE-DORI (PRISE DU POIGNET OPPOSÉ A' UNE MAIN.*

POUR LE PROGRAMME DE 6e à 5e KYU
APPLICATION DE : IKKYO _ NI KYO _ KOTE-GAESHI _ IRIMI-NAGE _ SHIHO-NAGE TENCHI-NAGE _ UDE-KIME-NAGE _ KOKYU-NAGE SUR *SHOMEN-UCHI et CHUDAN-TSUKI*

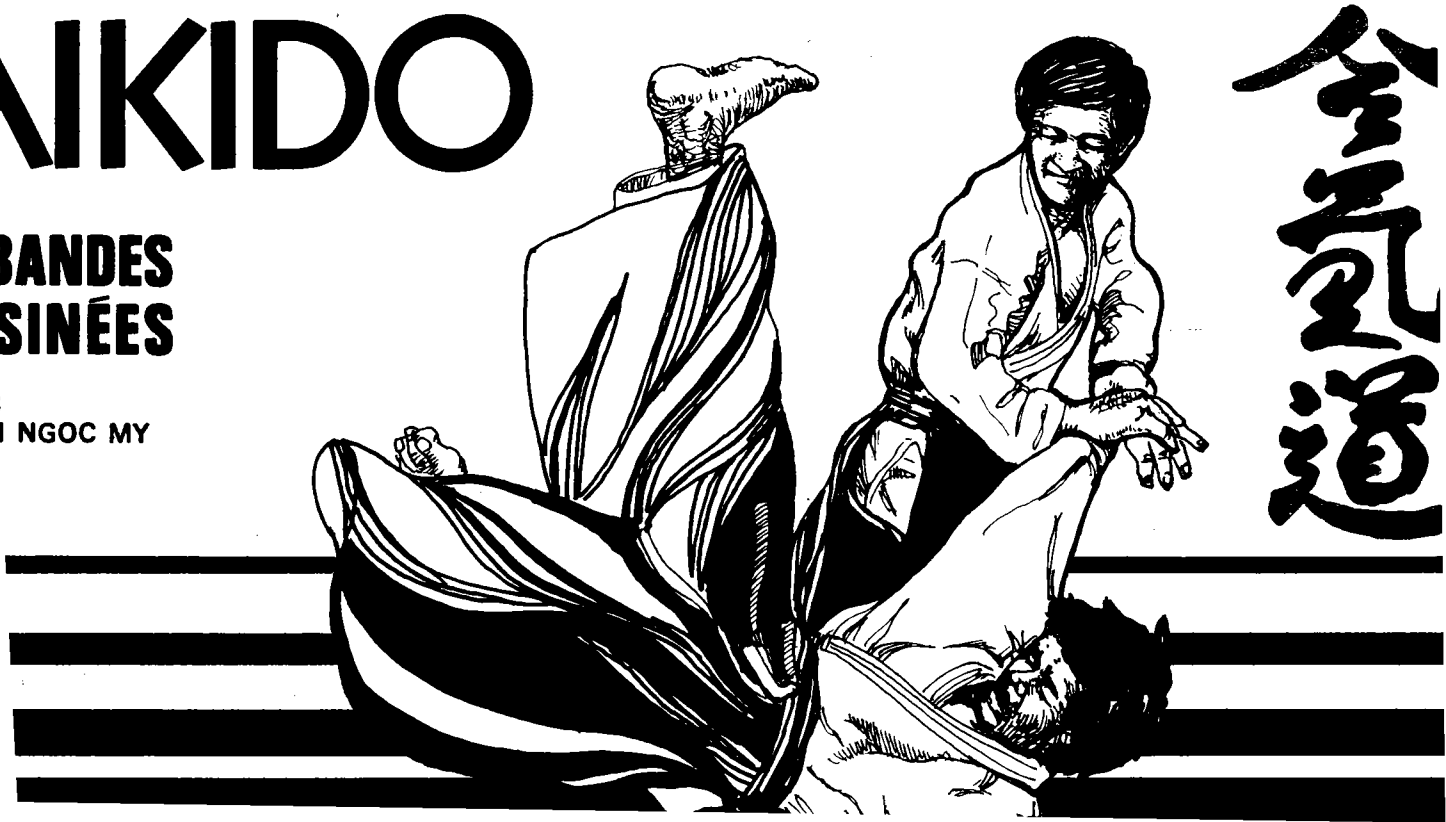
TOME 2

LE TOME 2 TRAITE LE PROGRAMME DE 5e A' 4e KYU et le KOBUDO
APPLICATION DE : SANKYO _ UCHI-KAITEN-SANKYO _ SHIHO-NAGE _ IRIMI-NAGE TENCHI-NAGE _ KOTE-GAESHI _ UDE-KIME-NAGE _ HIJI-KIME-OSAE SUR *SHOMEN-UCHI _ YOKO-MEN-UCHI _ CHUDAN-TSUKI*. LES TECHNIQUES DU BO. DU JO. DU TAMBO DU KENDO, DU KEN-JUTSU, DU IAI et du TANTO

AIKIDO

BANDES DESSINÉES

I NGOC MY



Gilbert Arnaud

ARTS MARTIAUX
AQUITAINE. DISTRIBUTION
MR DA ROS PATRICK
11 RUE BONNAFFE
33000 BX
TEL 56 81 62 39 - 81 04 14

PRÉFACE

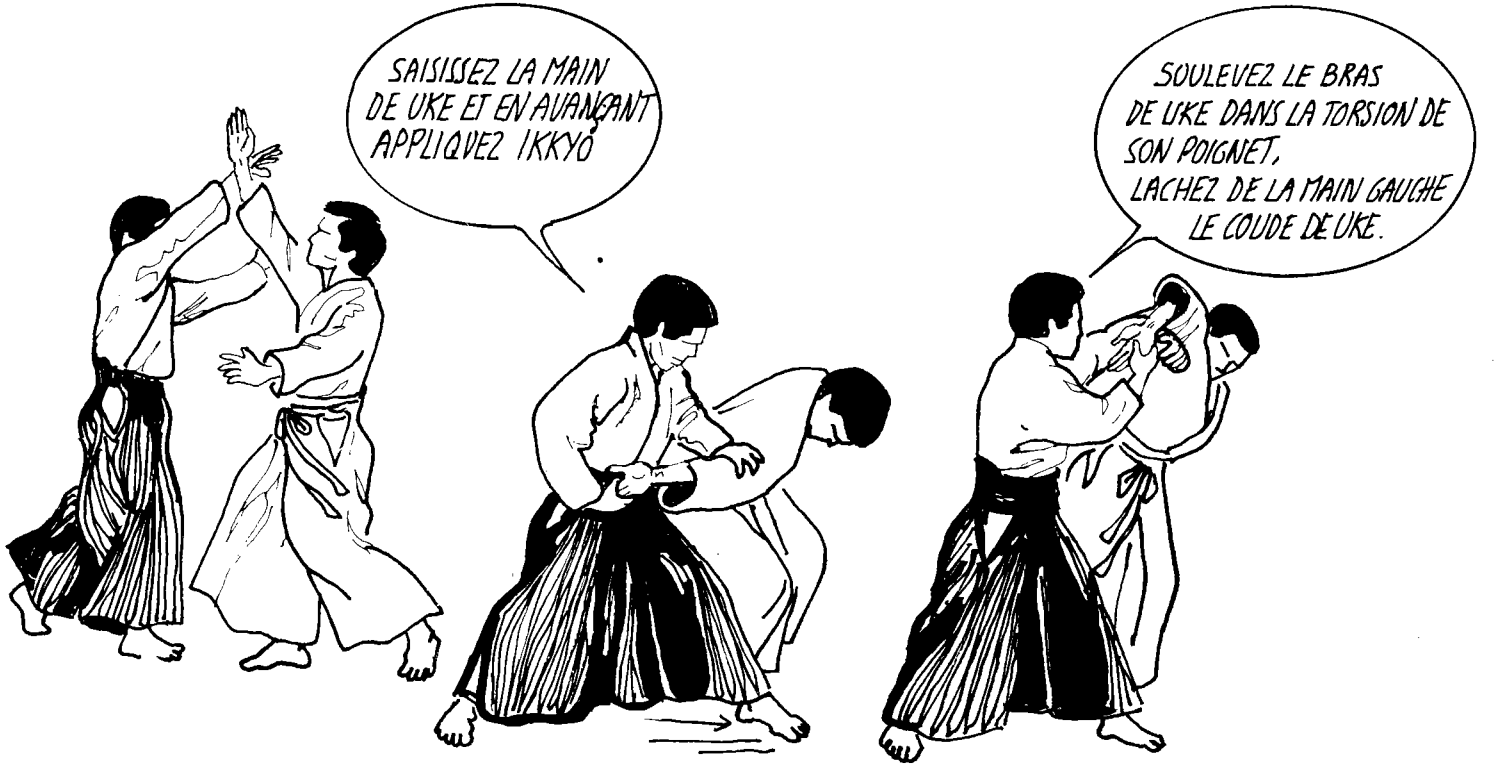
Ce 2ème ouvrage de l' " AIKIDO en Bandes Dessinées " apportera aux pratiquants les détails nécessaires pour l'exécution de techniques demandant les bases acquises lors de l'étude du précédent tome.

La seconde partie est consacrée aux armes :
bâton long, bâton moyen, bâton court, poignard, sabre.

Des explications simples, mais très complètes permettront au lecteur, - d'une façon certaine -, des progrès rapides.

Louis BOILEAU
Professeur d'Aïkido
Diplômé d'Etat

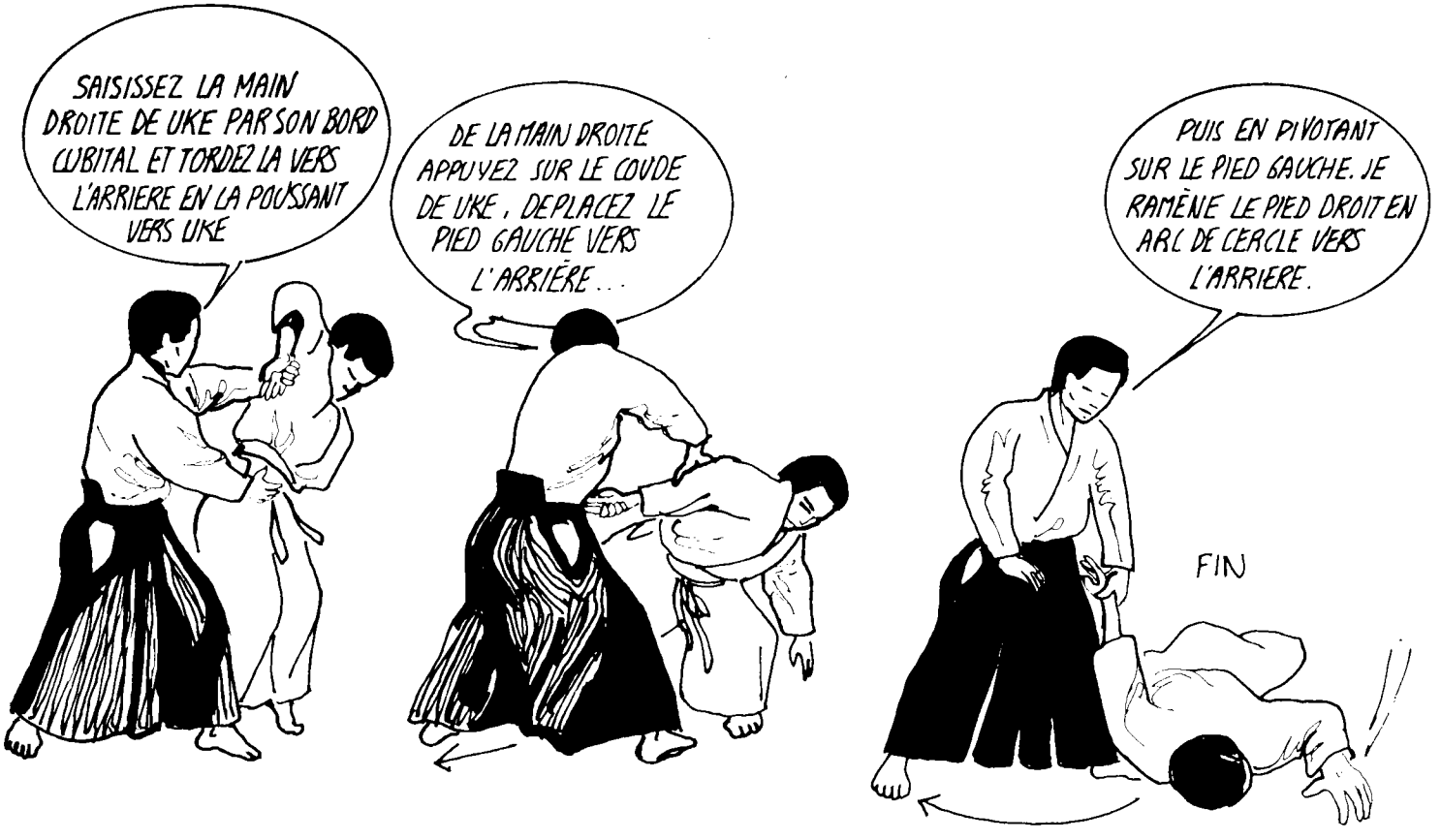
OMOTE
+



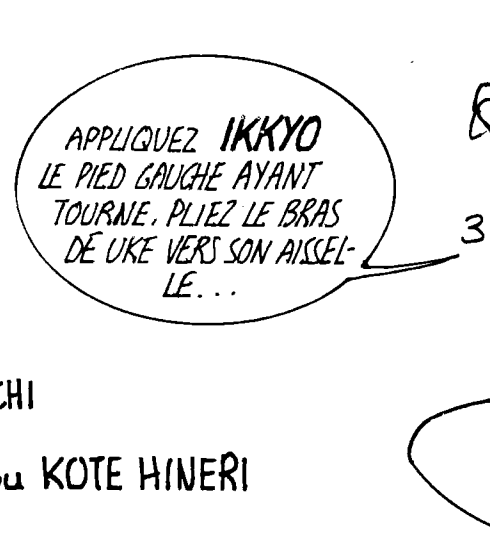
ATTAQUE : SHOMEN-UCHI

3e PRINCIPE

San kyo ou KOTE HINERI : TORSION DU POIGNET (KOTE)


SAISISSEZ LA MAIN DROITE DE UKE PAR SON BORD CUBITAL ET TORDEZ LA VERS L'ARRIERE EN LA POUSSANT VERS UKE
DE LA MAIN DROITE APPUYEZ SUR LE COUDE DE UKE, DEPLACEZ LE PIED GAUCHE VERS L'ARRIÈRE...
PUIS EN PIVOTANT SUR LE PIED GAUCHE. JE RAMÈNE LE PIED DROIT EN ARC DE CERCLE VERS L'ARRIERE.
FIN

URA



SHOMEN UCHI

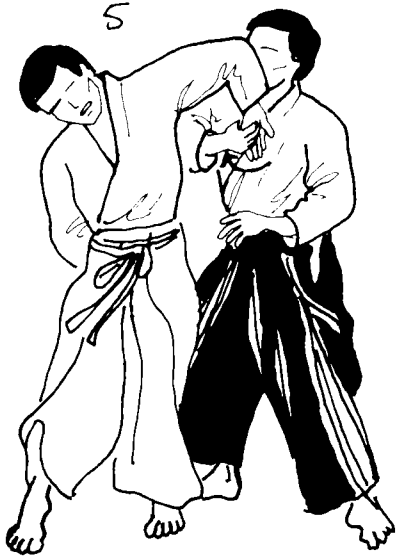
SanKyo ou KOTE HINERI

SAISISSEZ LA MAIN GAUCHE DE UKE PAR SON BORD CUBITAL ET TORDEZ LA VERS L'ARRIERE AUTOUR D'UN AXE VERTICAL TOUT EN LA REPOUSSANT VERS L'AISSELLE DE UKE

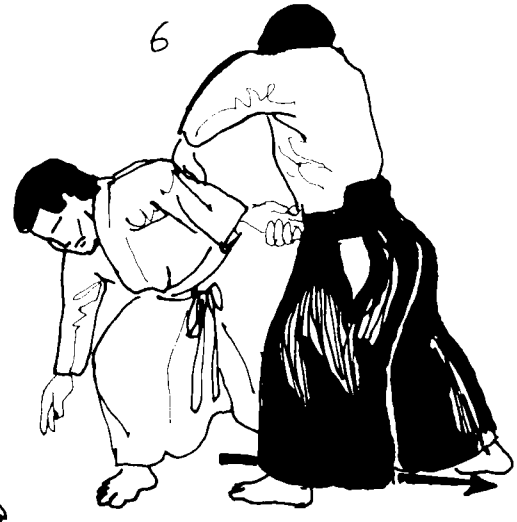
PUIS DE VOTRE MAIN GAUCHE SAISISSEZ LE COUDE DE UKE. APPUYEZ VERS LE BAS TOUT EN DEPLACANT VOTRE PIED DROIT VERS L'ARRIERE PUIS...

...EN PIVOTANT SUR LE MEME PIED. RAMENEZ LE PIED GAUCHE VERS L'ARRIERE EN ARC DE CERCLE.

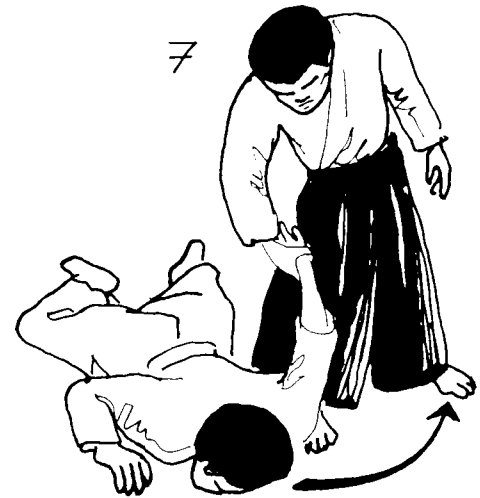
5



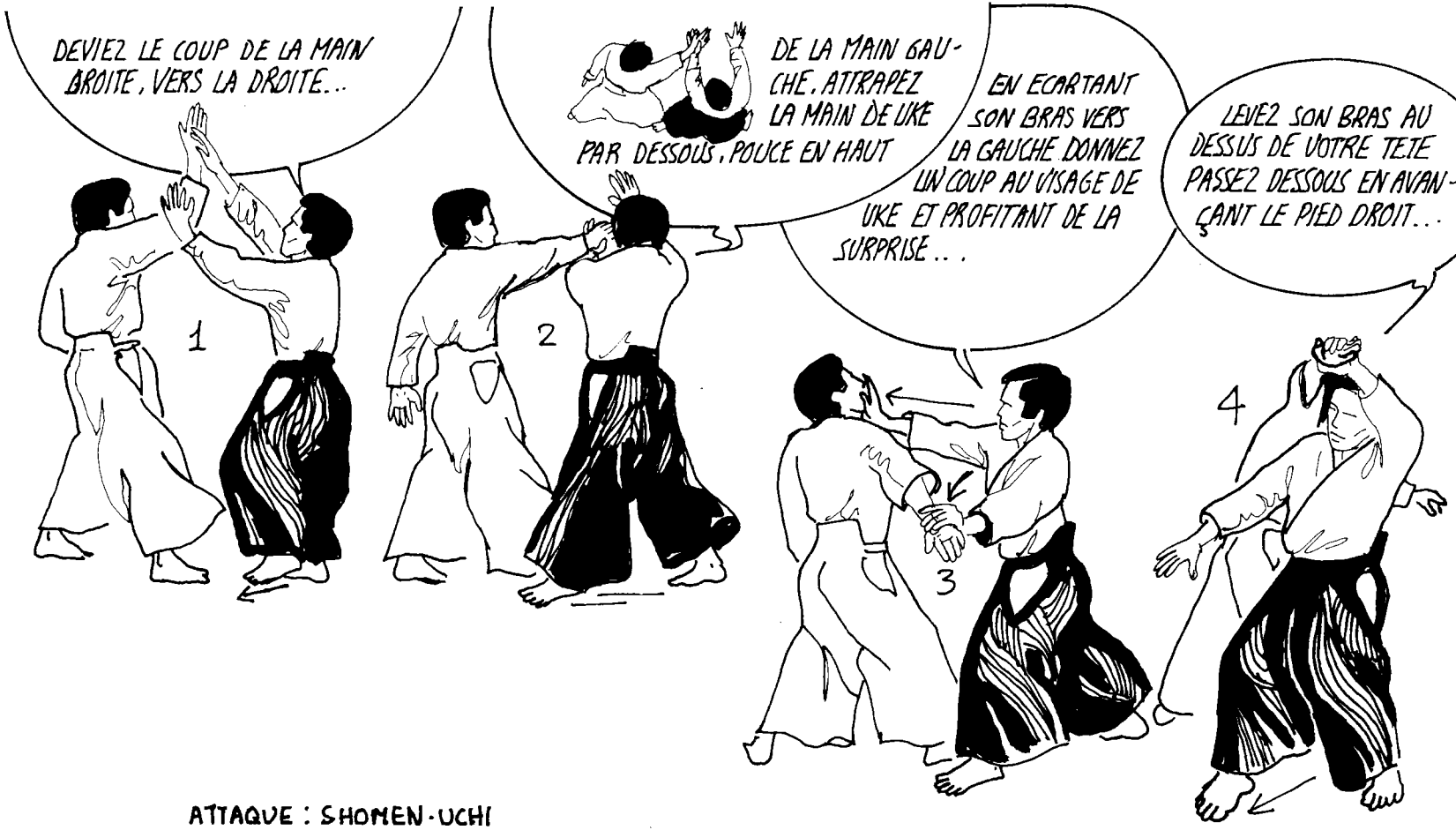
6



7



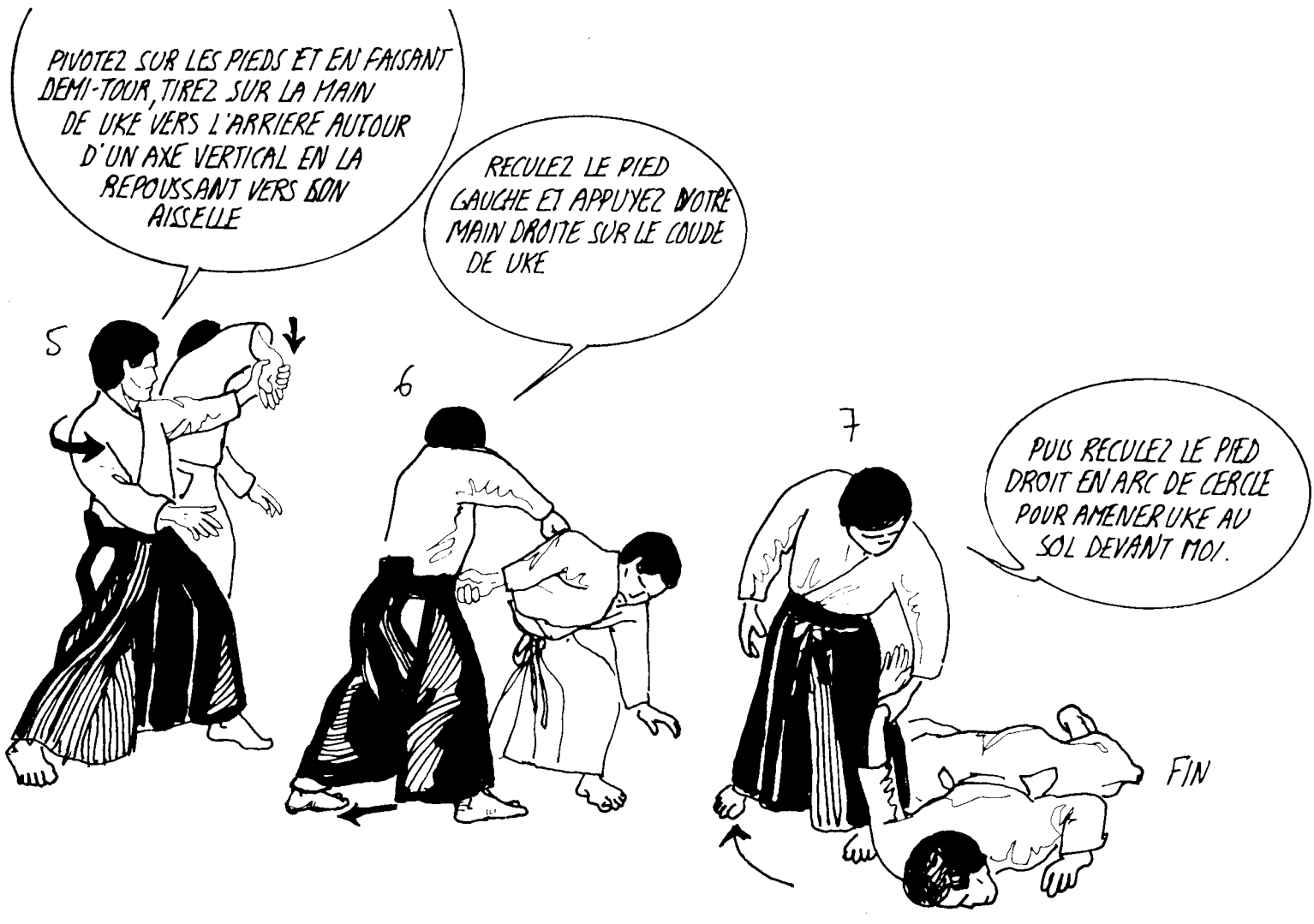
FIN



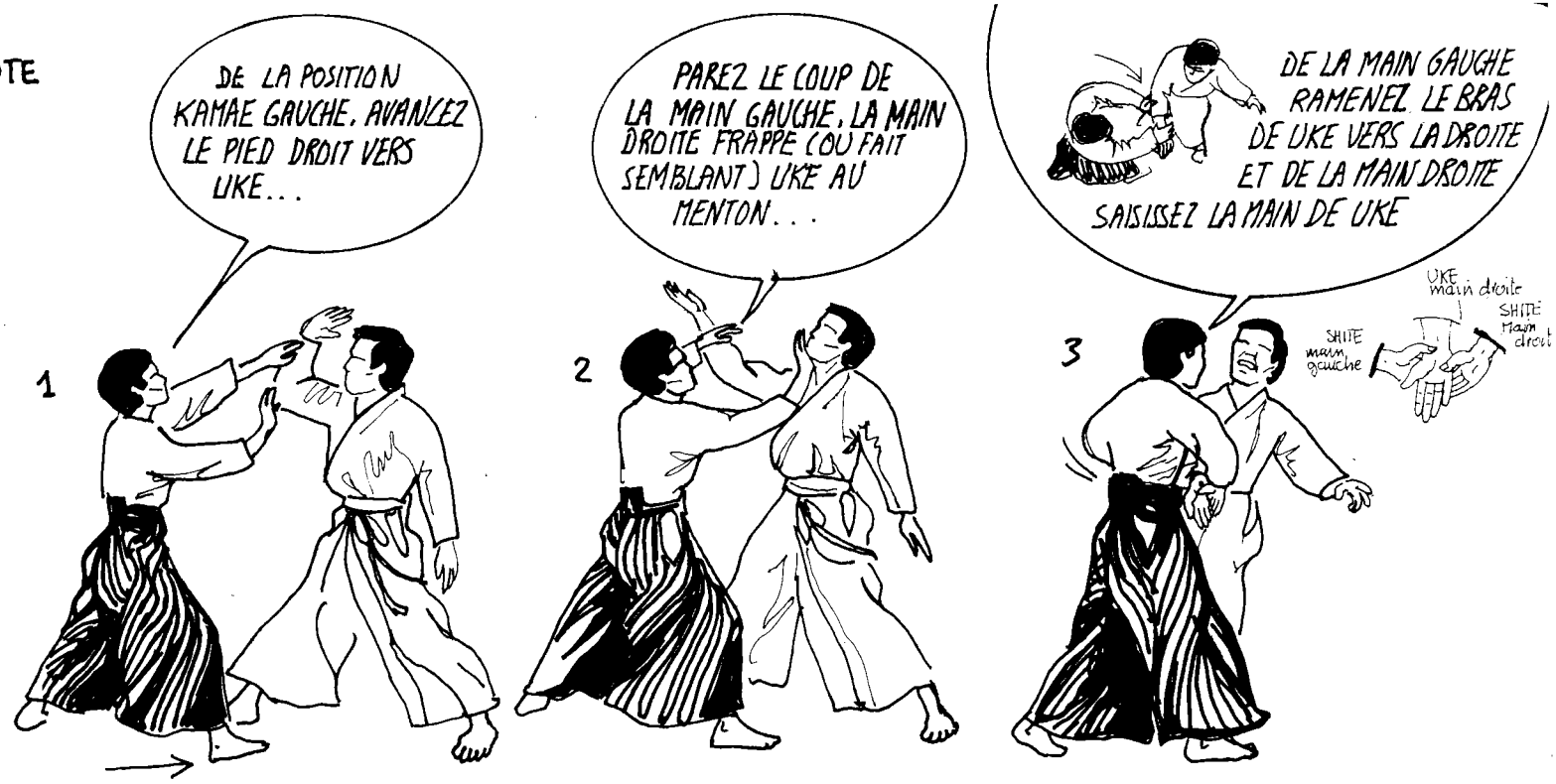
ATTAQUE : SHOMEN-UCHI

Uchi kaiten Sankyo

FRAPPER (UCHI) EN TOURNANT (KAITEN) ET "3e PRINCIPE"


PIVOTEZ SUR LES PIEDS ET EN FAISANT DEMI-TOUR, TIREZ SUR LA MAIN DE UKE VERS L'ARRIERE AUTOUR D'UN AXE VERTICAL EN LA REPOUSSANT VERS SON AISSELLE
5
RECULEZ LE PIED GAUCHE ET APPUYEZ VOTRE MAIN DROITE SUR LE COUDE DE UKE
6
7
PUIS RECULEZ LE PIED DROIT EN ARC DE CERCLE POUR AMENER UKE AU SOL DEVANT MOI.
FIN

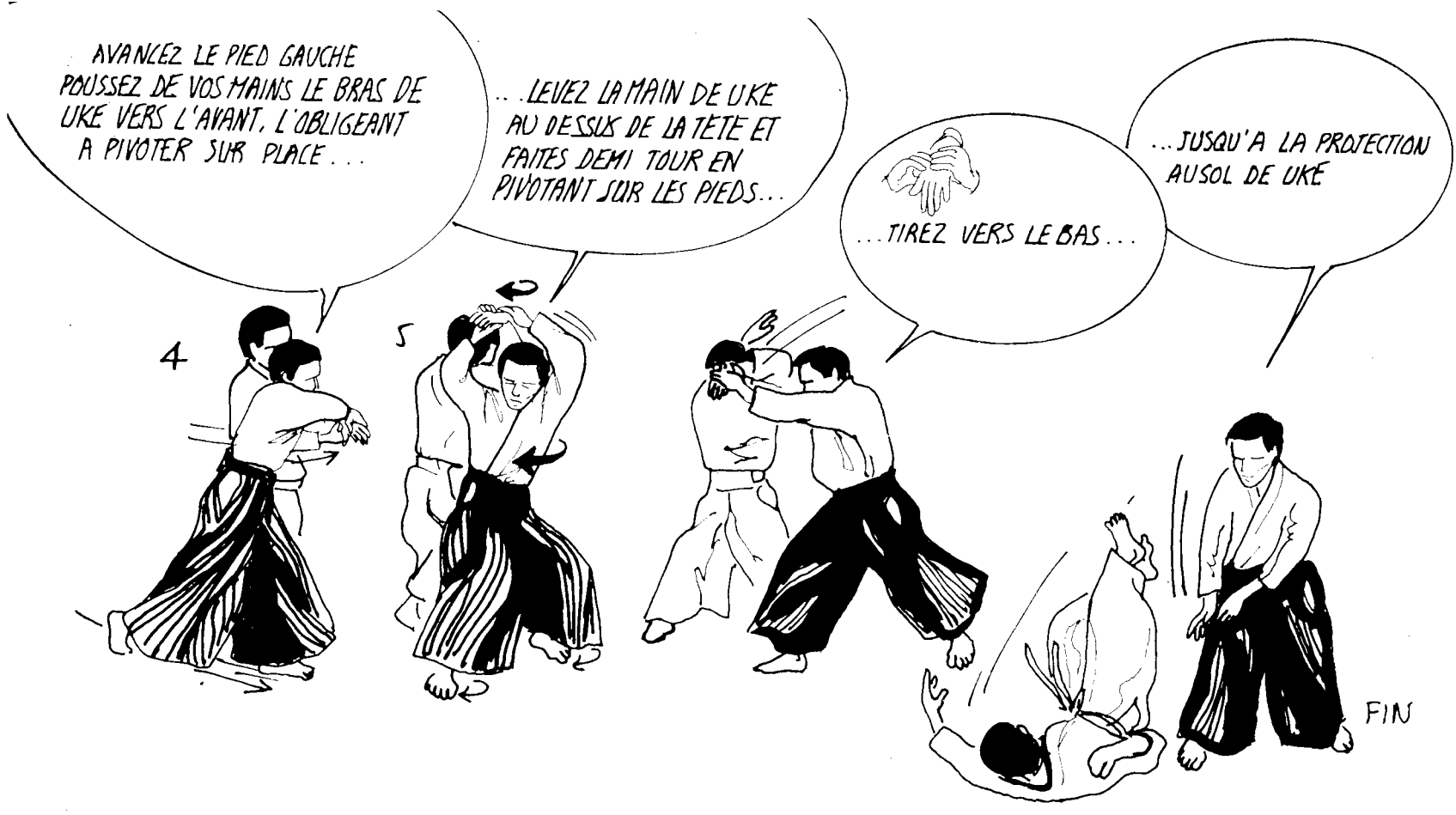
OMOTE
+



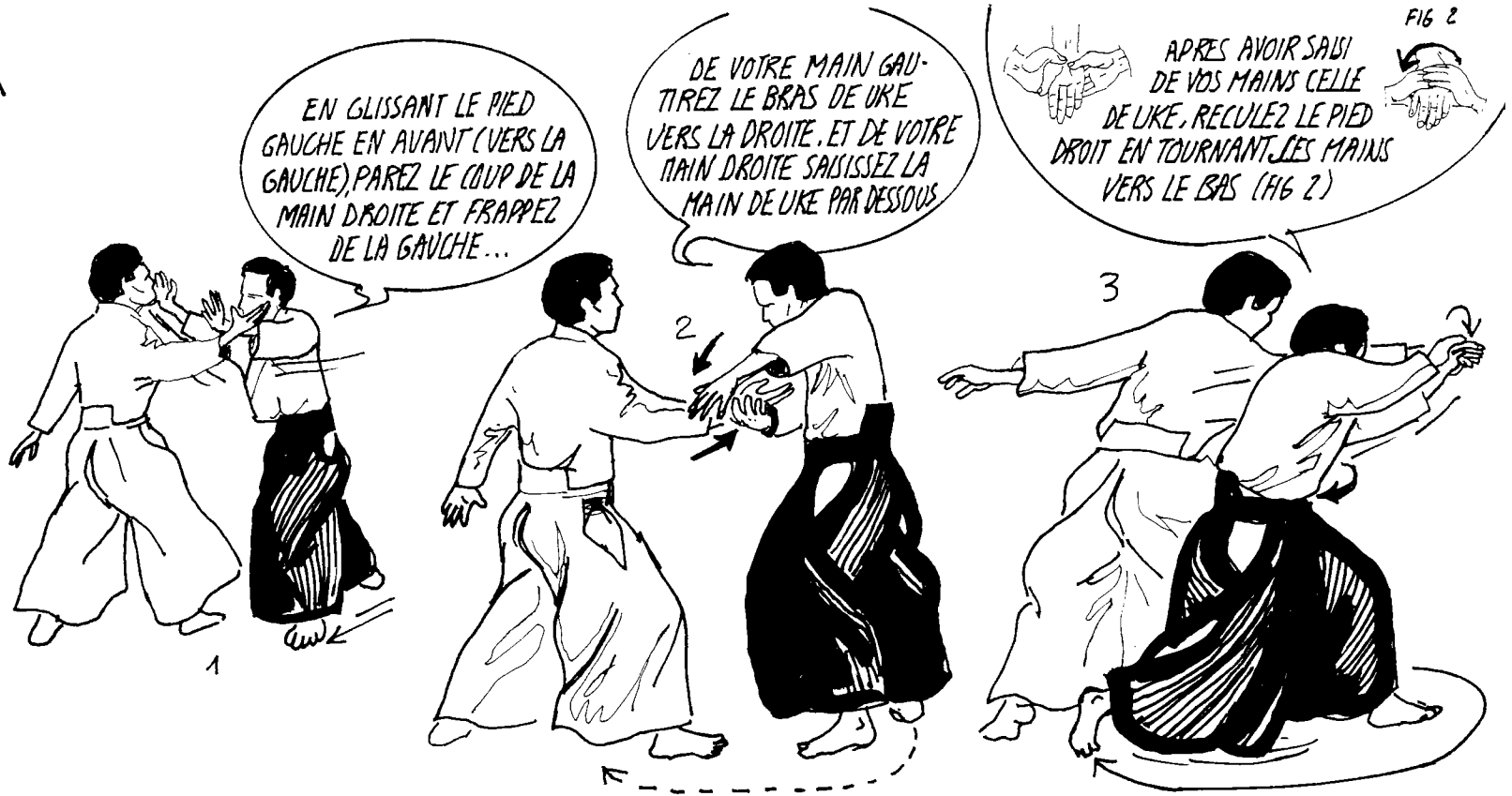
ATTAQUE : YOKOMEN UCHI

PROJECTION DES QUATRE COTES

Shiho nage

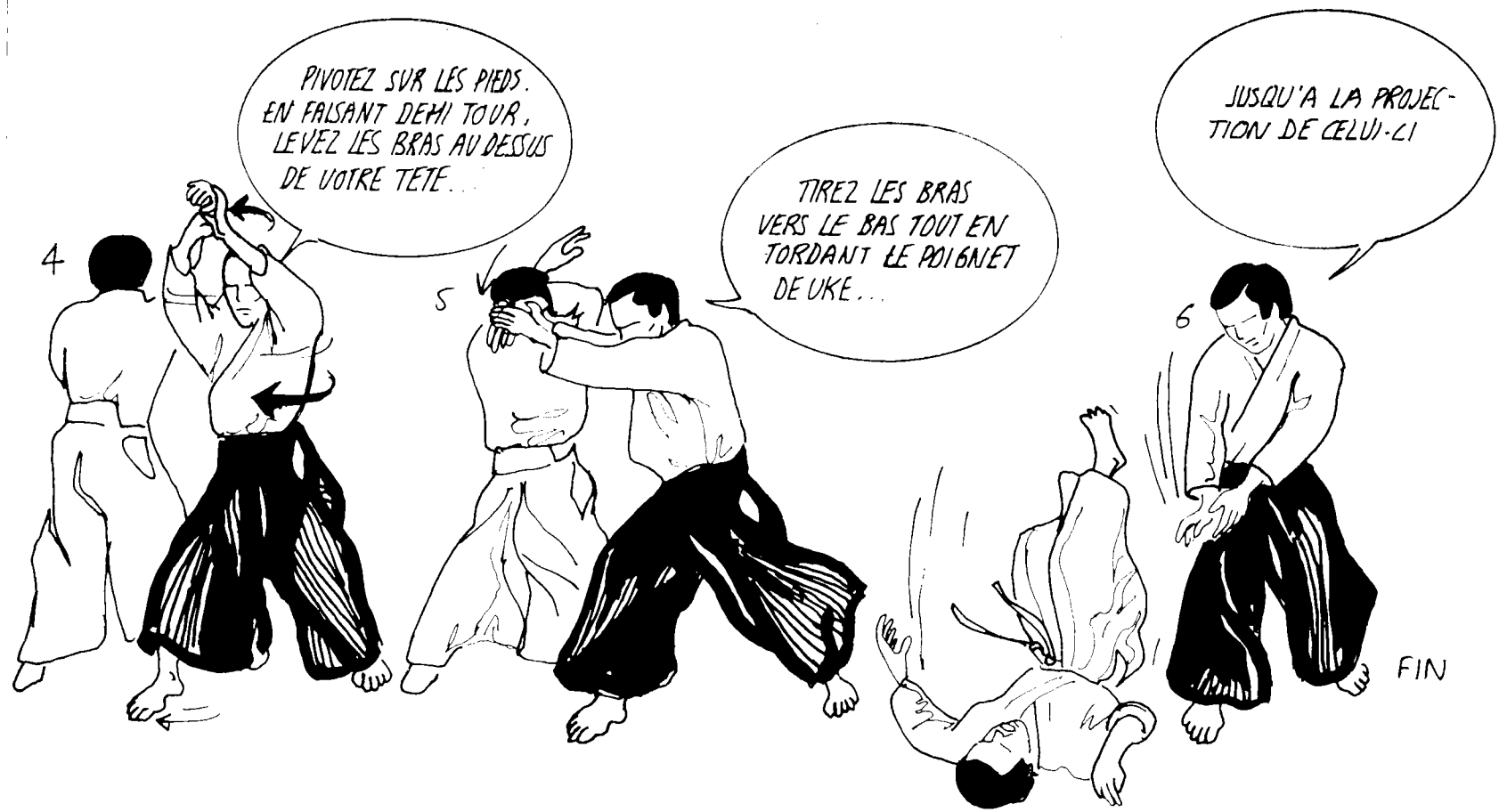

AVANCEZ LE PIED GAUCHE POUSSEZ DE VOS MAINS LE BRAS DE UKE VERS L'AVANT, L'OBLIGEANT A PIVOTER SUR PLACE...
4
...LEVEZ LA MAIN DE UKE AU DESSUS DE LA TÊTE ET FAITES DEMI TOUR EN PIVOTANT SUR LES PIEDS...
5
...TIREZ VERS LE BAS...
...JUSQU'A LA PROJECTION AU SOL DE UKE
FIN

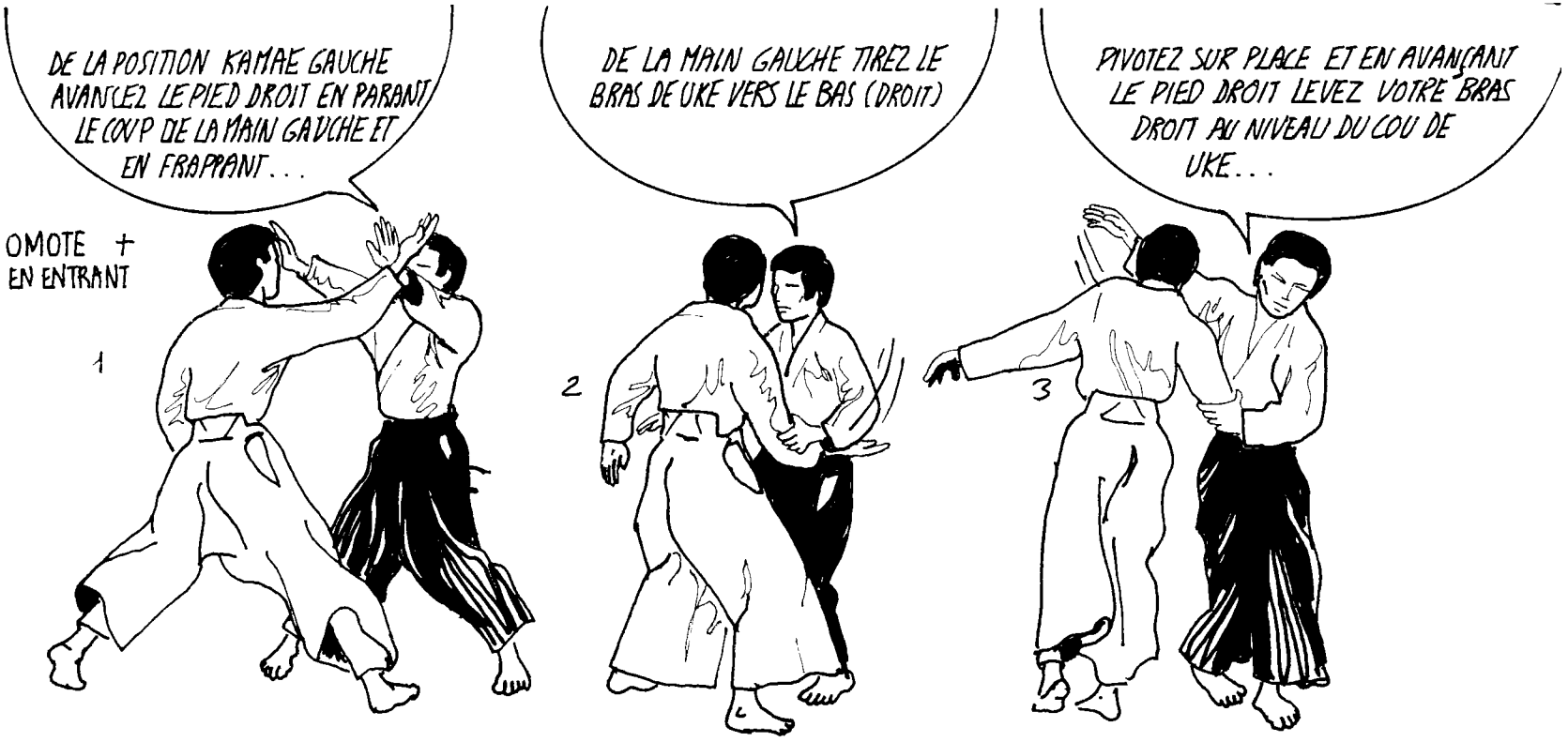
URA



YOKO MEN UCHI

SHIHO NAGE

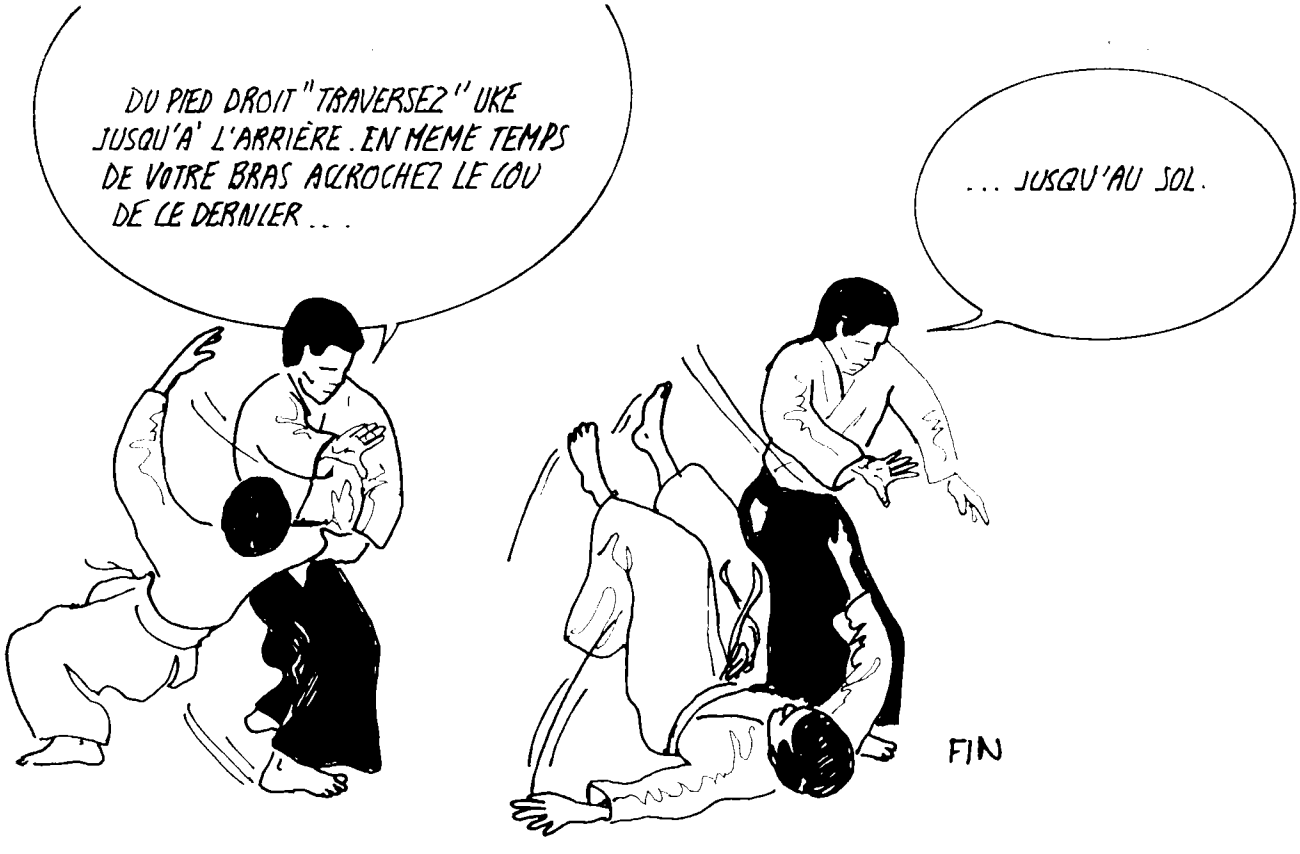

4
PIVOTEZ SUR LES PIEDS. EN FAISANT DEMI TOUR, LEVEZ LES BRAS AU DESSUS DE VOTRE TETE...
5
TIREZ LES BRAS VERS LE BAS TOUT EN TORDANT LE POIGNET DE UKE...
6
JUSQU'A LA PROJECTION DE CELUI-CI
FIN



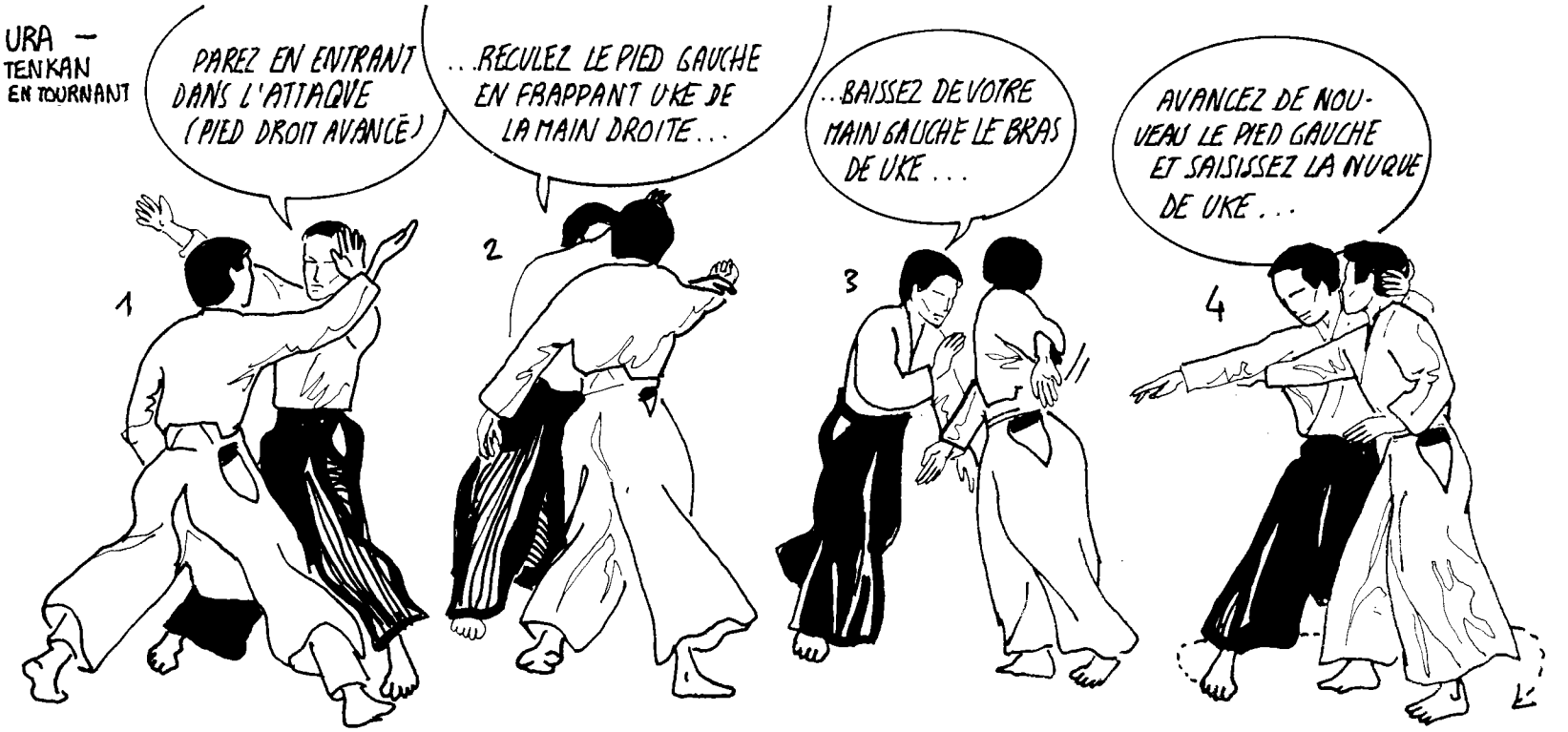
YOKO MEN UCHI

Irimi nage

PROJECTION EN ENTRANT (irimi)

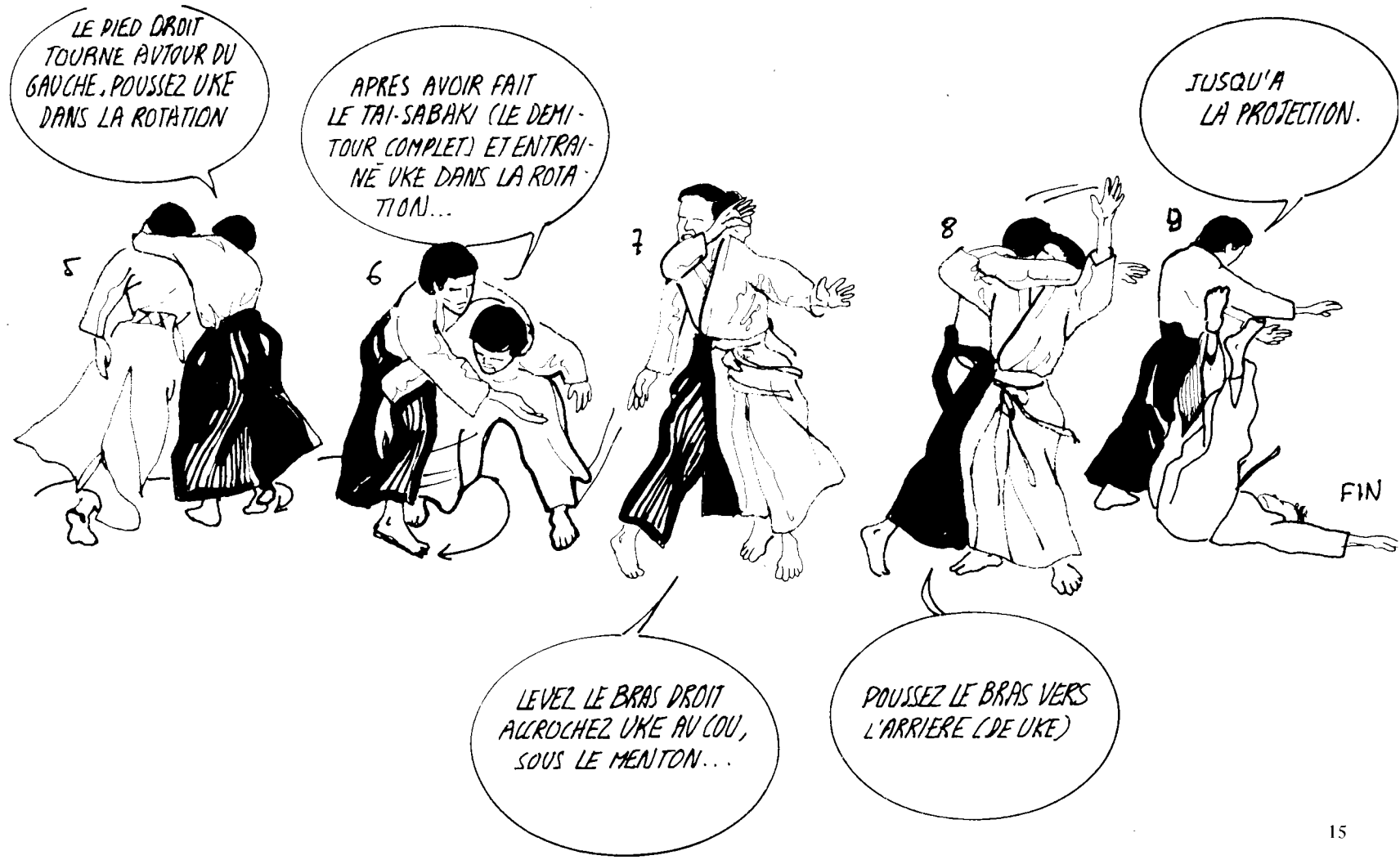

DU PIED DROIT "TRAVERSEZ" UKE JUSQU'À L'ARRIÈRE. EN MÊME TEMPS DE VOTRE BRAS ACCROCHEZ LE COU DE CE DERNIER...
... JUSQU'AU SOL.
FIN

URA –
TENKAN
EN TOURNANT



YOKO MEN-UCHI

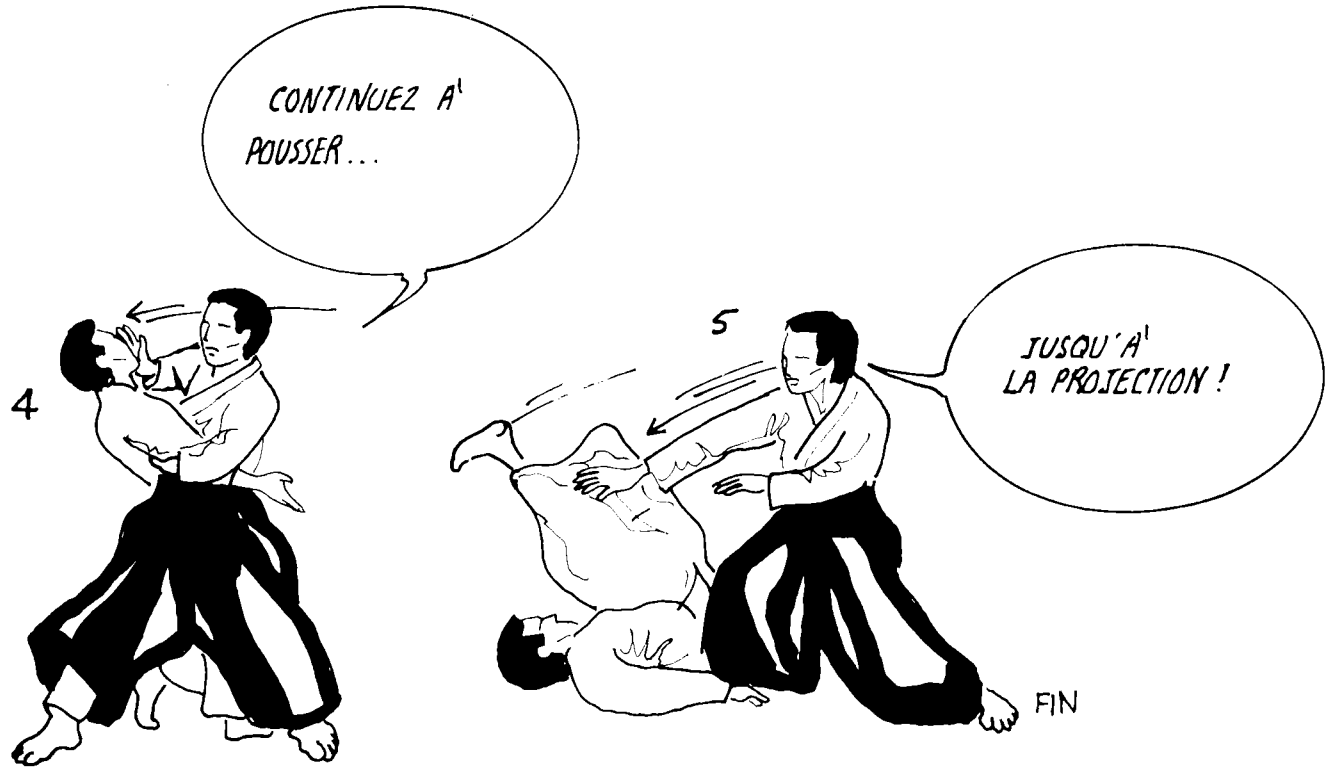
IRIMI-NAGE

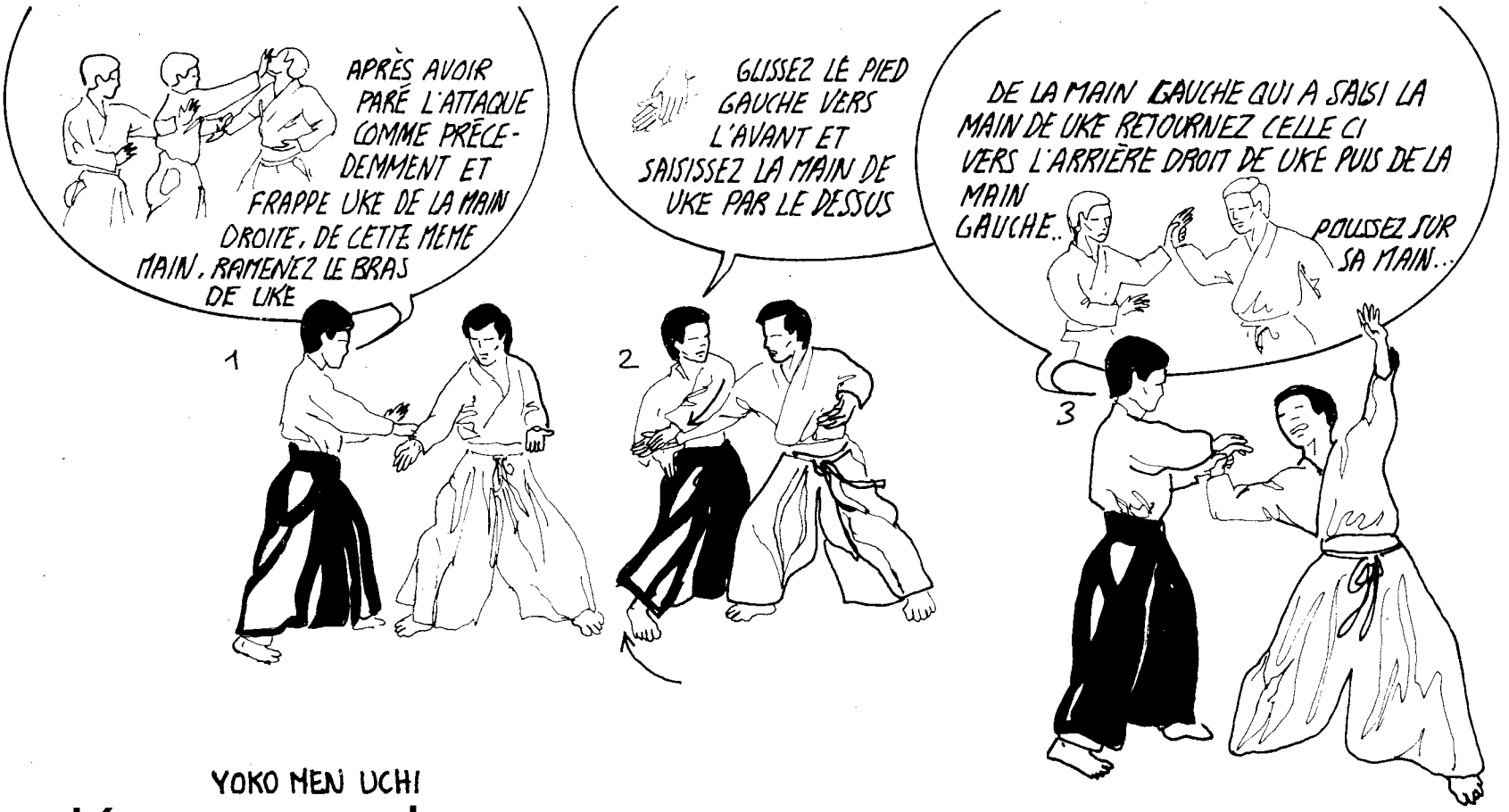

LE PIED DROIT TOURNE AVTOUR DU GAUCHE, POUSSEZ UKE DANS LA ROTATION
APRES AVOIR FAIT LE TAI-SABAKI (LE DEMI-TOUR COMPLET) ET ENTRAINÉ UKE DANS LA ROTATION...
JUSQU'A LA PROJECTION.
5
6
7
8
9
FIN
LEVEZ LE BRAS DROIT ACCROCHEZ UKE AU COU, SOUS LE MENTON...
POUSSEZ LE BRAS VERS L'ARRIERE (DE UKE)

YOKO·MEN·UCHI

Tenchi nage

PROJECTION "CIEL-TERRE"

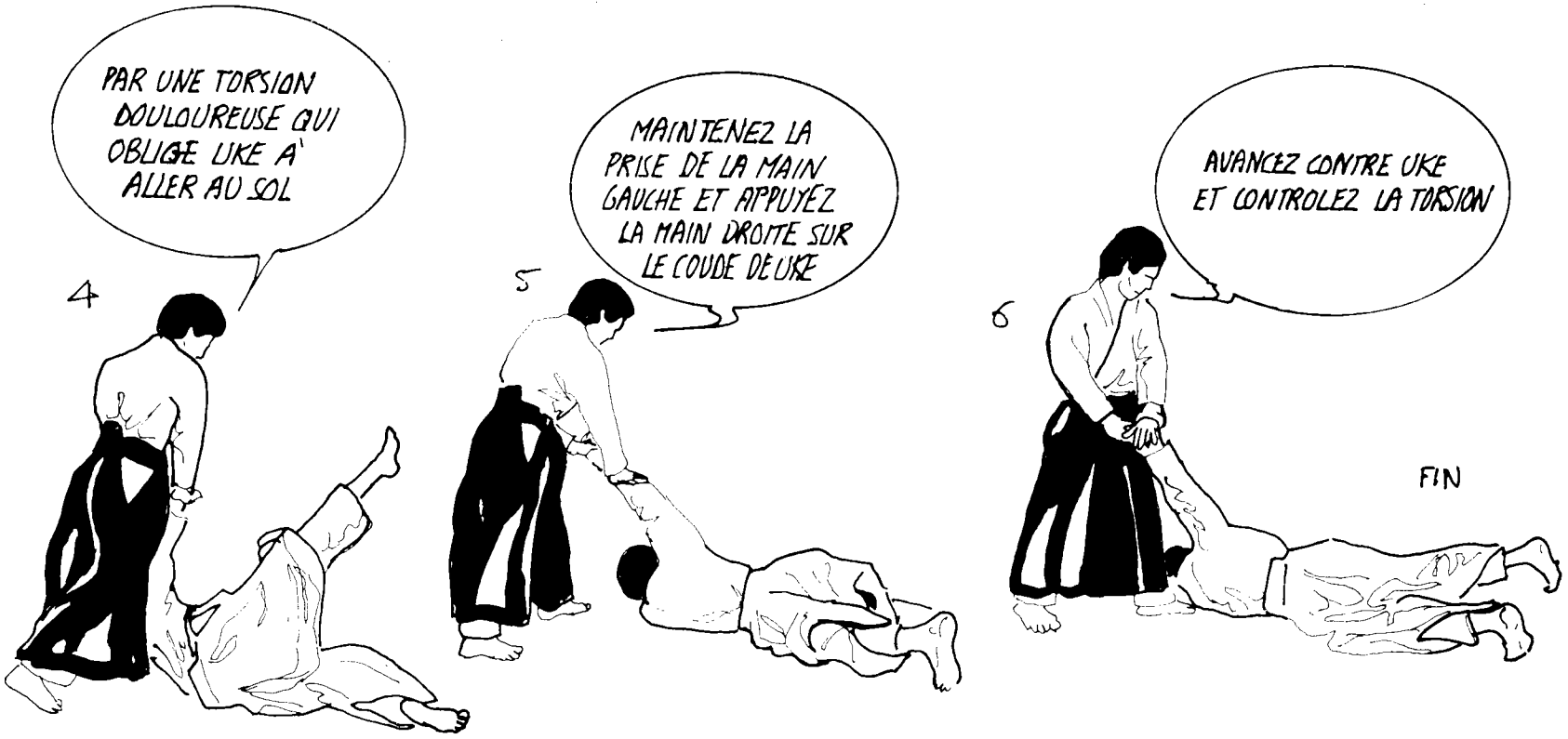

CONTINUEZ A' POUSSER...
4
5
JUSQU'A' LA PROJECTION !
FIN

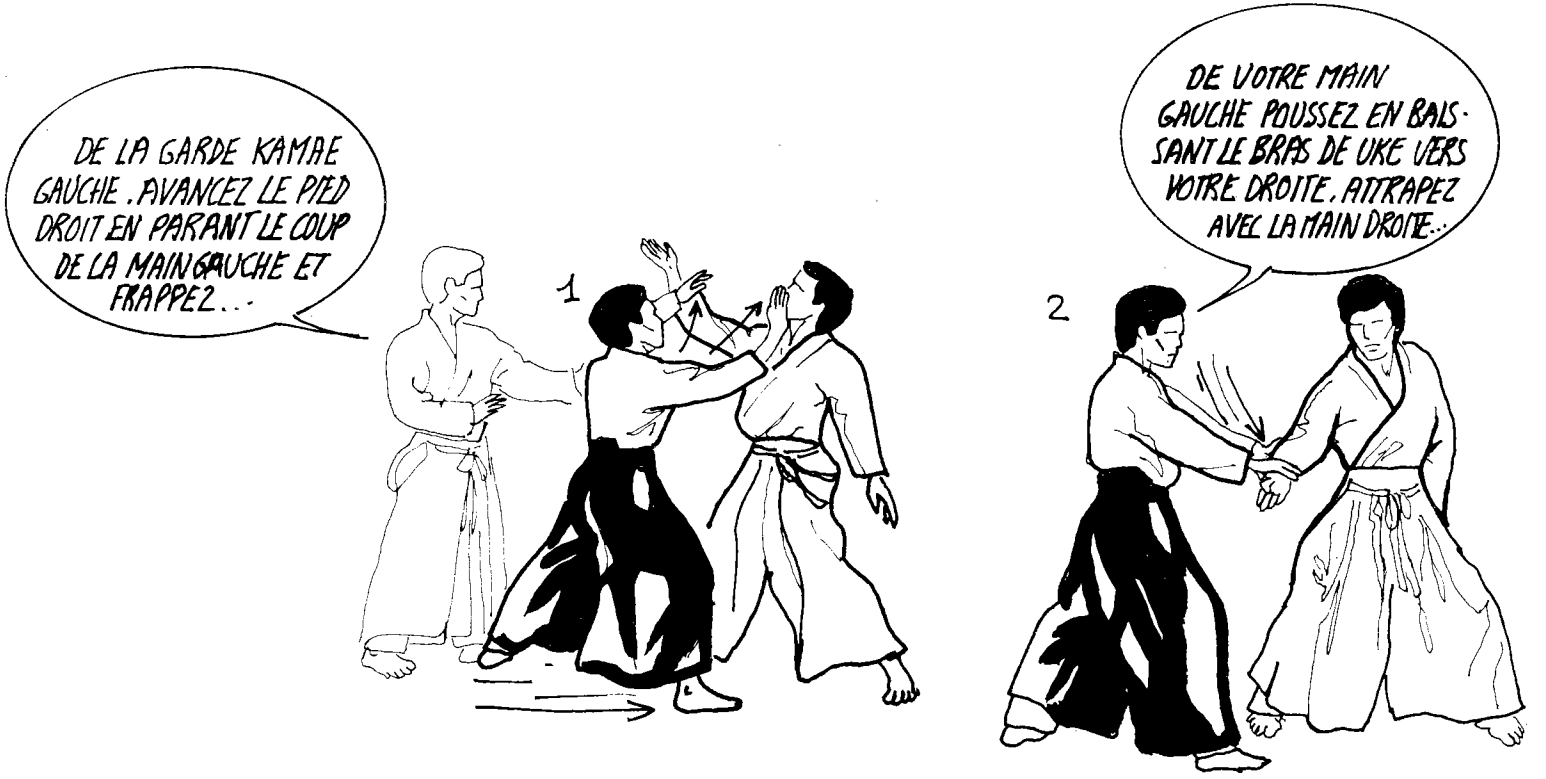


YOKO MEN UCHI

Kote gaeshi

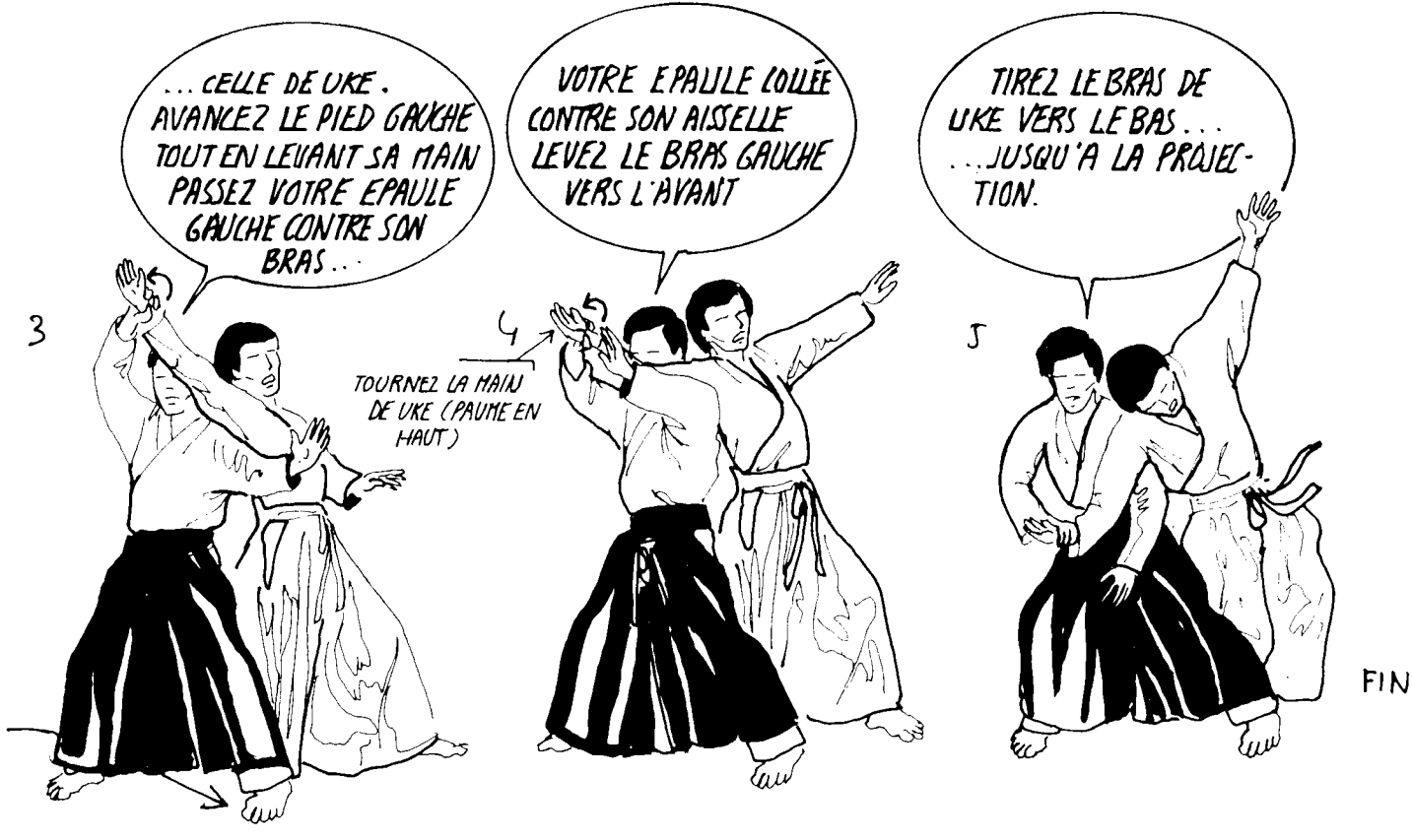
TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR.

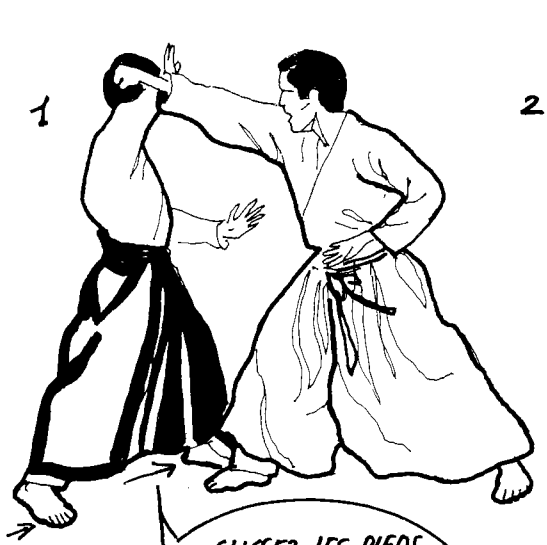

PAR UNE TORSION DOULOUREUSE QUI OBLIGE UKE A' ALLER AU SOL
4
MAINTENEZ LA PRISE DE LA MAIN GAUCHE ET APPUYEZ LA MAIN DROITE SUR LE COUDE DE UKE
5
AVANCEZ CONTRE UKE ET CONTROLEZ LA TORSION
6
FIN

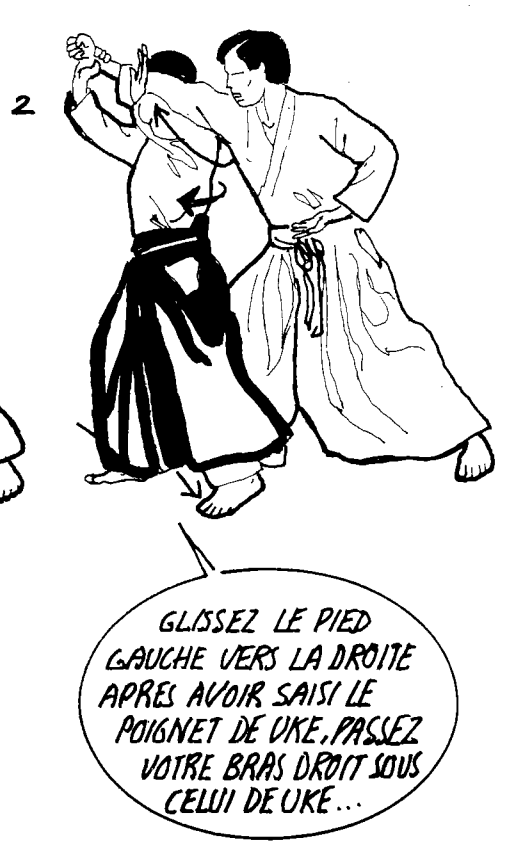


YOKO-MEN-UCHI

Ude kime nage


... CELLE DE UKE. AVANCEZ LE PIED GAUCHE TOUT EN LEVANT SA MAIN PASSEZ VOTRE EPAULE GAUCHE CONTRE SON BRAS...
3
TOURNEZ LA MAIN DE UKE (PAUME EN HAUT)
4
VOTRE EPAULE COLLÉE CONTRE SON AISSELLE LEVEZ LE BRAS GAUCHE VERS L'AVANT
5
TIREZ LE BRAS DE UKE VERS LE BAS... ...JUSQU'A LA PROJECTION.
FIN



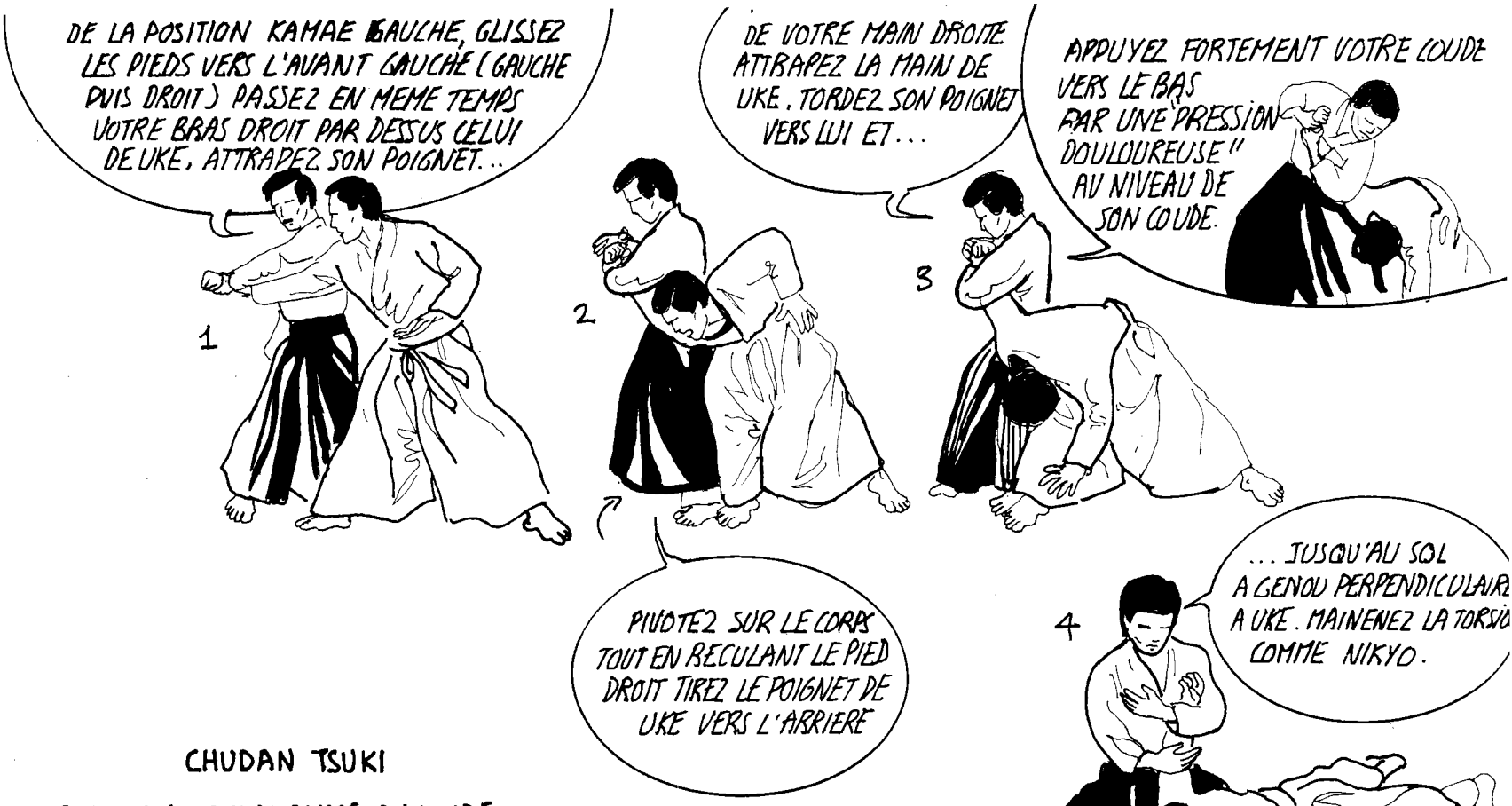


CHUDAN TSUKI

Ude kime nage

4
TIREZ SON BRAS
VERS LE BAS POUR CASSER..

5
JUSQU'A
LA PROJECTION.
FIN



CHUDAN TSUKI

PRESSION DOULOUREUSE AU COUDE

Hiji kime osae

Hiji = coude

OMOTE
+
ou IRIMI=en entrant.

ESQUIVEZ VERS LA GAUCHE EN LEVANT LA MAIN DROITE VERS LA GAUCHE...

1

ATTRAPEZ LA MAIN DE UKE ET TIREZ VERS LA DROITE. LA MAIN GAUCHE SAISIT LE COUDE...

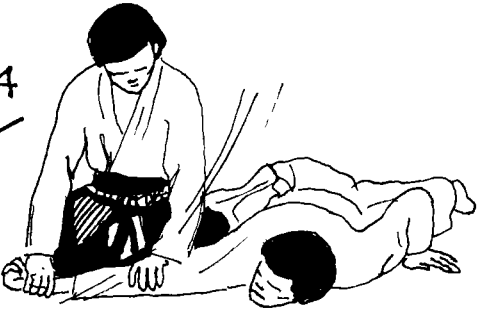
2

APPUYEZ FORTEMENT VERS LE BAS TANDIS QUE LA MAIN DROITE MAINTIENT LE POIGNET DE UKE

3

AMENEZ UKE AU SOL ET MAINTENEZ SON BRAS DROIT CONTRE LE SOL EN "IMMOBILISATION"

4

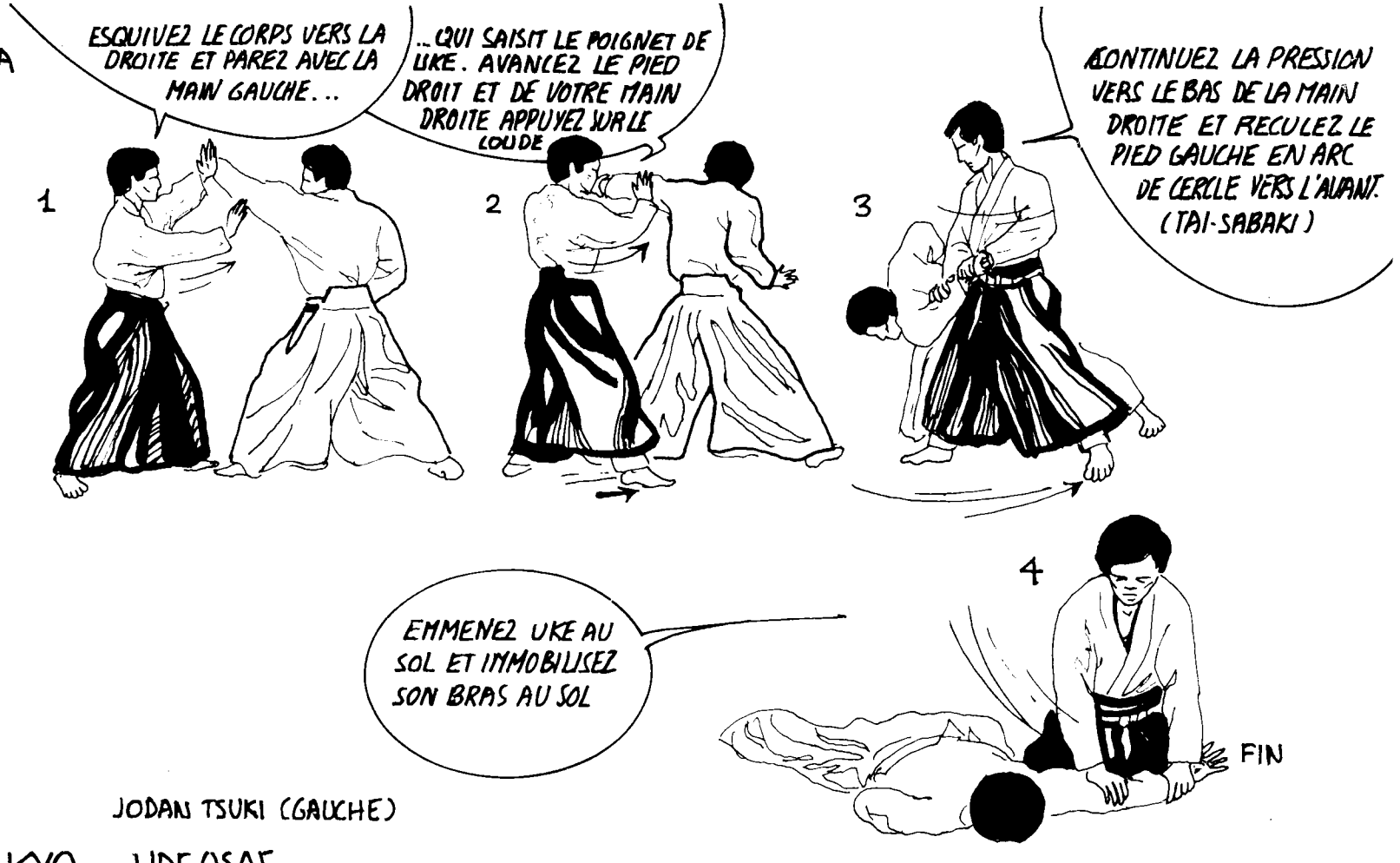


FIN

JODAN-TSUKI

Ik kyo 1e PRINCIPE OU UDE OSAE IMMOBILISATION DU BRAS.

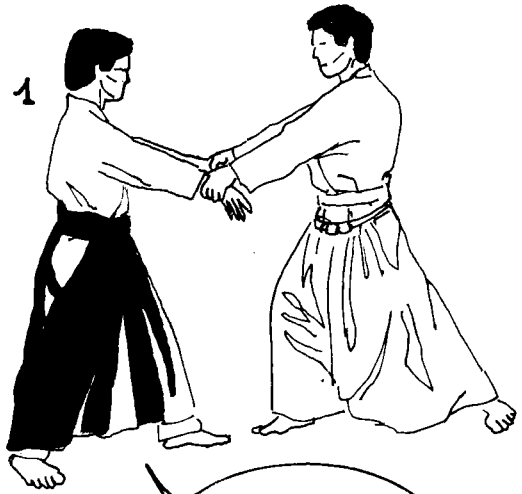
URA



JODAN TSUKI (GAUCHE)

IK-KYO ou UDE OSAE

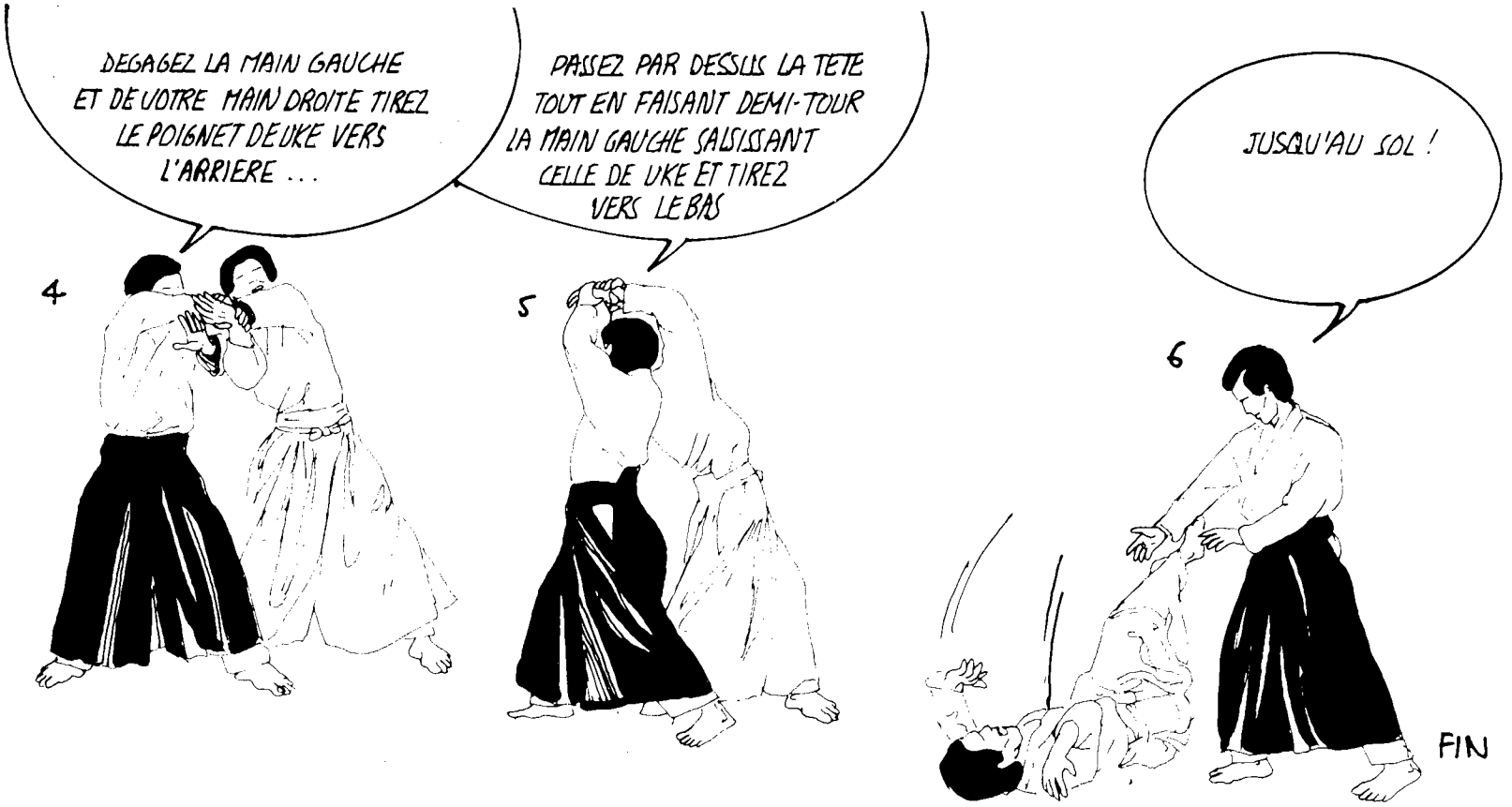
OMOTE
+



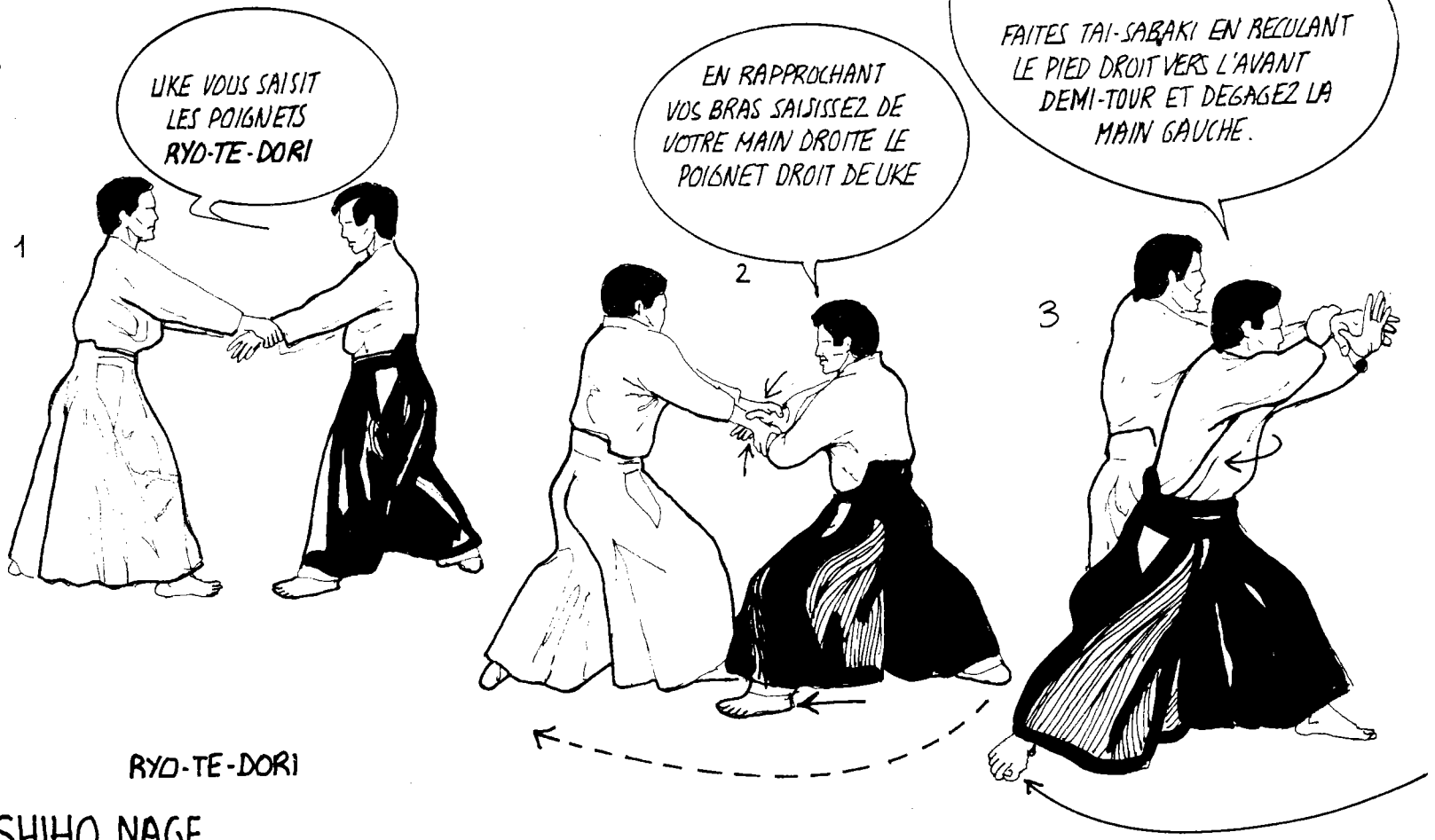
RYOTE-DORI

Shiho nage

PROJECTION DES 4 COTES (SHIHO)

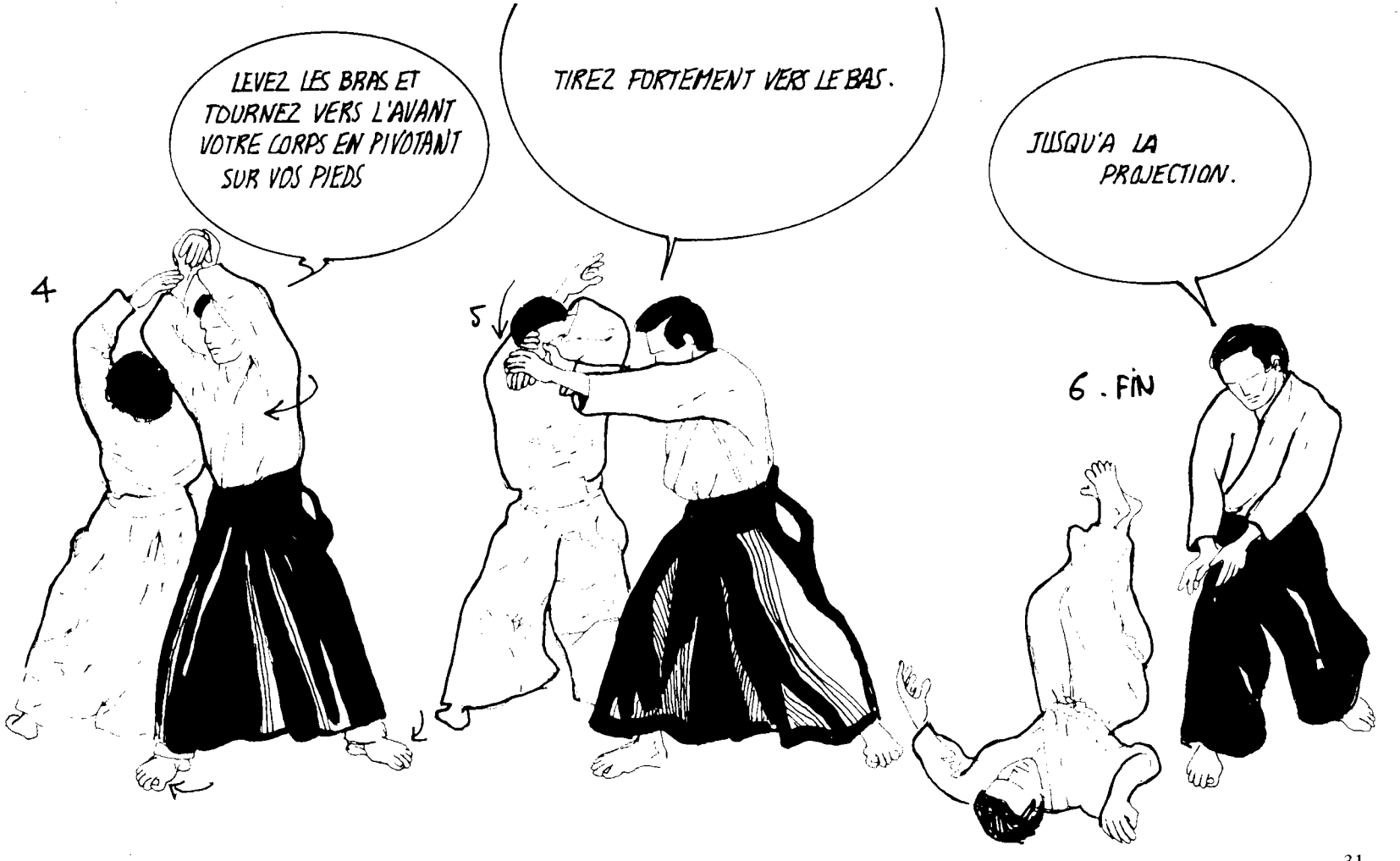

DEGAGEZ LA MAIN GAUCHE ET DE VOTRE MAIN DROITE TIREZ LE POIGNET DE UKE VERS L'ARRIERE ...
4
PASSEZ PAR DESSUS LA TETE TOUT EN FAISANT DEMI-TOUR LA MAIN GAUCHE SAISISSANT CELLE DE UKE ET TIREZ VERS LE BAS
5
JUSQU'AU SOL !
6
FIN

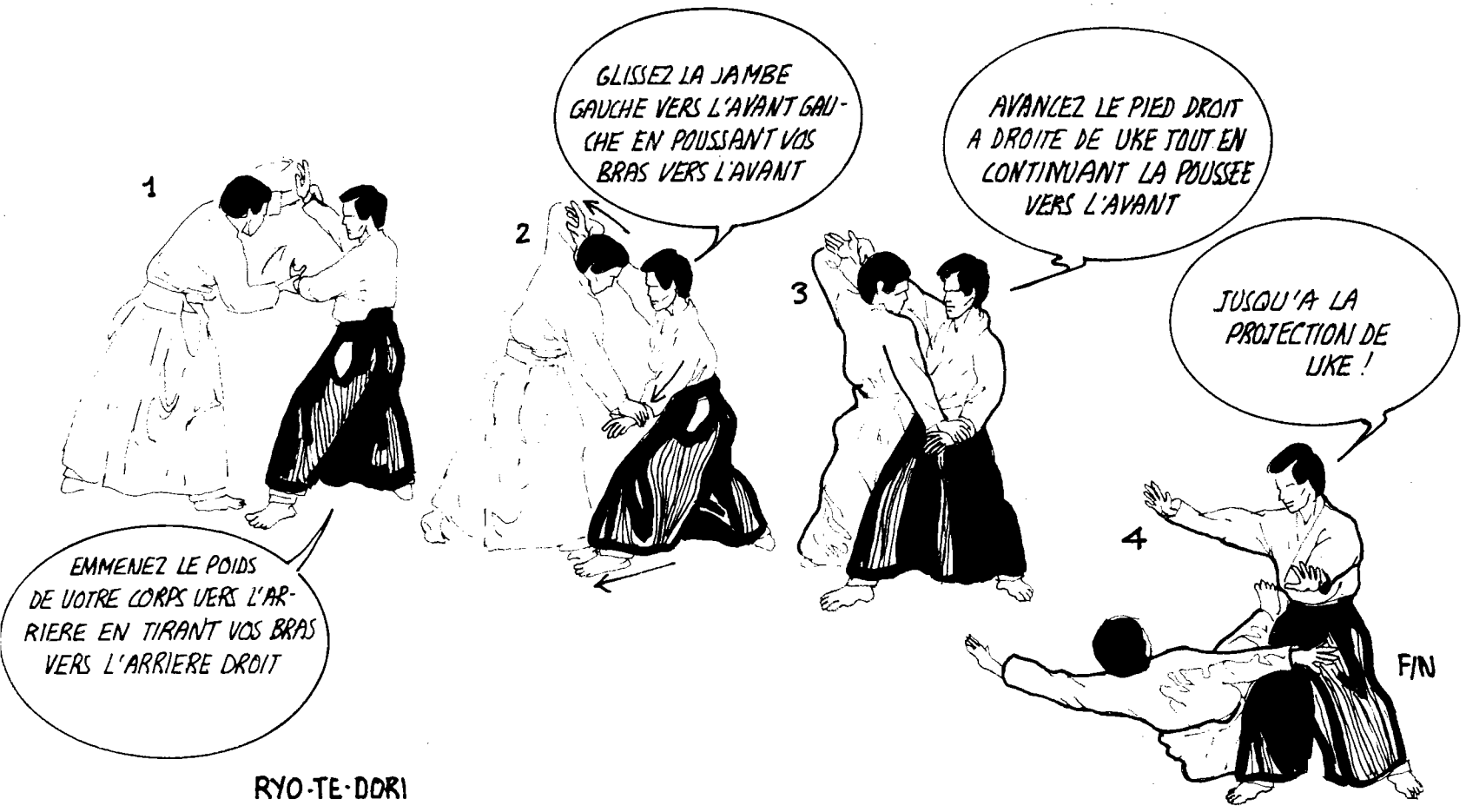
URA



RYO-TE-DORI

SHIHO NAGE

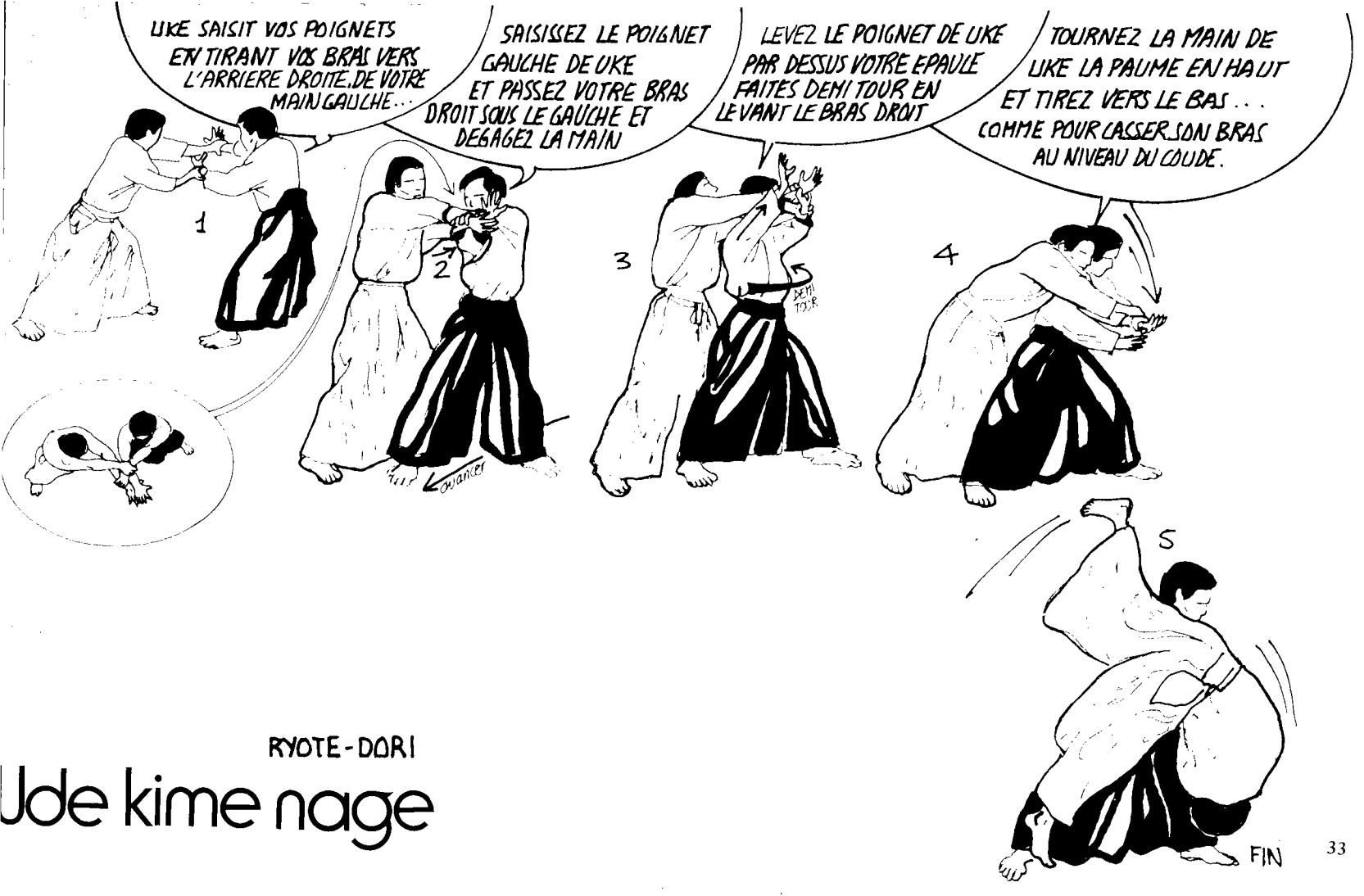

LEVEZ LES BRAS ET TOURNEZ VERS L'AVANT VOTRE CORPS EN PIVOTANT SUR VOS PIEDS
4
TIREZ FORTEMENT VERS LE BAS.
5
JUSQU'A LA PROJECTION.
6 . FIN



RYO-TE-DORI

Tenchi nage

PROJECTION "CIEL-TERRE"



RYOTE-DORI

Ude kime nage

OMOTE +
ou IRIMI

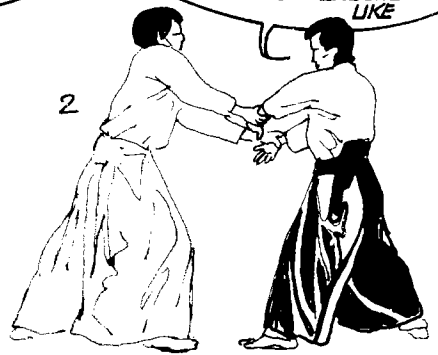
UKE VOUS SAISIT LES POIGNETS TIREZ VOS BRAS VERS LA DROITE

RAMENEZ VOTRE BRAS DROIT VERS LA GAUCHE ET DE VOTRE MAIN GAUCHE SAISISSEZ LA MAIN GAUCHE DE UKE

TOURNEZ LA MAIN DE UKE PAUME VERS LE HAUT SAISISSEZ AVEC VOTRE MAIN DROITE SON COUDE

1

2



3

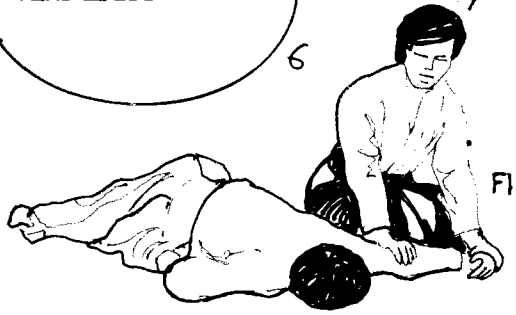
AVANCEZ LE PIED DROIT ET POUSSEZ SUR LE COUDE. LA MAIN GAUCHE MAINTIENT LA TORSION...

4

5

POUSSEZ UKE VERS LE SOL

6



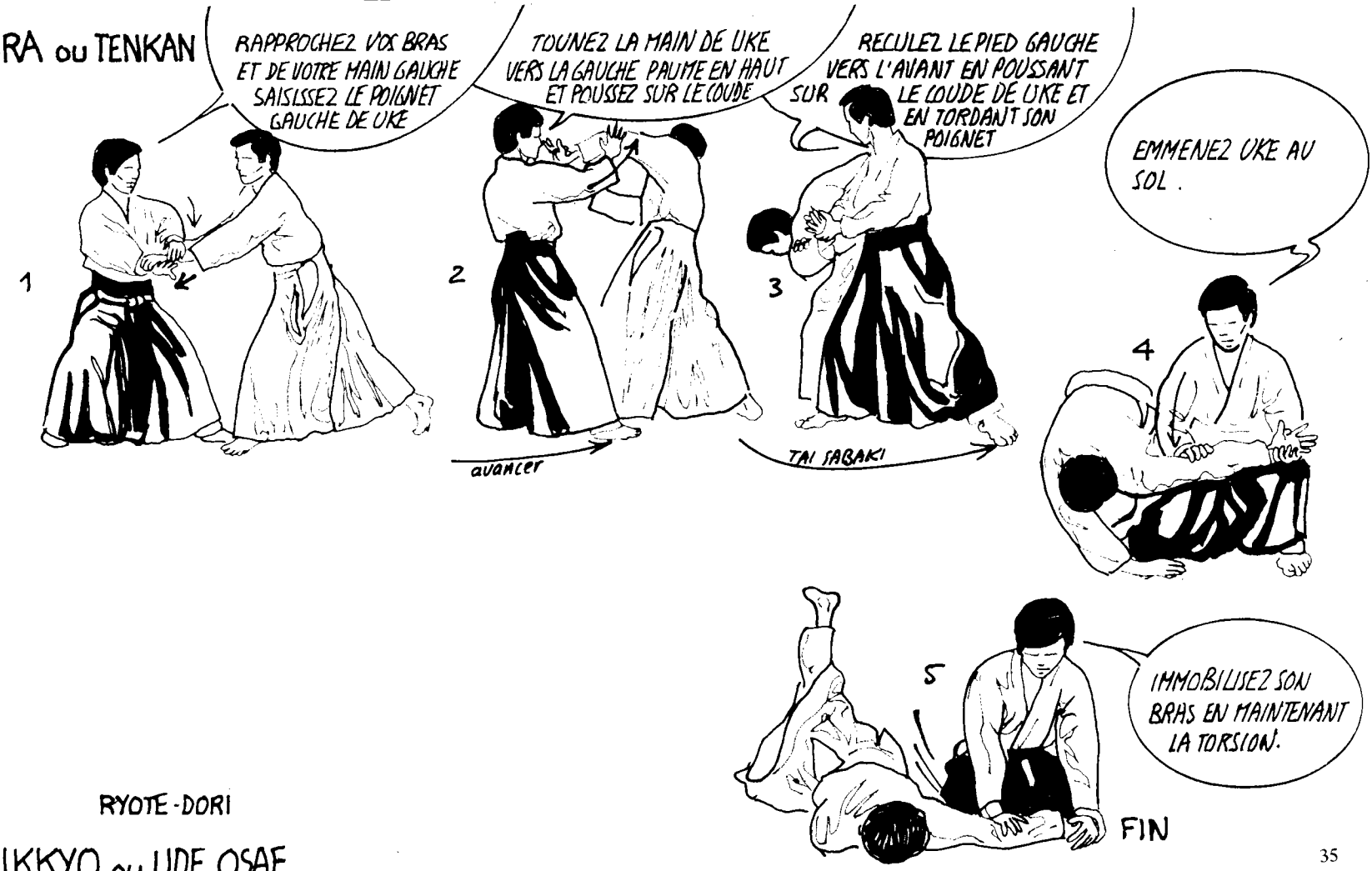
IMMOBILISATION DU BRAS ET TORSION DU POIGNET

FIN

RYOTE-DORI

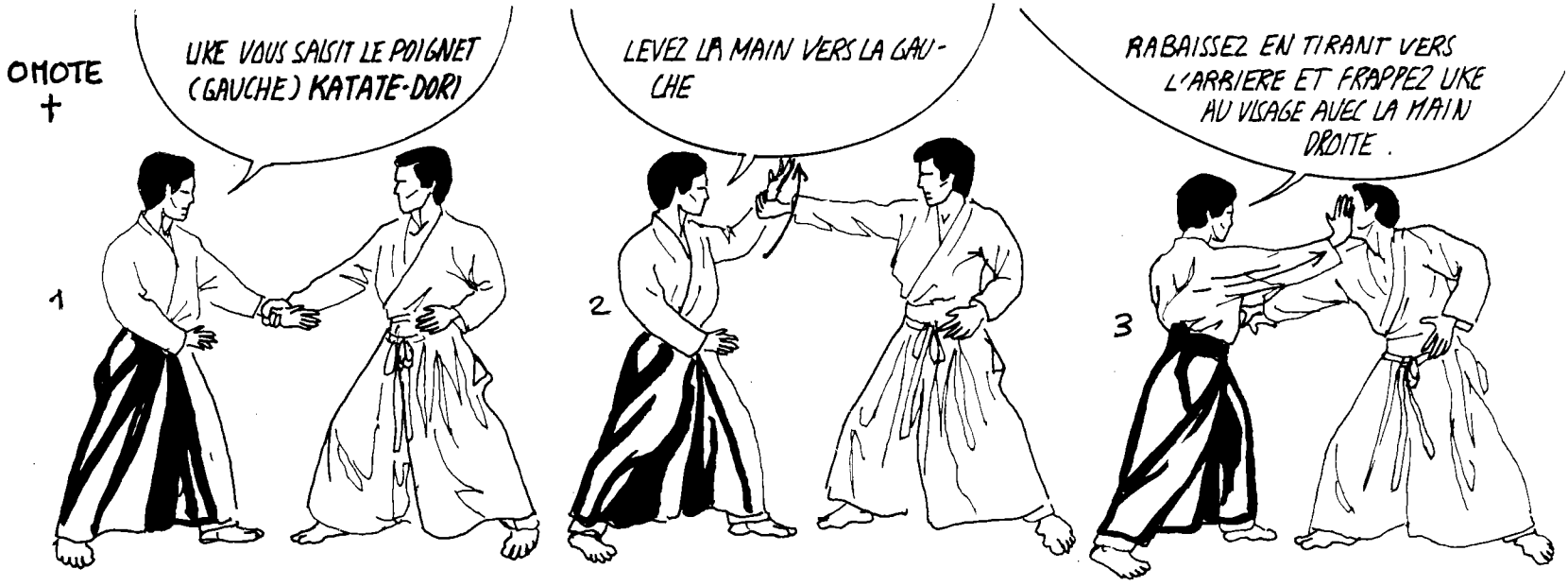
Ik-kyo ou UDE OSAE IMMOBILISATION DU BRAS

URA ou TENKAN



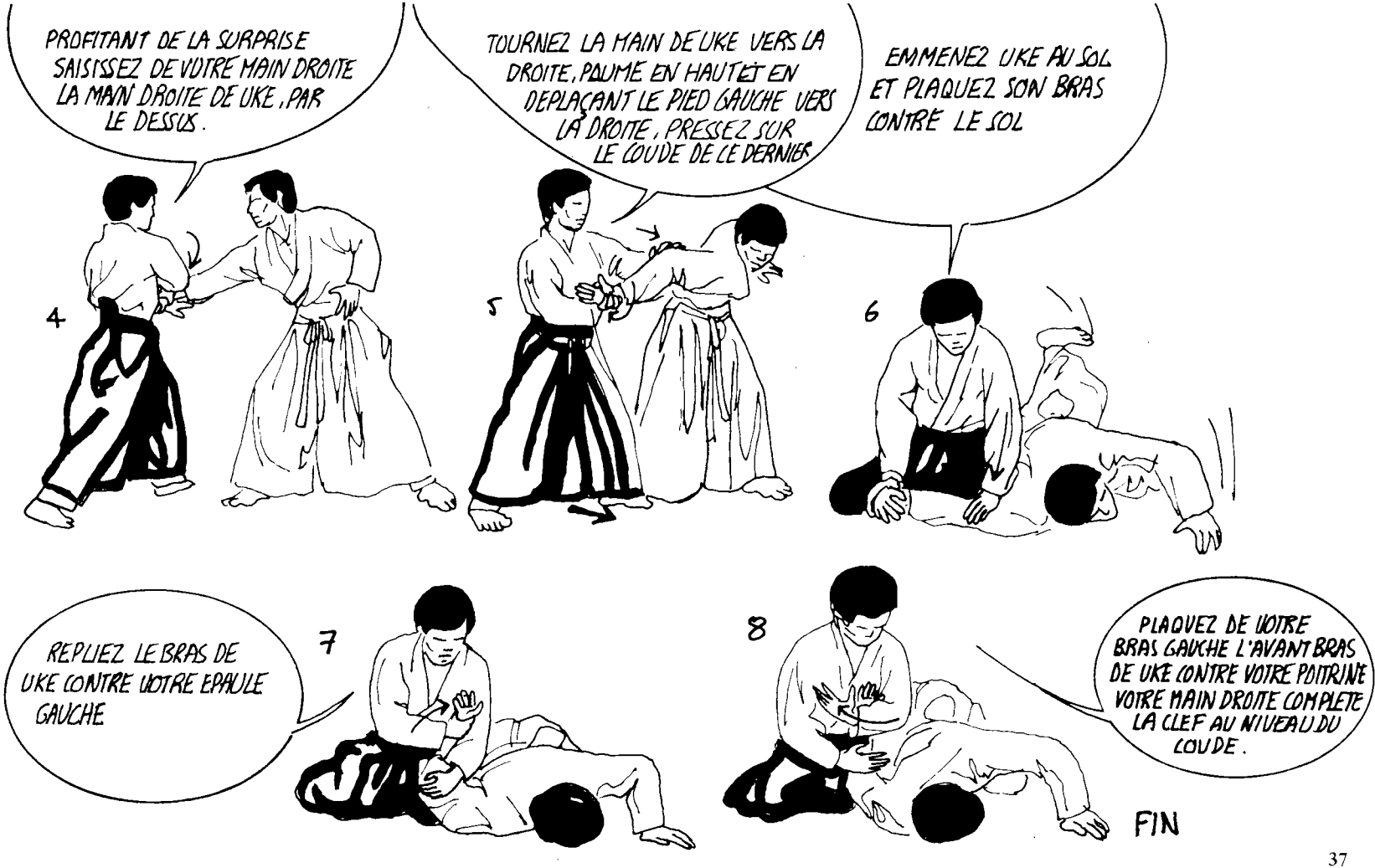
RYOTE-DORI

IKKYO ou UDE OSAE

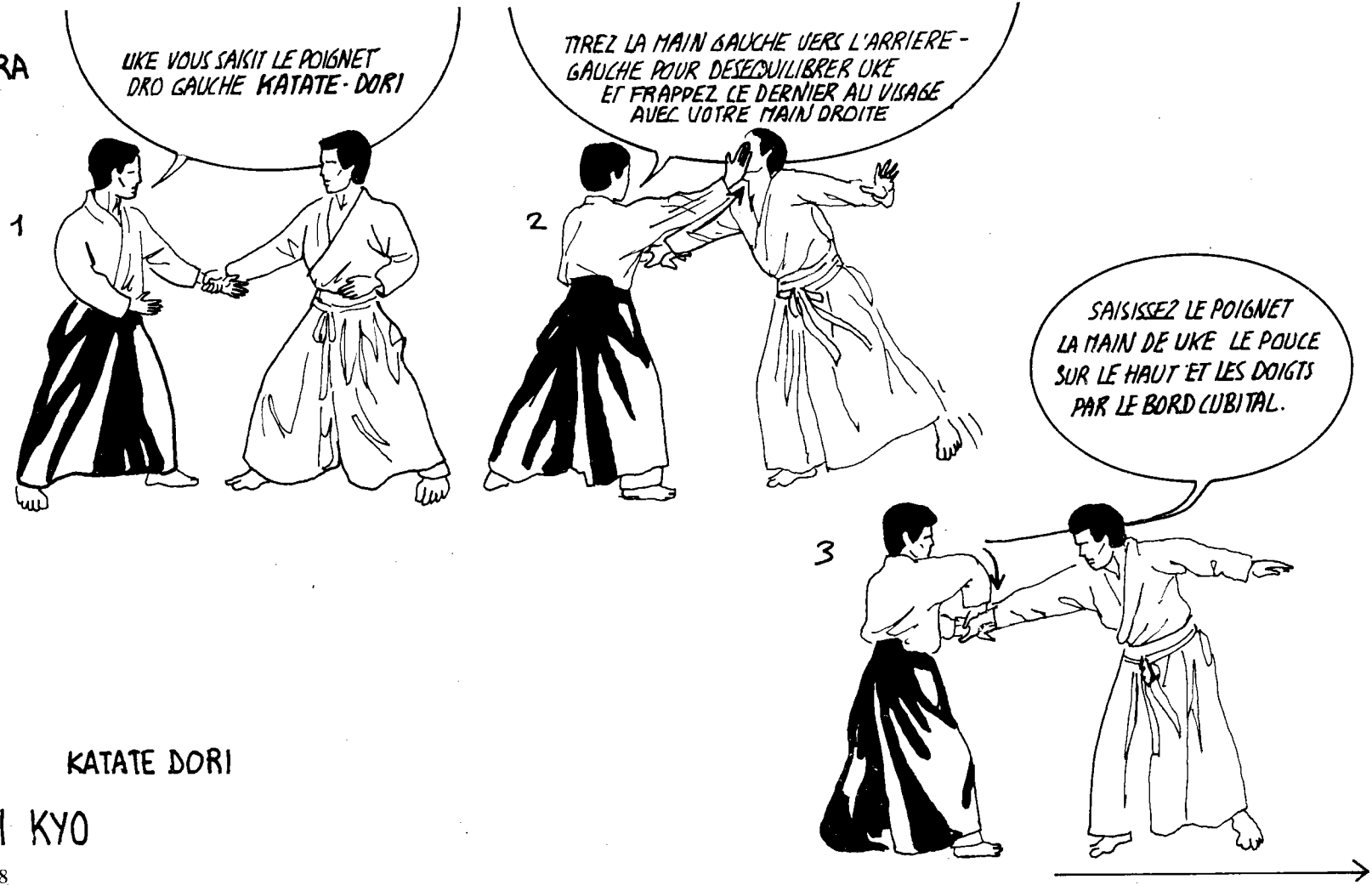


KATATE DORI

Ni kyo ou KOTE MAWASHI : torsion du poignet vers l'intérieur

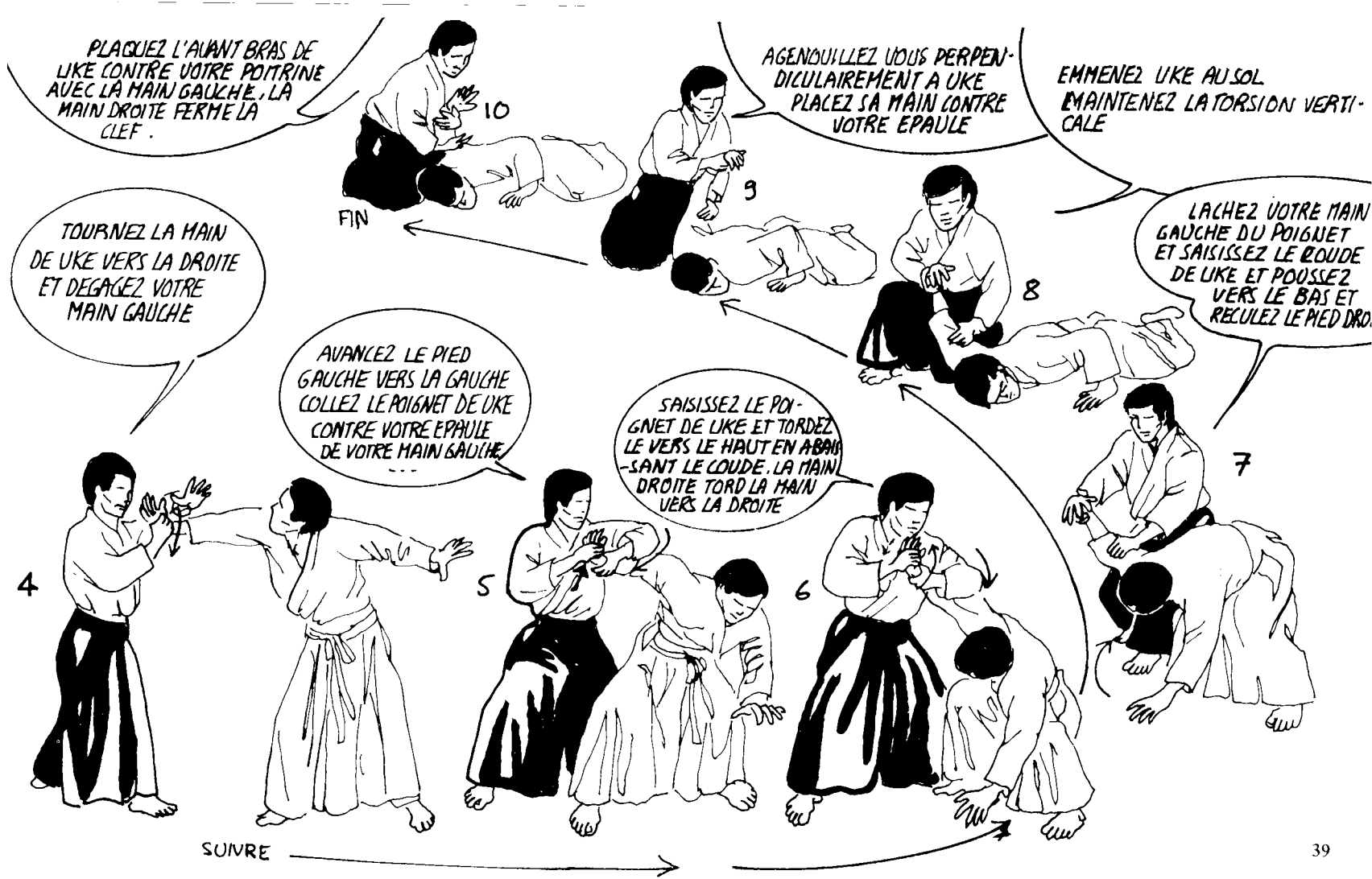

PROFITANT DE LA SURPRISE SAISISSEZ DE VOTRE MAIN DROITE LA MAIN DROITE DE UKE, PAR LE DESSUS.
4
TOURNEZ LA MAIN DE UKE VERS LA DROITE, PAUME EN HAUT ET EN DEPLAÇANT LE PIED GAUCHE VERS LA DROITE, PRESSEZ SUR LE COUDE DE CE DERNIER
5
EMMENEZ UKE AU SOL ET PLAQUEZ SON BRAS CONTRE LE SOL
6
REPLIEZ LE BRAS DE UKE CONTRE VOTRE EPAULE GAUCHE
7
8
PLAQUEZ DE VOTRE BRAS GAUCHE L'AVANT BRAS DE UKE CONTRE VOTRE POITRINE VOTRE MAIN DROITE COMPLETE LA CLEF AU NIVEAU DU COUDE.
FIN

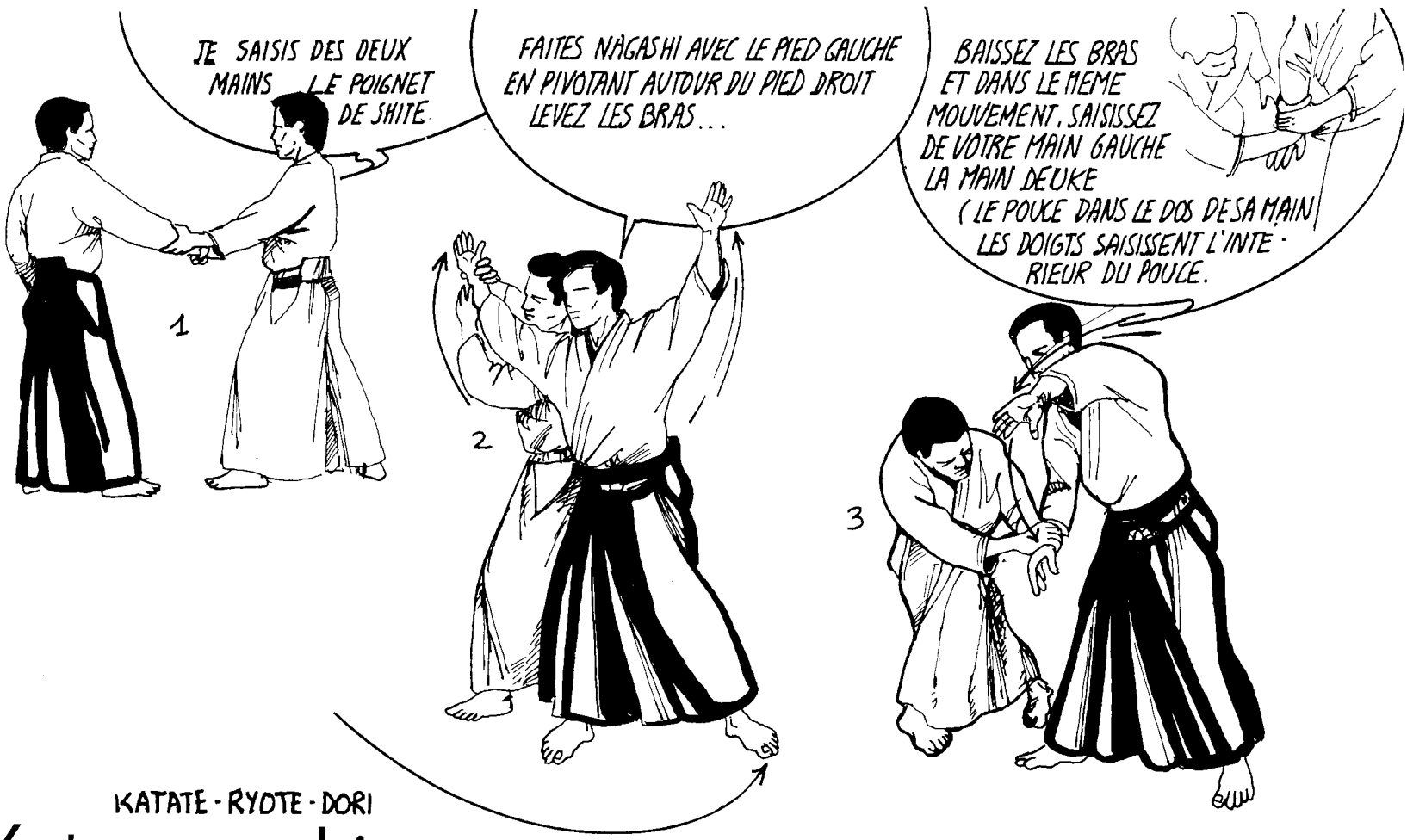
URA



KATATE DORI

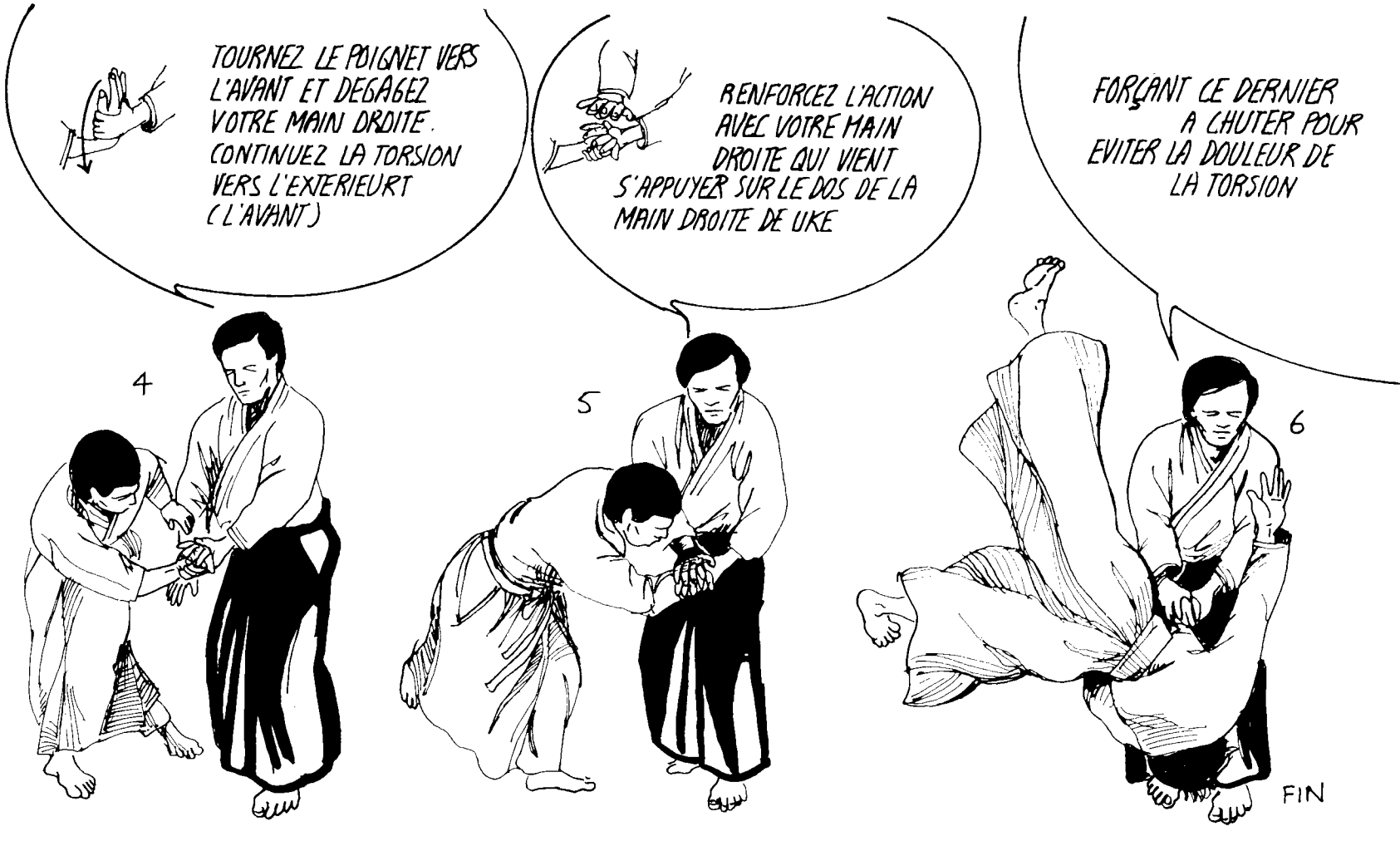
NI KYO


PLAQUEZ L'AVANT BRAS DE UKE CONTRE VOTRE POITRINE AVEC LA MAIN GAUCHE, LA MAIN DROITE FERME LA CLEF.
10
FIN
AGENOUILLEZ VOUS PERPENDICULAIREMENT A UKE PLACEZ SA MAIN CONTRE VOTRE EPAULE
9
EMMENEZ UKE AU SOL MAINTENEZ LA TORSION VERTICALE
LACHEZ VOTRE MAIN GAUCHE DU POIGNET ET SAISISSEZ LE COUDE DE UKE ET POUSSEZ VERS LE BAS ET RECULEZ LE PIED DRO
8
7
TOURNEZ LA MAIN DE UKE VERS LA DROITE ET DEGAGEZ VOTRE MAIN GAUCHE
AVANCEZ LE PIED GAUCHE VERS LA GAUCHE COLLEZ LE POIGNET DE UKE CONTRE VOTRE EPAULE DE VOTRE MAIN GAUCHE ...
SAISISSEZ LE POIGNET DE UKE ET TORDEZ LE VERS LE HAUT EN ABAISSANT LE COUDE, LA MAIN DROITE TORD LA MAIN VERS LA DROITE
4
5
6
SUIVRE

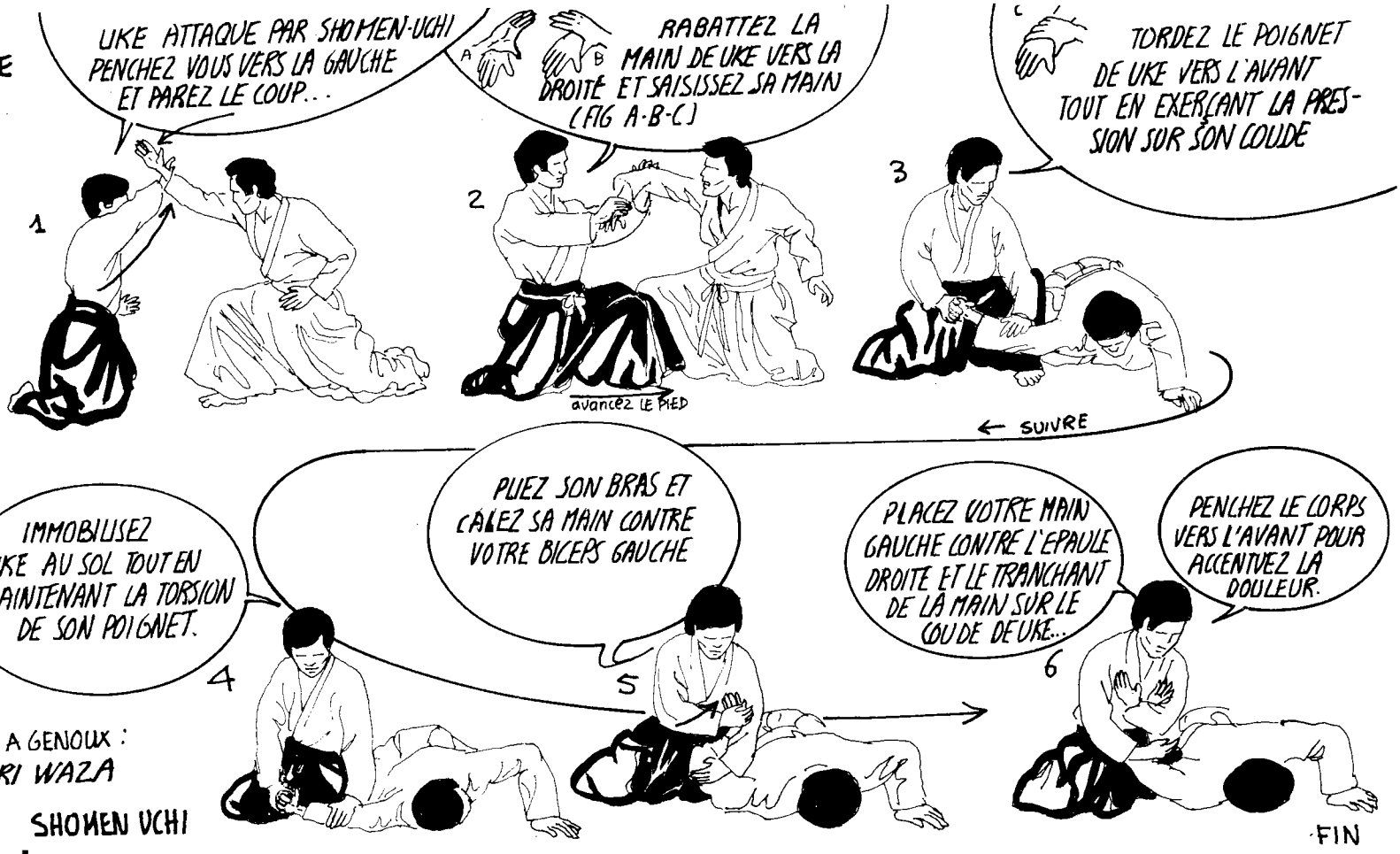


KATATE - RYOTE - DORI

Kote gaeshi : TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR


TOURNEZ LE POIGNET VERS L'AVANT ET DEGAGEZ VOTRE MAIN DROITE. CONTINUEZ LA TORSION VERS L'EXTERIEURT (L'AVANT)
4
RENFORCEZ L'ACTION AVEC VOTRE MAIN DROITE QUI VIENT S'APPUYER SUR LE DOS DE LA MAIN DROITE DE UKE
5
FORÇANT CE DERNIER A CHUTER POUR EVITER LA DOULEUR DE LA TORSION
6
FIN

OMOTE
+

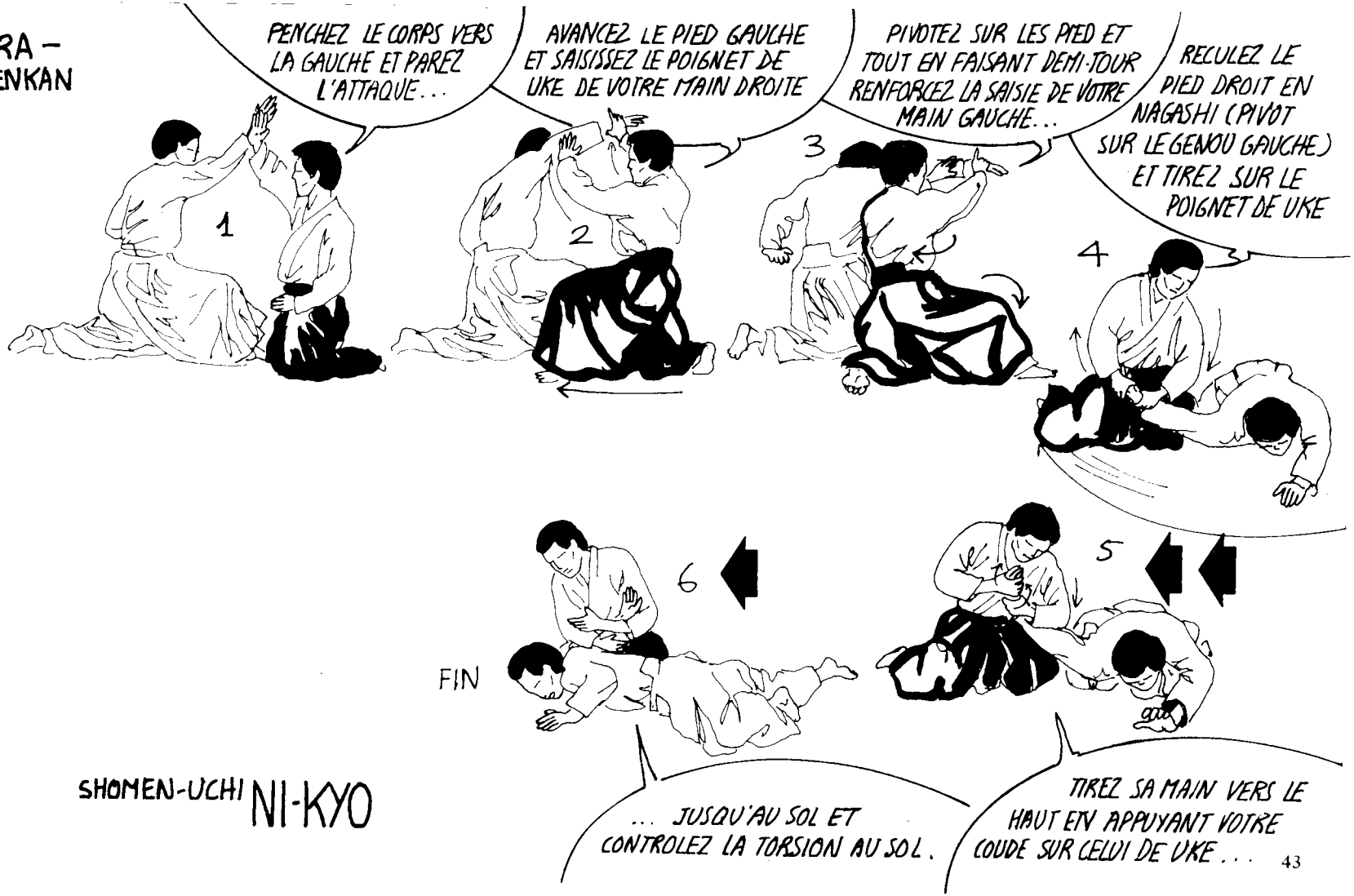


TRAVAIL A GENOUX :
SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI

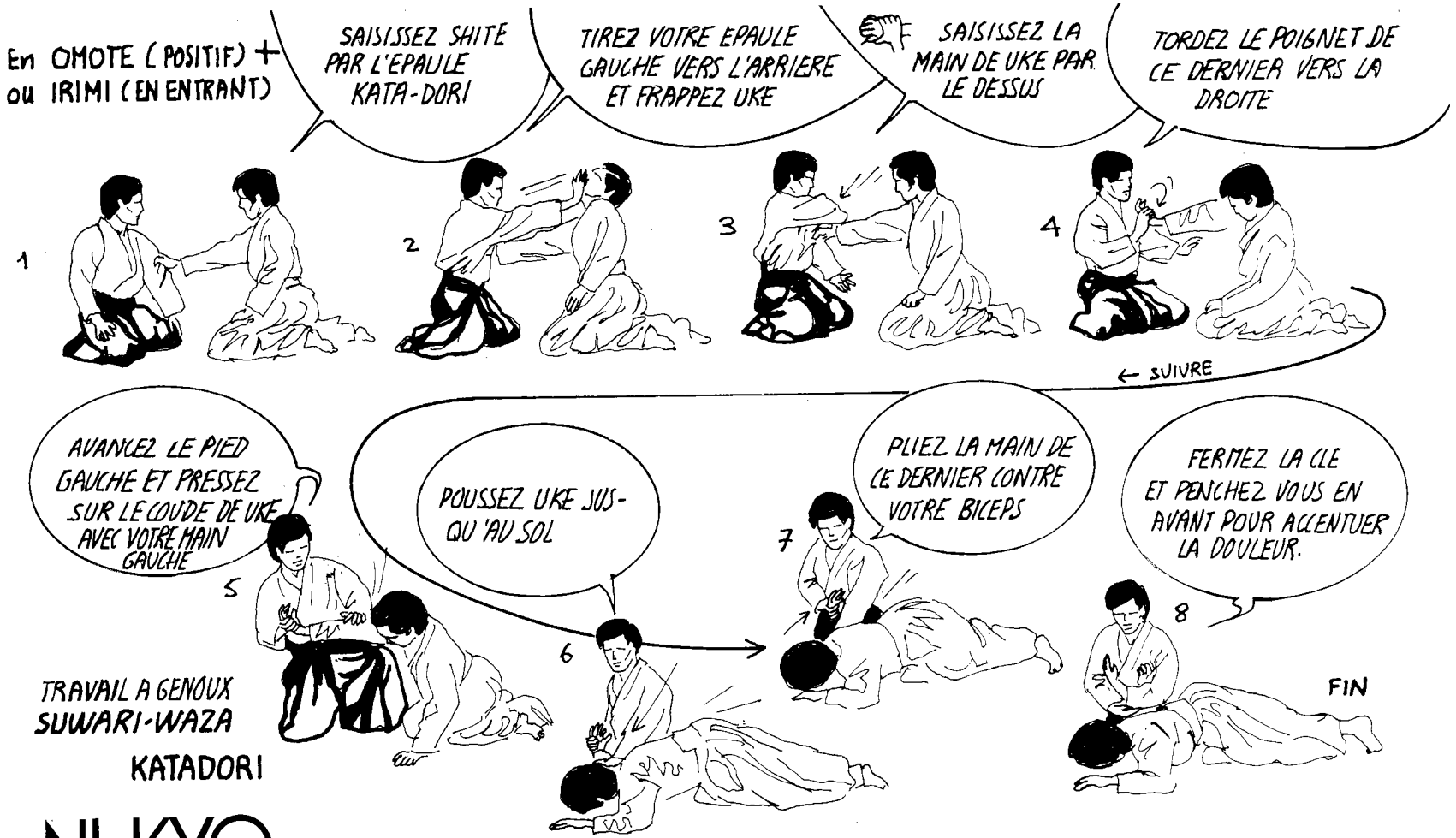
Ni kyo ou TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR

URA –
TENKAN



SHOMEN-UCHI NI-KYO

En OMOTE (POSITIF) +
ou IRIMI (EN ENTRANT)



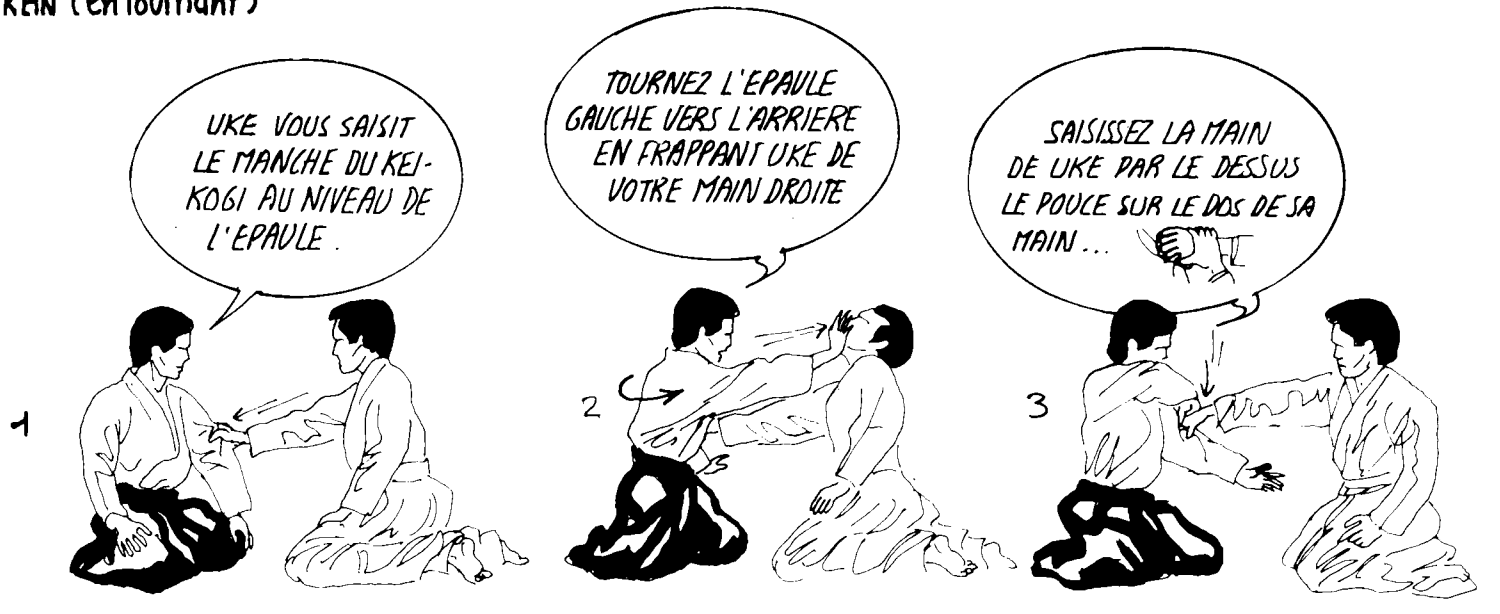
TRAVAIL A GENOUX
SUWARI-WAZA

KATADORI

NI KYO

2e PRINCIPE ou *KOTE MAWASHI* TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR.

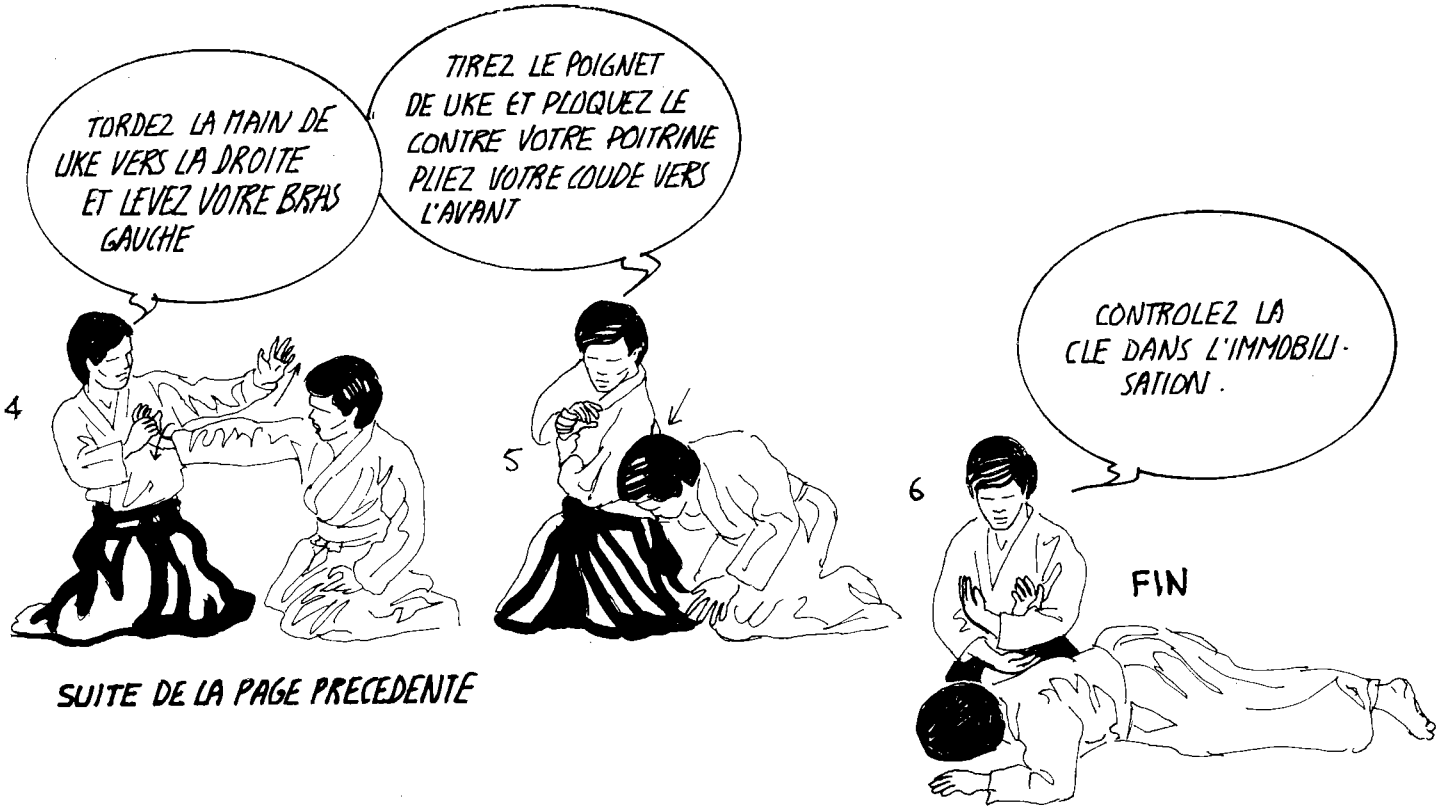
URA (négatif) —
ou TENKAN (en tournant)



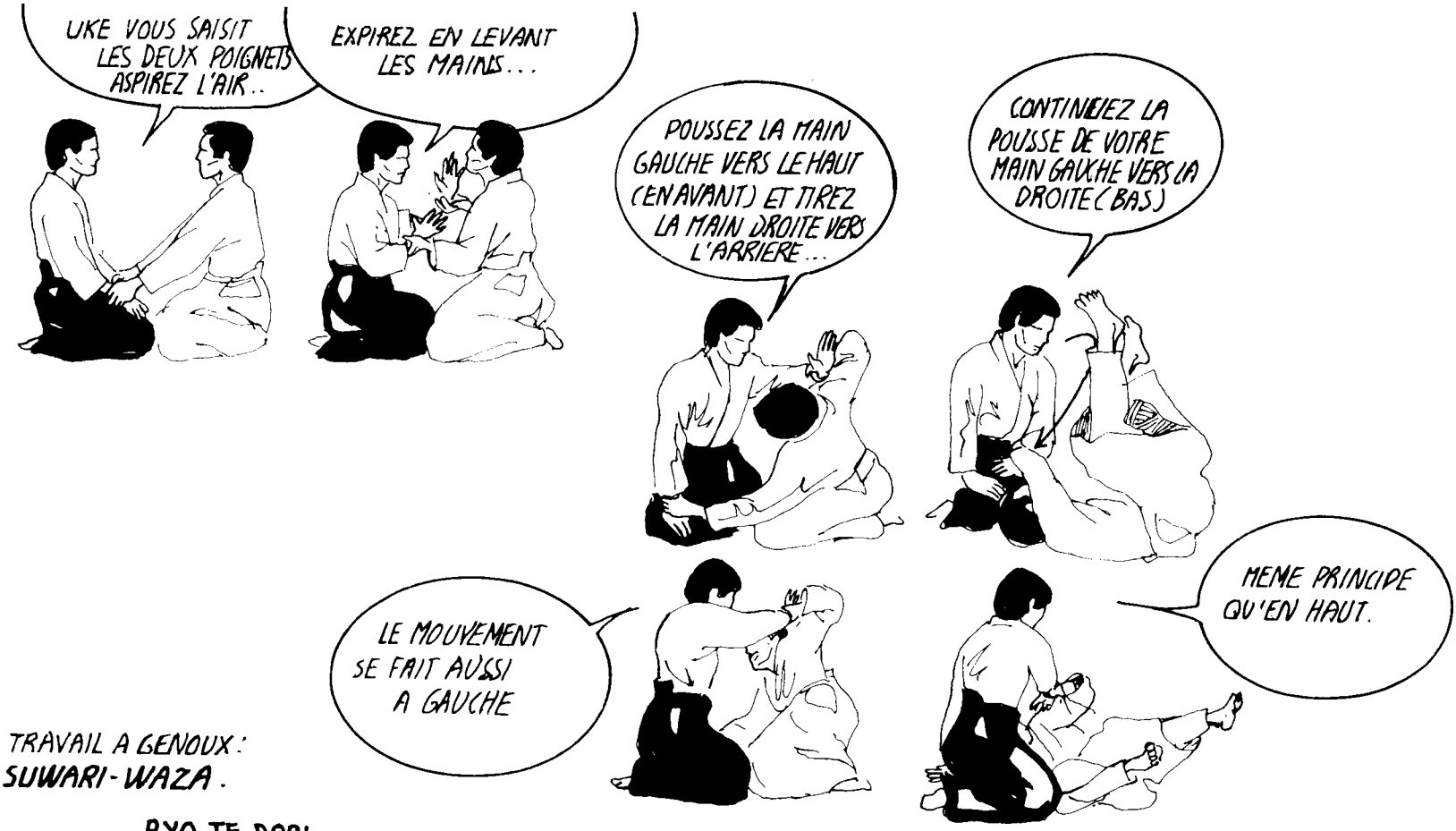
SUITE AU VERSO ⟶

KATADORI

NI-KYO ou KOTE MAWASHI



SUITE DE LA PAGE PRECEDENTE



TRAVAIL A GENOUX :
SUWARI-WAZA.

RYO TE DORI

Kokyu-ho

UTILISATION DE LA FORCE RESPIRATOIRE.

résumé
DU PROGRAMME 5è à 4è kyu

EN PLUS DU PROGRAMME *MUKYU à 6e KYU*
DE CELUI DU 6e AU 5e KYU...
... VOUS DEVEZ SAVOIR POUR PASSER VOTRE 4e KYU, CEINTURE ORANGE.

APPLICATION DE :	SUR :
SANKYO + −	SHOMEN-UCHI
UCHIKAITEN SANKYO	SHOMEN-UCHI
SHIHO-NAGE + −	YOKOMEN-UCHI
IRIMI-NAGE + −	" " "
TENCHI-NAGE	" " "
KOTE GAESHI	" " "
UDEKIME NAGE	" " "
UDEKIME NAGE	CHUDAN TSUKI
HISIKIME OSAE	" " "
IK-KYO + −	" " "
SHIHO NAGE + −	RYOTE DORI
TENCHI-NAGE	" "
UDEKIME NAGE	" "
IK-KYO + −	" "

APPLICATION DE :	SUR :
NI-KYO + −	KATATE DORI
KOTEGAESHI	KATATE RYOTE DORI
EN SUWARI WAZA (A GENOUX) — NI-KYO + −	SHOMEN-UCHI
EN SUWARI WAZA (A GENOUX) — NI-KYO + −	KATA-DORI
EN SUWARI WAZA (A GENOUX) — KOKYU HO	RYOTE-DORI

CERTAINS MOUVEMENTS SE FONT EN POSITIF (OMOTE) C'EST A DIRE EN ENTRANT (IRIMI) DANS L'ATTAQUE, ET AUSSI EN NEGATIF (URA) L'ACTION SE FAIT EN TOURNANT (TENKAN) AUTOUR DE L'ATTAQUE

LES MOUVEMENTS POSITIFS SONT PLUS DIRECTS DONC PLUS DURS, PLUS VIOLENTS.

LES MOUVEMENTS NEGATIFS SONT BEAUCOUP PLUS SOUPLES PLUS BEAUX, MAIS EXIGE UNE GRANDE VITESSE D'EXECUTION.

4e * 3e KYU

AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME D'AIKI-DO DE LA CEINTURE ORANGE (4e KYU) ...

_ COMMENCONS PAR L'ETUDE DE QUELQUES ARMES DU KOBUDO

NOUS NE VERRONS ICI QUE QUELQUES UNES DE CES ARMES, CELLES QUI AIDERONT A L'ETUDE DE L'AIKIDO.

JADIS PRATIQUEES PAR LES SAMOURAÏS. ELLES FURENT DES ARMES REDOUTABLES, LEURS TECHNIQUES ATTEIGNAIENT LE SOMMET DE L'EFFICACITE.

DE NOS JOURS CES ARMES TRADITIONNELLES SONT RELEGUEES AU PLAN DE DEMONSTRATIONS.

LEUR MANIEMENT DEMANDE UNE GRANDE DEXTERITE ET UNE MAITRISE ABSOLUE DE L'ESPRIT ET DU CORPS.

LES MOUVEMENTS DOIVENT S'ENCHAINER EN HARMONIE SANS CASSURE, RAPIDES ET PRECIS.

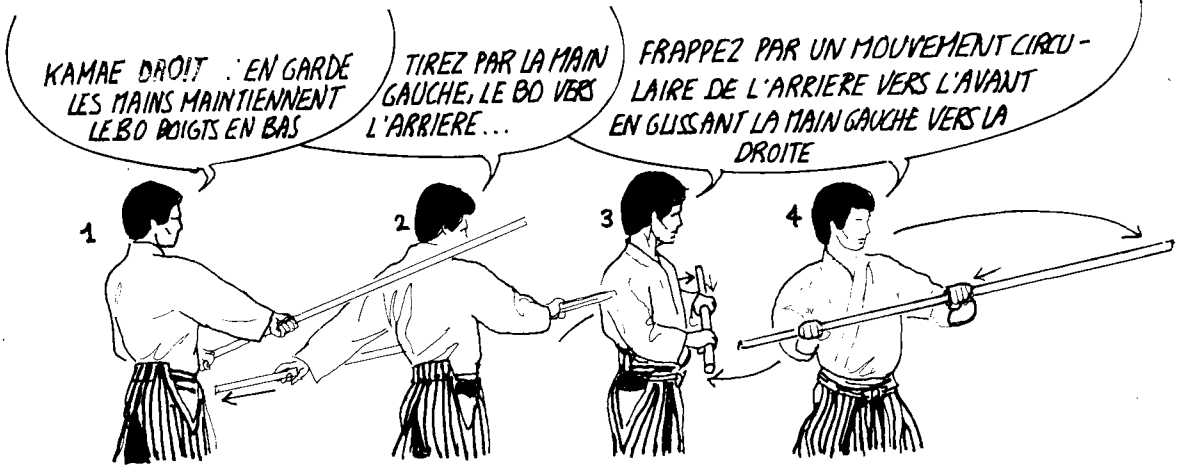
L'AIKIDO REVET UN ASPECT PLUS PROFOND FACE A CES ARMES QUI SONT LE PROLONGEMENT DE L'ESPRIT PAR CORPS DE VOTRE ADVERSAIRE IL VA COMMUNIQUER A TRAVERS CES ARMES SA FORCE, SA VOLONTE DE VAINCRE IL NE VOUS RESTE PLUS QU'A' "SAISIR" CE COURANT.

le BO JUTSU

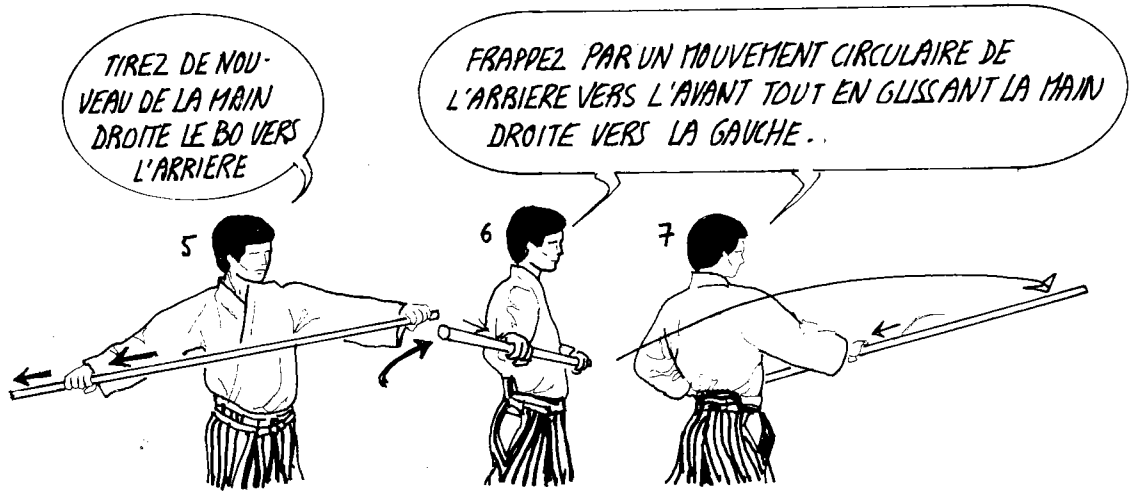
ON DISTINGUE TROIS SORTES DE BATONS :
LE BO - LE JO - LE TAMBO
UTILISÉ JADIS PAR LES PRETRES CHINOIS. L'ART DU BATON NE FUT CODIFIE QU'EN 1387 PAR IZASA IENAE

LE BO ou BATON LONG VARIE ENTRE 1,50M et 2,40M
NOUS NE VERRONS ICI QUE LES MOUVEMENTS PRINCIPAUX :
- ATTAQUES LATERALES (YOKO)
- ATTAQUES VERTICALES
- ATTAQUES DE PIQUE (TSUKI)

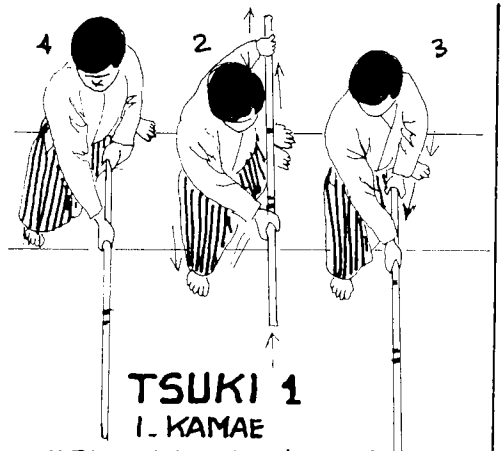
ON NOTERA UNE SIMILITUDE DANS LES MOUVEMENTS DU BO, DU JO, DU TAM BO, DU KENDO DU IAI ET DU TANTO, TOUS FAISANT PARTIE DU KOBUDO



MIGI YOKO MEN UCHI

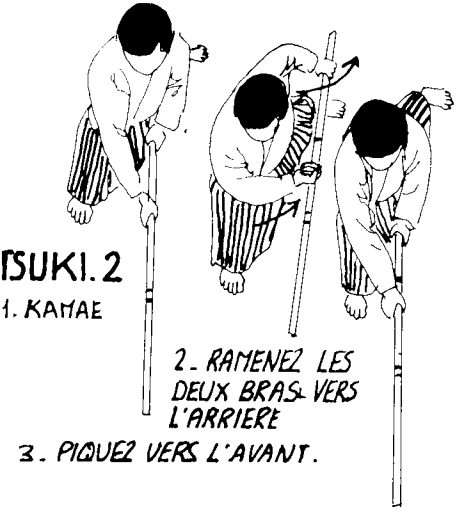


HIDARI YOKO MEN UCHI



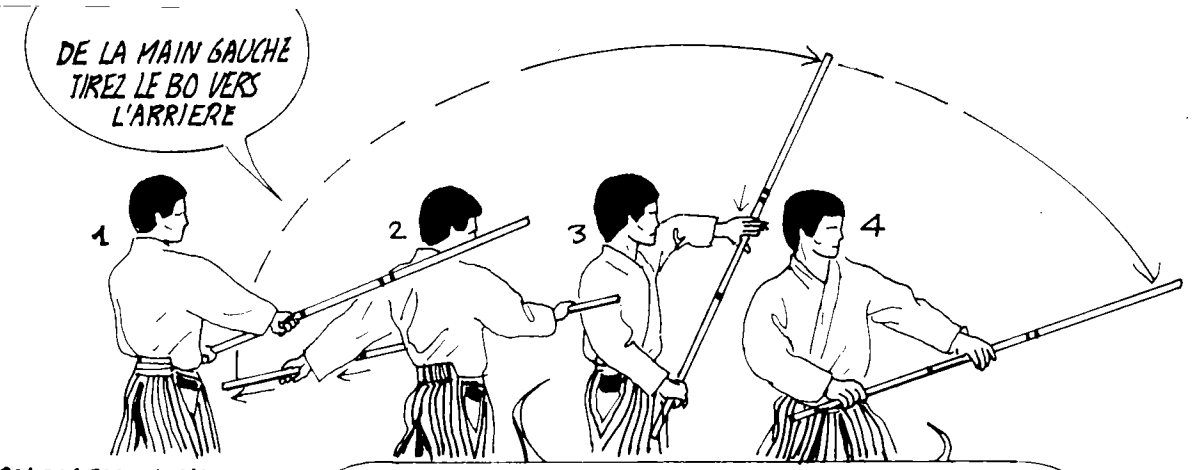
TSUKI 1

1. KAMAE
2. TIREZ LE BO VERS L'ARRIERE
3. POUSSEZ LE BO VERS L'AVANT.
(LE BO DOIT GLISSER DANS LA MAIN DROITE)



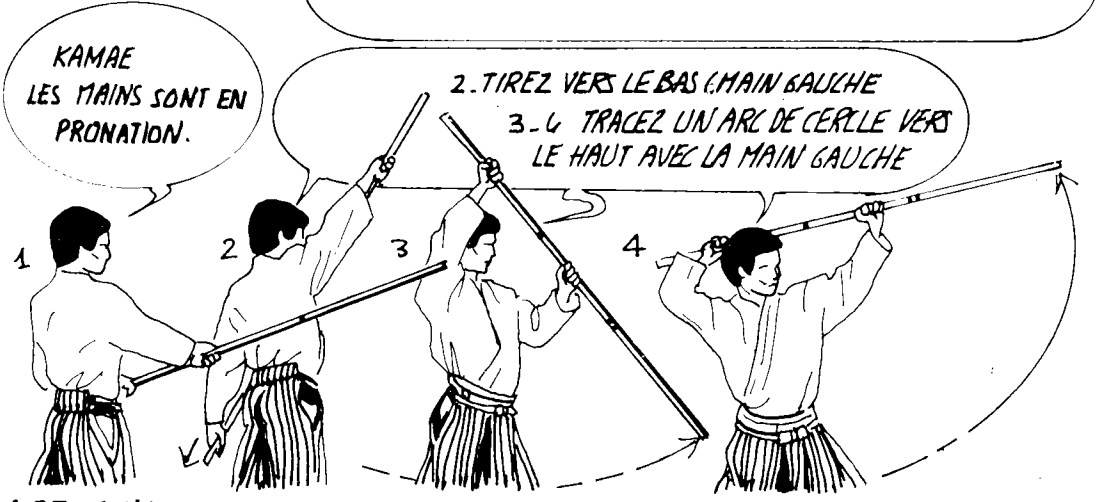
TSUKI. 2

1. KAMAE
2. RAMENEZ LES DEUX BRAS VERS L'ARRIERE
3. PIQUEZ VERS L'AVANT.



SHOMEN UCHI

3 - TRACEZ UN ARC DE CERCLE VERS L'AVANT DE BAS EN HAUT ET CONTINUEZ LA FRAPPE VERS LE BAS (4)



AGE UCHI

le JO JUTSU

SUR LES BASES DU BO, MUSO GONNOSUKE INVENTA LES TECHNIQUES DE COMBAT PLUS RAPIDES, DONC PLUS EFFICACES

AINSI NAIT LE JO JUTSU SA LONGUEUR NE DEPASSE PAS 1 M 50

LA TENUE DU JO EST DIFFERENTE DE CELLE DU BO

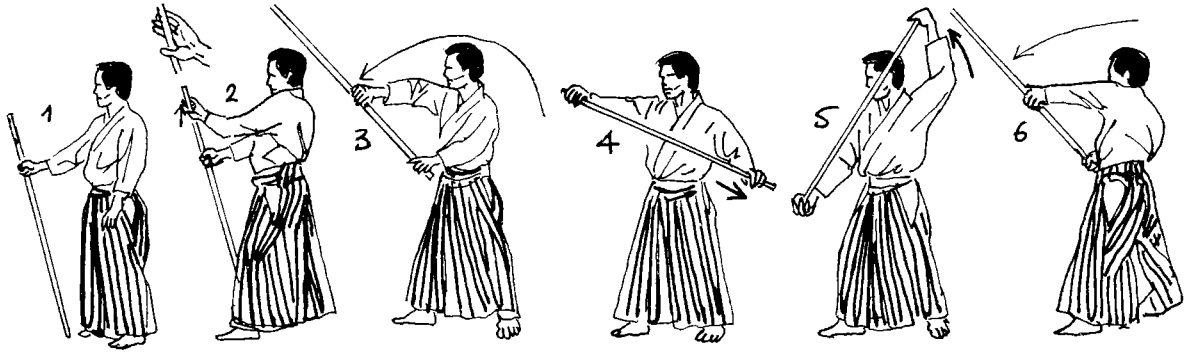
VOS POUCES DOIVENT ETRE DIRIGES VERS L'AVANT.

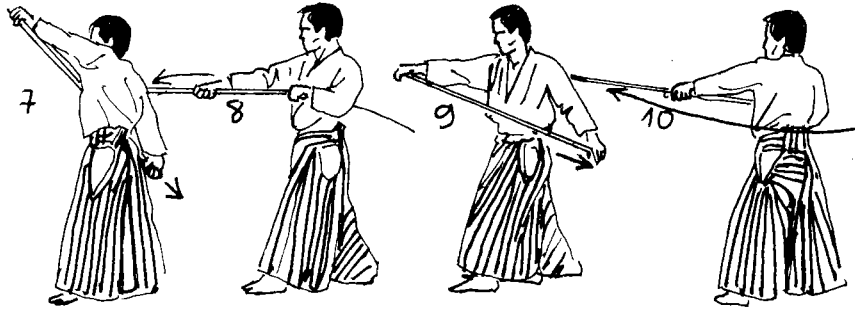
LE JO EST TENU PAR SON MILIEU DE LA MAIN DROITE ET PAR SON EXTREMITE DE LA MAIN GAUCHE

SON PIVOTEMENT SE FAIT PAR LA PRISE DE L'UNE DES EXTREMITES DANS LA PAUME D'UNE MAIN.

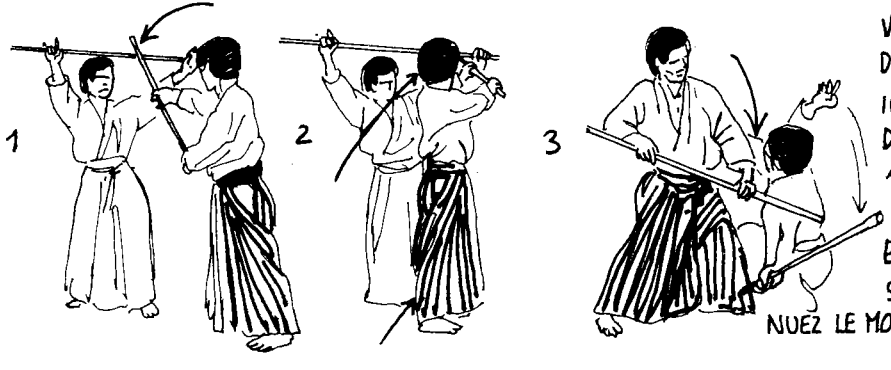
COMME LE BO LES ATTAQUES SE DISTINGUENT PAR :

- LES ATTAQUES DE POINTE : TSUKI
- LES COUPS FRAPPES : UCHI

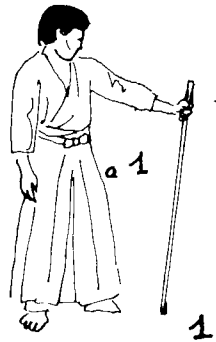




1. TENEZ LE BATON COMME POUR MARCHER. 2. SAISISSEZ LE JO DE LA MAIN GAUCHE. 3. FRAPPEZ DE BAS EN HAUT. 4. TIREZ LE JO VERS L'ARRIERE. 5. PIVOTEZ LES MAINS. 6. FRAPPEZ EN GLISSANT LA MAIN GAUCHE VERS L'ARRIERE. 7 TIREZ LE JO VERS L'ARRIERE. 8 FRAPPEZ DE DROITE A GAUCHE. 9 TIREZ 10. FRAPPEZ DE GAUCHE A DROITE. FIN.

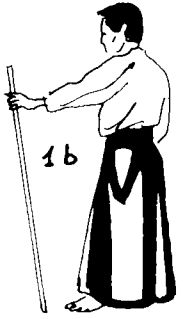


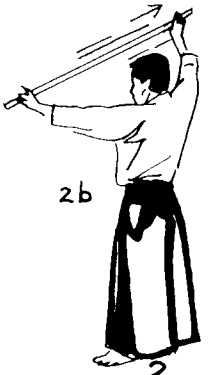
1. FRAPPEZ SHOMEN 2 AVANCEZ LE PIED GAUCHE ET FAUCHEZ VERS LA DROITE SOUS LE BATON. 3. CONTINUEZ LE MOUVEMENT JUSQU'A LA CHUTE



1

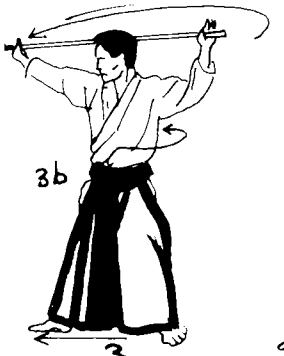
1. KAMAE





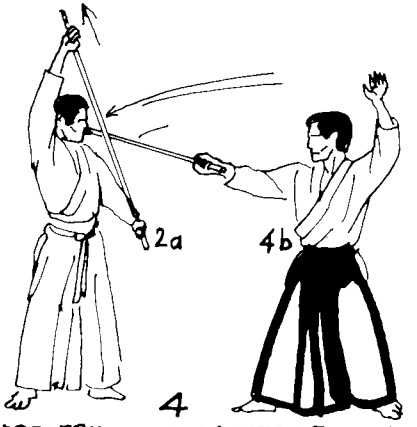
2

2. SAISISSEZ LE JO DE LA MAIN DROITE ET TIREZ VERS L'ARRIERE.



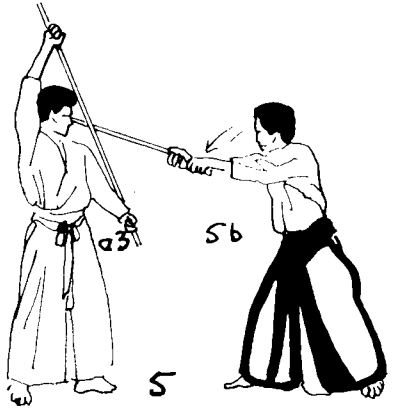
3

3. PASSEZ LE JO DERRIERE LA TETE ET AVANCEZ...



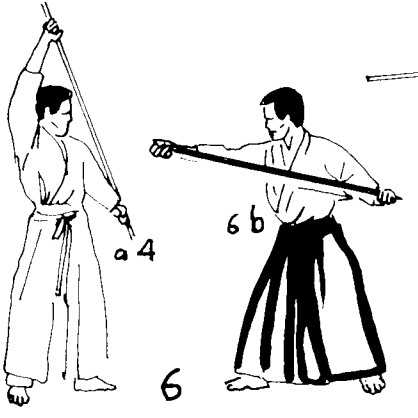
4

4 LANCEZ LE JO VERS L'AVANT EN YOKO MEN UKE PAR LE MEME PRINCIPE PARE LE COUP



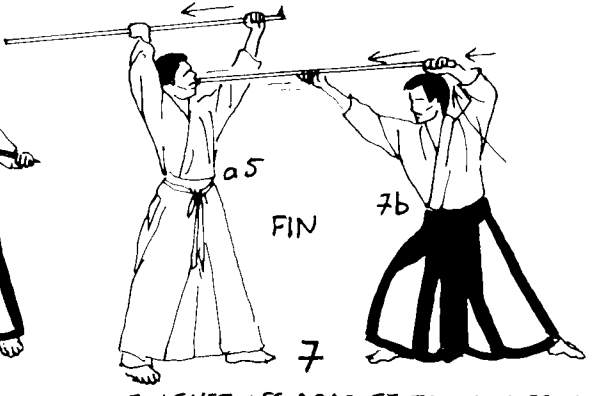
5

5. ATTRAPEZ LE TALON DU JO DE VOTRE MAIN GAUCHE



6

6. TIREZ EN ARRIERE...



7

7 LEVEZ LES BRAS ET TSUKI VERS L'AVANT LE JO DOIT GLISSER DANS LA MAIN DROITE

le TAMBO

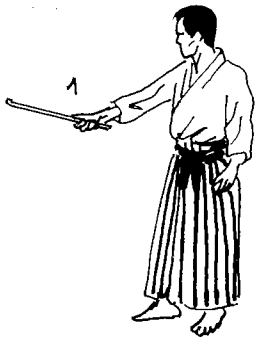
LE TAMBO MESURE DE 30 A 50 CM . IL EST COMPOSE DE TROIS ZONES : LA POINTE, LE CORPS. LE TALON

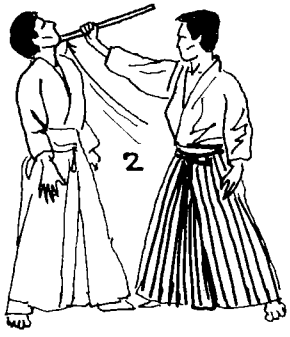
LA POINTE POUR LES ATTAQUES DE PIQUE, LE CORPS POUR LES COUPS FRAPPES ET LE TALON POUR LES ATTAQUES DE POINTE VERS L'ARRIERE.

LES COUPS FRAPPES DOIVENT ETRE "SECHES" ET "REBONDISSANTES" ET NON "APPUYES"

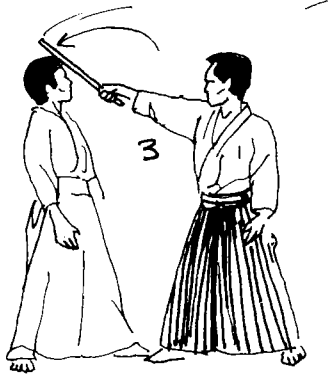
LES ATTAQUES DOIVENT ETRE EXTREMEMENT RAPIDES.

C'EST UNE ARME REDOUTABLE POUR LE COMBAT RAPPROCHE NOTAMENT CONTRE LE COUTEAU.

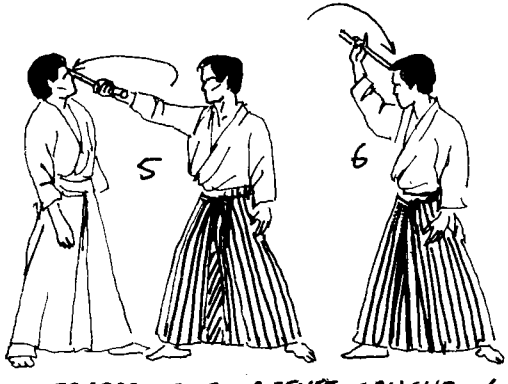


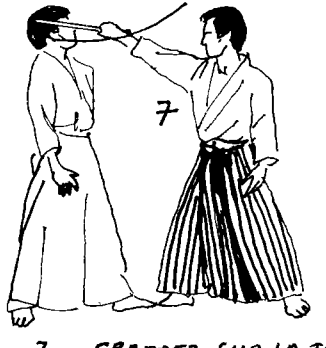


1 KAMAE . 2 - FRAPPEZ DE BAS EN HAUT AVEC LE TALON

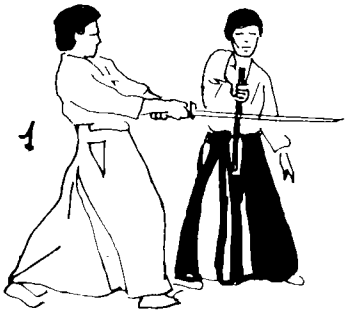


3 - RABATTEZ EN FRAPPANT DE HAUT EN BA
4 - RELEVEZ LE TAMBO VERS L'ARRIERE...

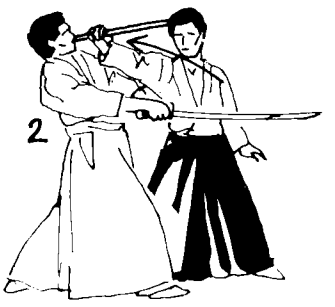




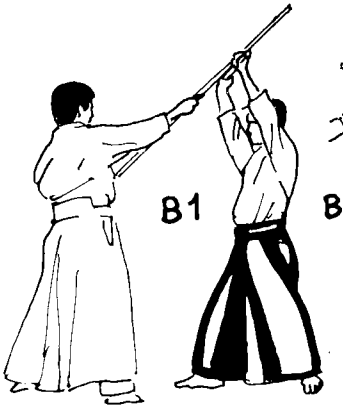
5 - FRAPPEZ SUR LA TEMPE GAUCHE. 6 - RELEVEZ ... 7 - FRAPPEZ SUR LA TEMPE DROITE



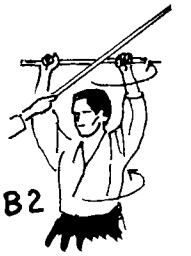
1_ DEVIEZ LE SABRE SUR LE COTE



2_ ATTAQUEZ AVEC LE TALON

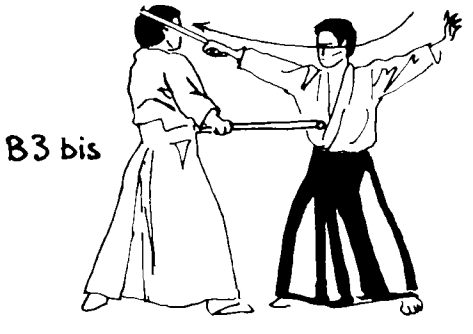


B1_ PAREZ LE COUP DES DEUX MAINS

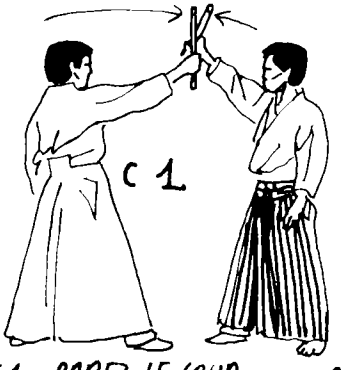


B2_ TOURNEZ LE CORPS VERS L'ARRIERE

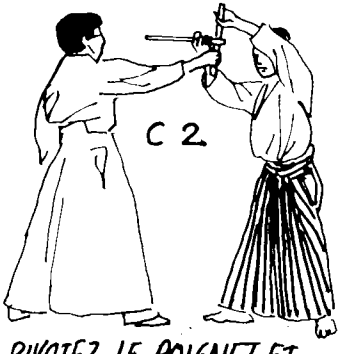
B3_ FRAPPEZ AVEC LE TALON.



B3 bis PUIS FRAPPEZ YOKOMEN SUR LA TEMPE DROITE...



C1 PAREZ LE COUP



2 - PIVOTEZ LE POIGNET ET CALEZ LE "TALON" AU DESSUS DE LA MAIN DE UKE, ATTRAPEZ LA POINTE

C 3 TIREZ VERS LE BAS POUR ARRACHER LE TAMBO

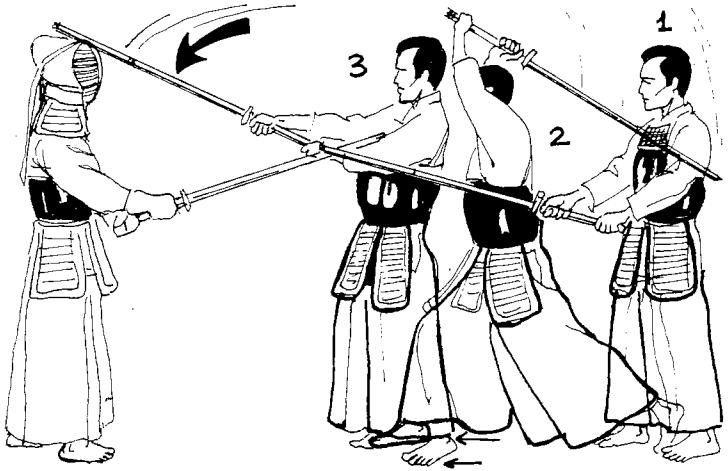
le KENDO

NE DES ANCIENNES TECHNIQUES DU KEN-JUTSU ou ART DU SABRE LE KENDO FUT MODERNISE EN 1760 AVEC L'APPARITION DU KATANA. DU BOKKEN ET DU SHINAI. DE 1760 A 1770 NAKA-NISHI MET AU POINT LES PROTEC-TIONS DU KENDO ET AMELIORE LE SHINAI

LES PRINCIPAUX MAITRES SONT: SHIGEYOSHI TAKANO, KINNOSUKE OGAWA, MORIJI MOCHIDA ET GORO SAIMURA.

IL EXISTE HUIT ATTAQUES :
- SEPT DE TAILLE : MEN, MIGI-MEN HIDARI-MEN, MIGI-KOTE, HIDARI-KOTE, MIGI-DO ET HIDARI-DO.
- UNE D'ESTOC : TSUKI

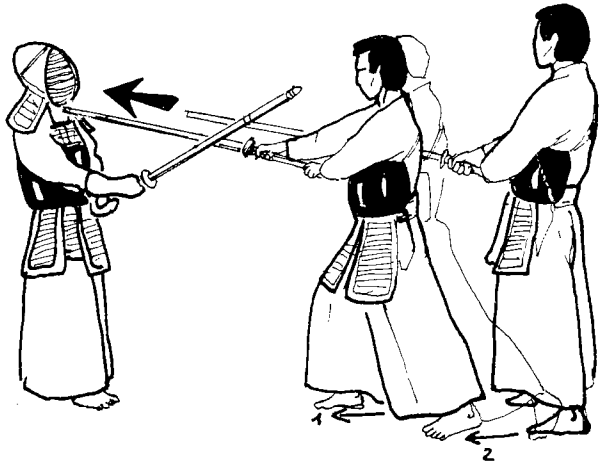
KEN : SABRE DO : VOIE
KENDO SIGNIFIE DONC :
LA VOIE PAR LE SABRE.



SHOMEN-UCHI

COUP VERTICAL DE HAUT EN BAS SUR LE SOMMET DU MASQUE (MEN)

1. CHUDAN KAMAE, GARDE MOYENNE
2. GLISSE LE PIED DROIT VERS L'AVANT ET LEVE LE SHIN
3. FRAPPE DE HAUT EN BAS EN RAPPROCHANT LE PIED GAUCHE DU PIED DROIT.

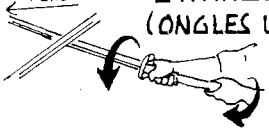


TSUKI

COUP DE POINTE A LA GORGE

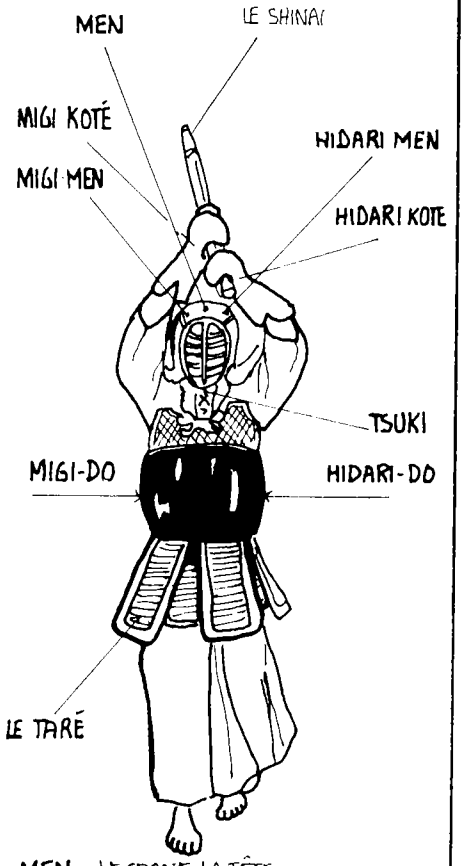
LE TSUKI A DEUX VARIANTES

- ATTAQUE EN PRONATION (ONGLES VERS LE BAS) SI VOTRE SHINAI EST A DROITE

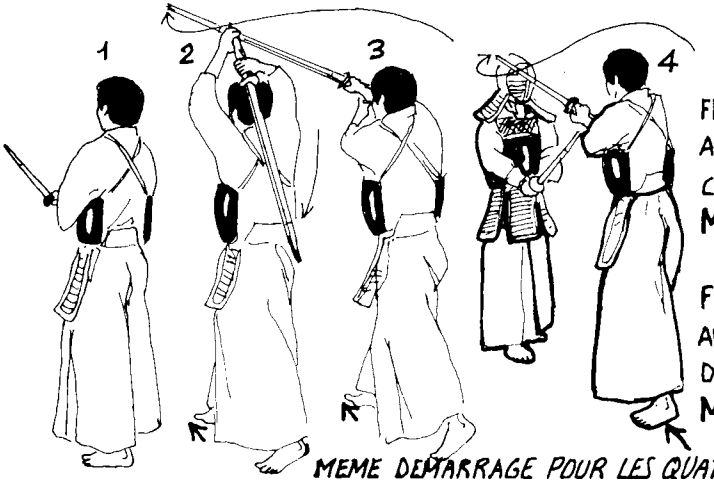


- ATTAQUE EN SUPINATION (ONGLES VERS LE HAUT) SI VOTRE SHINAI EST A GAUCHE

LES POINTS D'ATTAQUE



MEN = LE CRANE, LA TÊTE
DO = LE TRONC KOTÉ = LE POIGNET



MEME DEMARRAGE POUR LES QUATRE ATTAQUES

FIG. 4 : FRAPPE AU CÔTÉ DROIT DU CRANE
MIGI-MEN

FIG 5 : FRAPPE AU CÔTÉ DROIT DU TRONC :
MIGI-DO

YOKO-MEN
DO-UCHI

LES FIGURES D'EN HAUT ILLUSTRENT L'ATTAQUE
MIGI-MEN
A L'EXTRÊME DROITE
MIGI-DO
- EN BAS :
LE DÉMARRAGE DE **HIDARI-MEN** SE FAIT COMME EN HAUT (FIG 1,2)
A DROITE **HIDARI-DO**

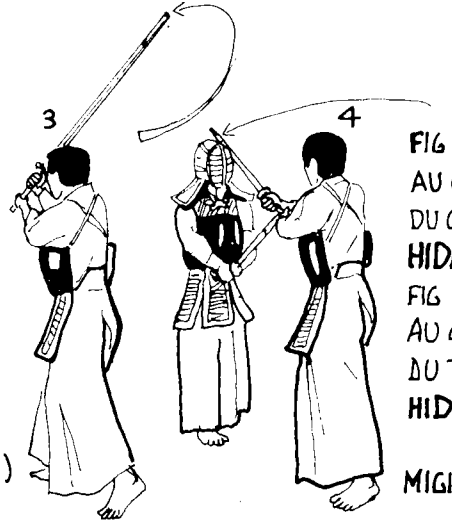


FIG 4 : FRAPPE AU CÔTÉ GAUCHE DU CRÂNE :
HIDARI-MEN
FIG 5 : FRAPPE AU CÔTÉ GAUCHE DU TRONC :
HIDARI DO

MIGI = DROITE , HIDARI = GAUCHE

le KEN JUTSU et le IAI

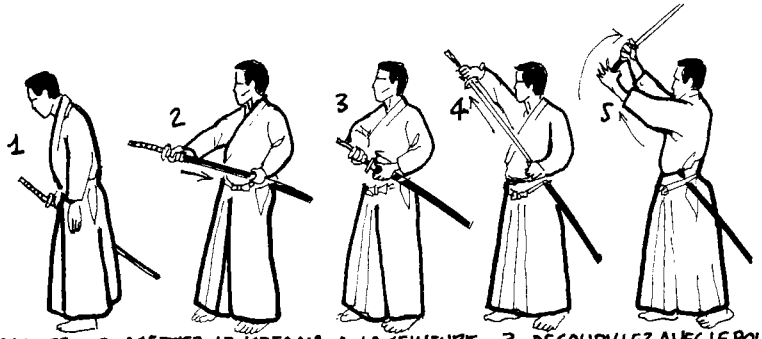
DE LA TECHNIQUE DU *KEN-JUTSU* EST NÉ CELLE DU *KEN-DO*

KEN = SABRE *JUTSU* = L'ART (du combat) Donc *ART DU SABRE*

IL EXISTE DIFFERENTES FRAPPES D'ESTOC ET DE TAILLE. LES ATTAQUES DEPENDENT DE LA GARDE DE COMBAT KAMAE. IL EXISTE TROIS NIVEAUX: JODAN (HAUT) CHUDAN (MOYEN) GEDAN (BAS)

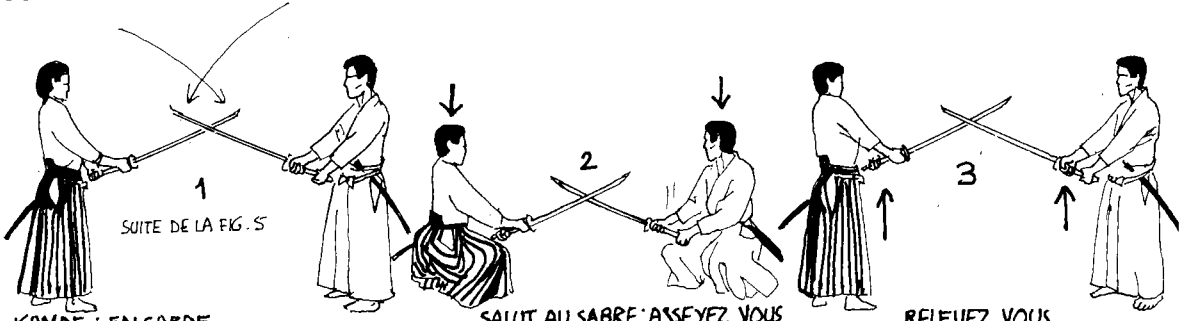
VERS LA FIN DU XIIIe SIECLE, SHIGENOBU HEYASHIZAKI FONDE L'ECOLE DU *IAI* ou L'*ART DE DEGAINER EN FRAPPANT*.

LA TECHNIQUE PERMET DE DEGAINER SI RAPIDEMENT QU'IL EST POSSIBLE DE FRAPPER SON ADVERSAIRE AVANT QU'IL PUISSE SE METTRE EN GARDE

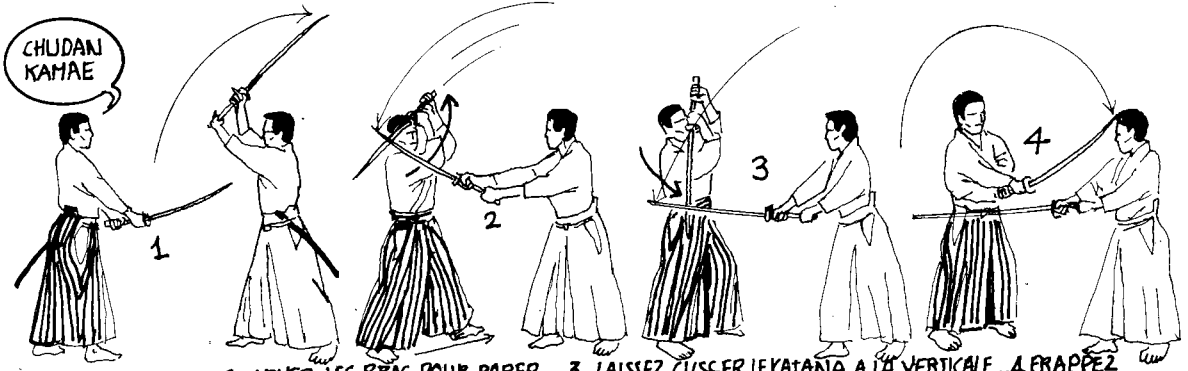


EXECUTER LES MOUVEMENTS 1-2-3-4-5 A DEUX, FACE A FACE, ET CONTINUER EN : KAMAE (voir ci dessous)

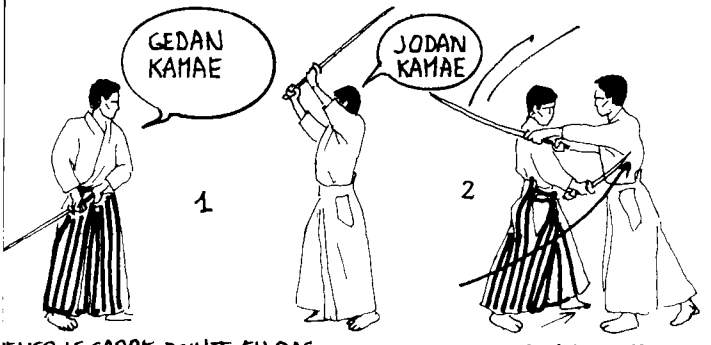
1 SALUEZ 2. METTEZ LE KATANA A LA CEINTURE. 3. DEGOUPILLEZ AVEC LE POUCE - 4 DEGAINEZ 5 ATTRAPEZ...



KAMAE : EN GARDE — SALUT AU SABRE: ASSEYEZ VOUS — RELEVEZ VOUS



1 TORI ATTAQUE - 2 - LEVEZ LES BRAS POUR PARER 3 LAISSEZ GLISSER LE KATANA A LA VERTICALE - 4 FRAPPEZ



ENEZ LE SABRE POINTE EN BAS · A LAME A L'EXTERIEUR

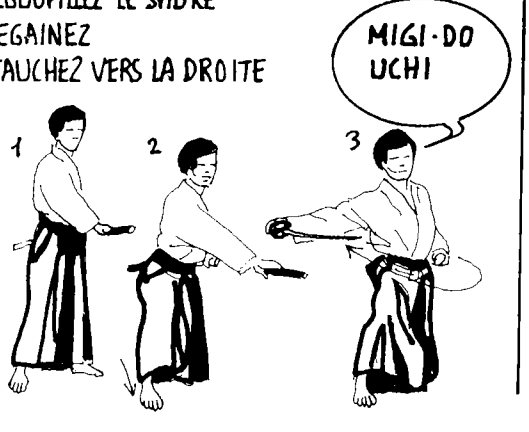
ESQUIVEZ VERS LA GAUCHE EN FRAPPANT DE DROITE A GAUCHE. FIN.

BASCULEZ LE SABRE VERS LA GAUCHE PAR CROISEMENT DES MAINS

FRAPPEZ EN ARC DE CERCLE VERS LA DROITE

LE IAI

1. DEGOUPILLEZ LE SABRE
2. DEGAINEZ
3. FAUCHEZ VERS LA DROITE

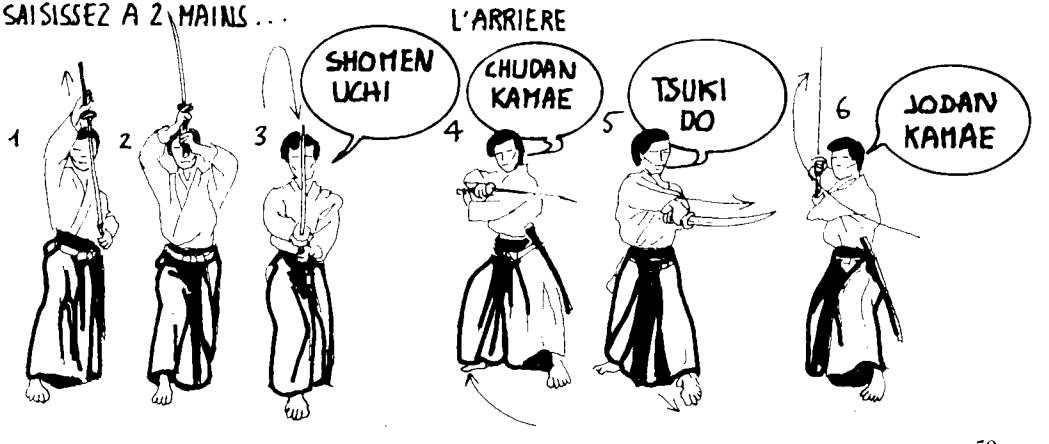


1. DEGAINEZ A LA VERTICALE
2. SAISISSEZ A 2 MAINS . . .

4 TIREZ LE SABRE VERS L'ARRIERE

5 PIQUEZ

6. REARMEZ HAUT

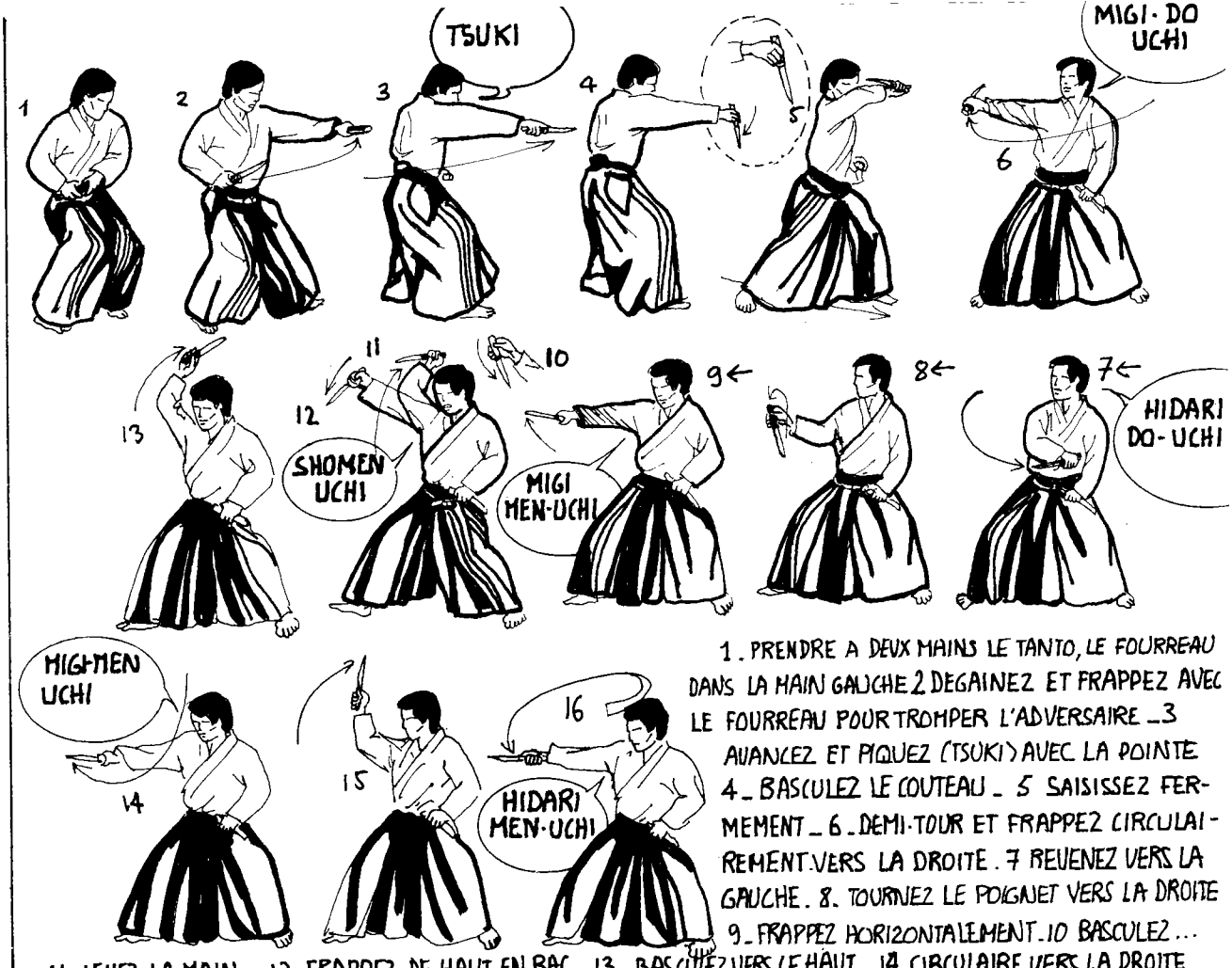


le TANTO

TRES PEU UTILISÉ, LE POIGNARD EST UNE ARME DISCRÈTE MAIS TERRIBLEMENT DANGEREUSE ET EFFICACE EN COMBAT RAPPROCHÉ. IL DOIT ETRE LE PROLONGEMENT DE VOTRE MAIN. L'ADVERSAIRE NE LE VOIT PAS MAIS CHAQUE COUP LAISSE UNE BLESSURE MORTELLE.

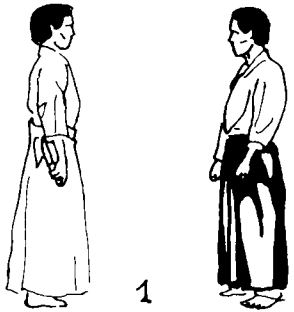
LE COUTEAU FERME NE REPRESENTE QU'UN BOUT DE BOIS

CI CONTRE UN ENCHAINEMENT AVEC DIFFERENTES ATTAQUES ET FEINTES.



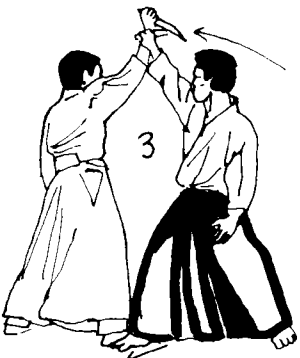
1. PRENDRE A DEUX MAINS LE TANTO, LE FOURREAU DANS LA MAIN GAUCHE. 2 DEGAINEZ ET FRAPPEZ AVEC LE FOURREAU POUR TROMPER L'ADVERSAIRE _ 3 AVANCEZ ET PIQUEZ (TSUKI) AVEC LA POINTE 4 _ BASCULEZ LE COUTEAU _ 5 SAISISSEZ FERMEMENT _ 6 _ DEMI-TOUR ET FRAPPEZ CIRCULAIREMENT VERS LA DROITE. 7 REVENEZ VERS LA GAUCHE. 8. TOURNEZ LE POIGNET VERS LA DROITE 9 _ FRAPPEZ HORIZONTALEMENT _ 10 BASCULEZ ... 11 LEVEZ LA MAIN _ 12 FRAPPEZ DE HAUT EN BAS _ 13 _ BASCULEZ VERS LE HAUT ... 14. CIRCULAIRE VERS LA DROITE 15 LEVEZ LA MAIN _ 16 CIRCULAIRE DE DROITE A GAUCHE

LES ATTAQUES DIRECTES
EXERCICES

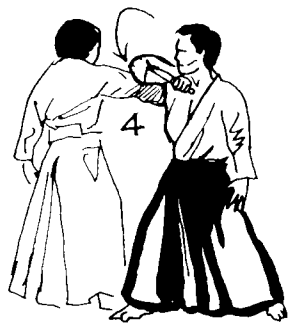


1. VOUS ETES FACE A FACE LES COUTEAUX DERRIERE VOS BRAS

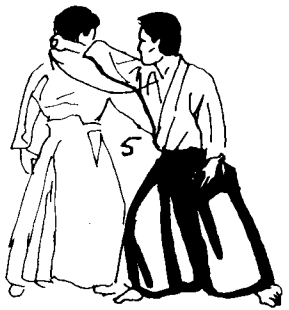
2 - UKE LEVE LE TANTO ET AVANCE... AVANCEZ ET TRACEZ UN ARC DE CERCLE AVEC LE TANTO



3 - COUPEZ LE POIGNET



4 - DEGAGEZ



5 COUPEZ DERRIERE LA NUQUE

Conclusion

LE MANIEMENT DE CES ARMES QUI FONT PARTIE DU KoBudo S'EST PERDU AVEC LA VIE MODERNE.

SEUL LE KENDO DEMEURE UN SPORT ET SA SURVIE EST MAINTENUE GRACE A LA FEDERATION DE KENDO. CE SPORT EST DEVENU TRES POPULAIRE AU JAPON.

LE KEN JUTSU ou IAI ET LE BO JUTSU SONT RELEGUES AU PLAN DE DEMONSTRATION.

LE JO, LE TAMBO ET LE TANTO SERVENT D'APPLICATION A L'AIKIDO AINSI QUE LE SABRE (KATANA):

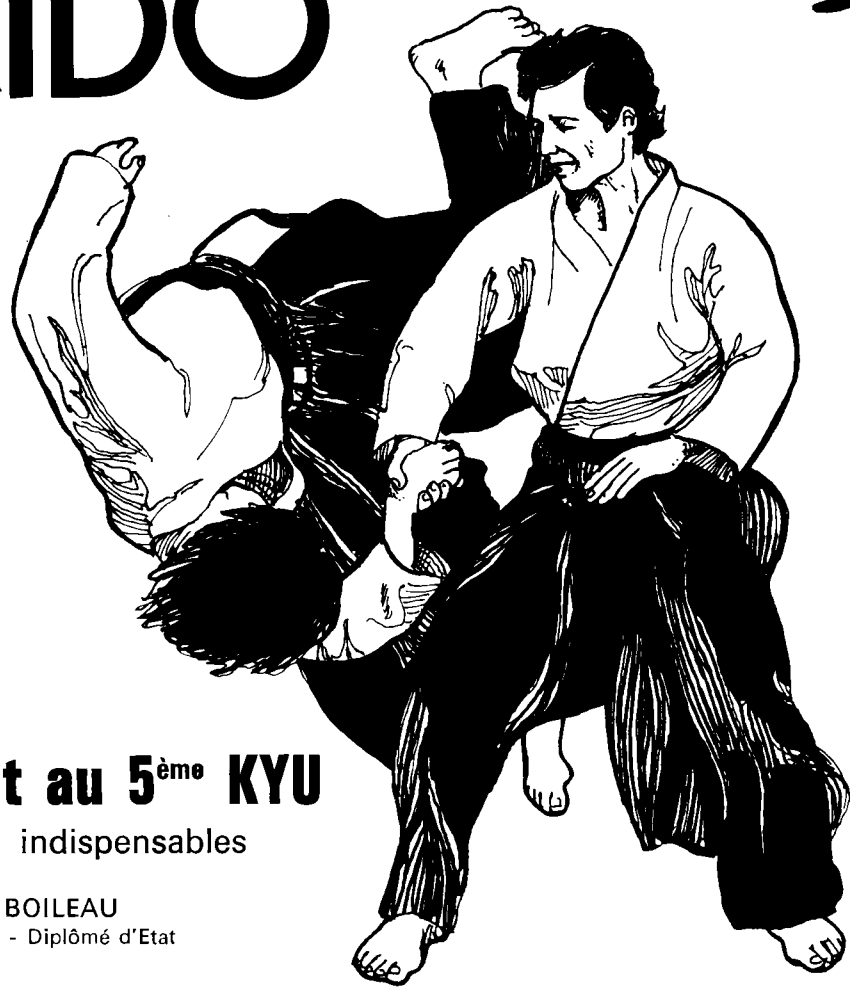
AIKI-DO
- LE BO
- LE JO
- LE TAMBO
- LE TANTO
- LE KATANA

AIKIDO

合気道

EN BANDES DESSINÉES

Dessins :
NGUYEN NGOC MY



du débutant au 5ème KYU

Toutes les bases indispensables

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

N° 1

ARTS MARTIAUX
AQUITAINE DISTRIBUTION
MR DA ROS PATRICK
11 RUE BONNAFFE
33000 BX
TEL 56 81 52 39 - 81 04 17

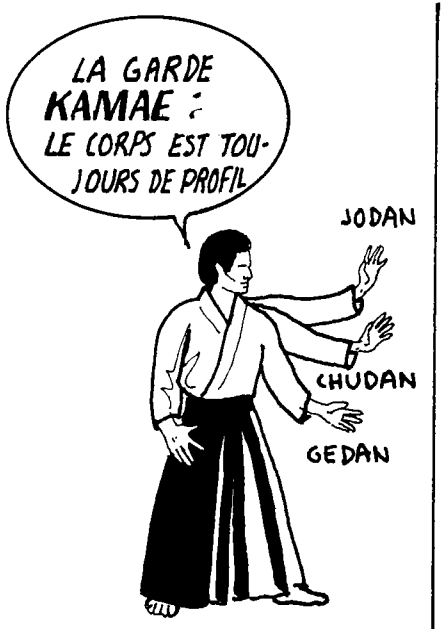
PRÉFACE

Ce livre s'adresse au nouveau venu à l'Aïkido : la clarté de compréhension du texte, ainsi que les nombreux dessins qui permettent au lecteur de suivre l'exécution des mouvements, comme s'il s'agissait d'un film cinématographique, font de cet ouvrage une aide précieuse à celui qui veut débuter facilement l'Aïkido.

Ici, le « geste » est joint à la « parole » et les termes employés sont clairement expliqués.

Je ne peux que recommander cet excellent livre à ceux qui veulent apprendre facilement, même seuls, ou retrouver ce que leur professeur leur a enseigné.

Louis BOILEAU
Professeur d'Aïkido
Diplômé d Etat



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

AYUMI ASHI :
PIED MARCHANT
ASHI : PIED

TSUGI ASHI
PIED GLISSANT

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

MA AI

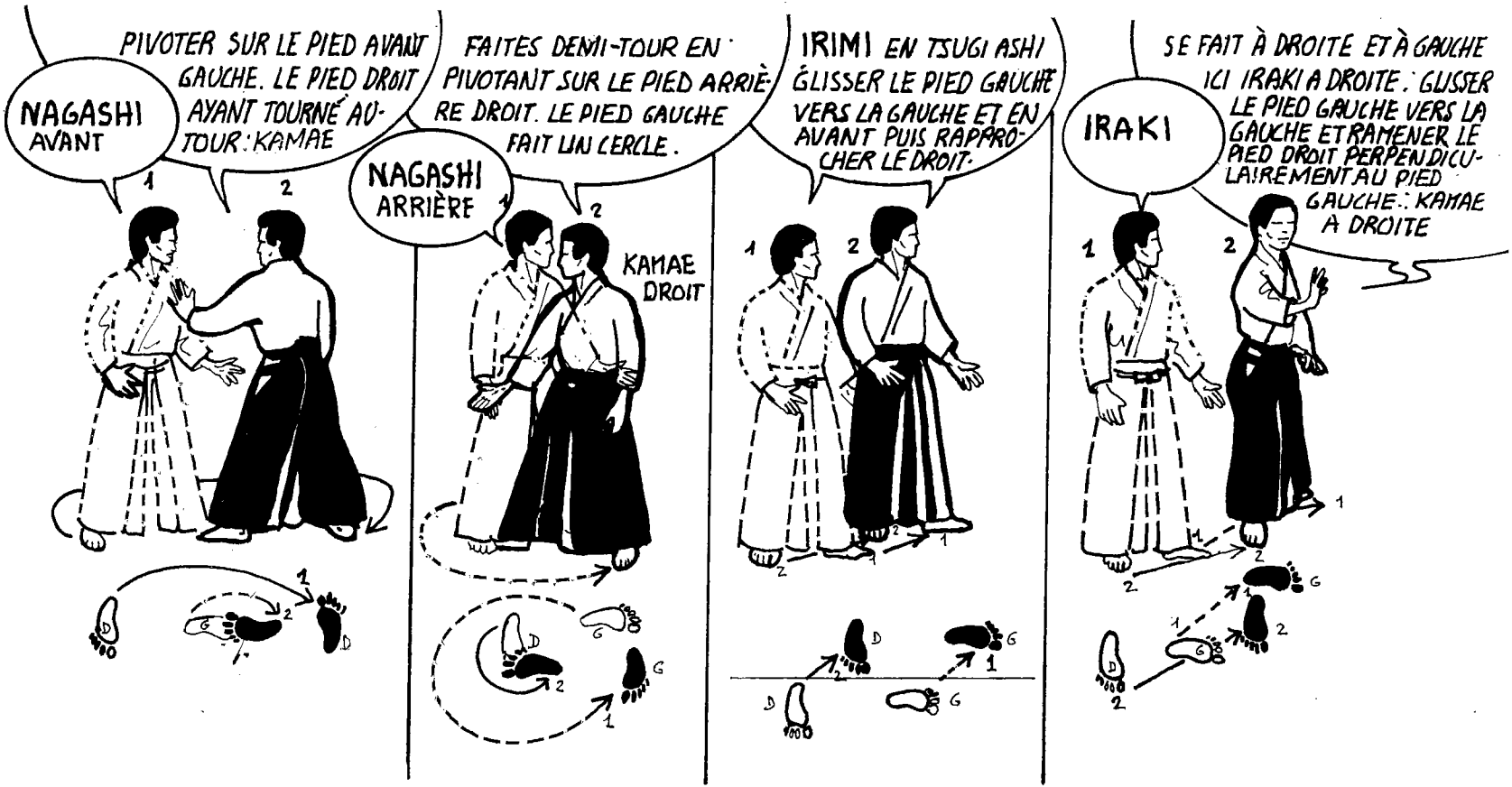
Distance personnelle de combat

MA
DISTANCE OÙ IL FAUT
AVANCER D'UN PAS
POUR TOUCHER

2) MA

TO MA :
GRANDE DISTANCE
TROIS OU QUATRE PAS
OU PLUS ENTRE SHITE
ET UKE
SHITE
UKE

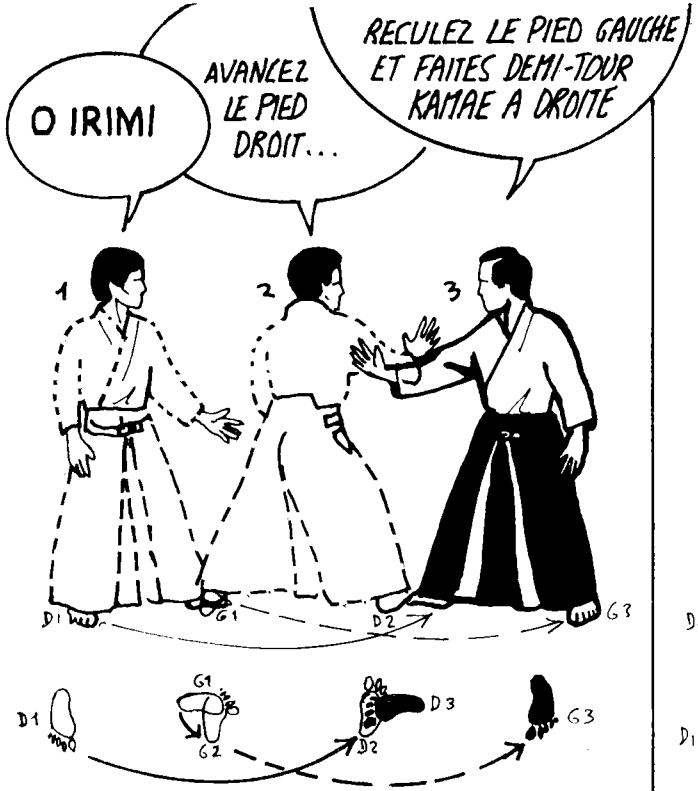
3) TO MA

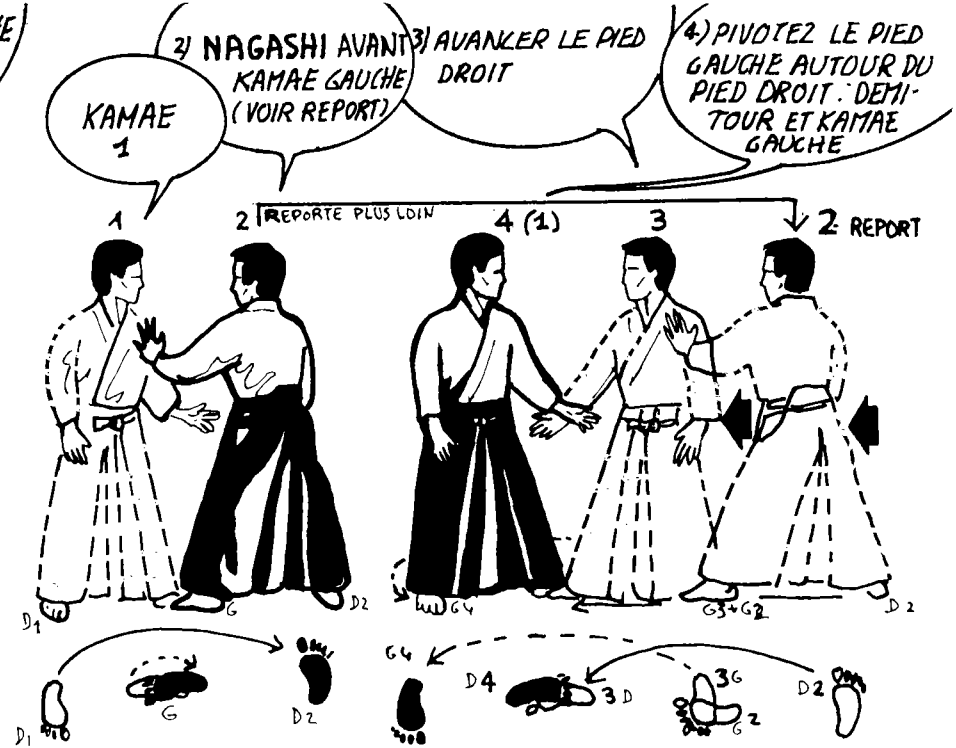


LES DEPLACEMENTS

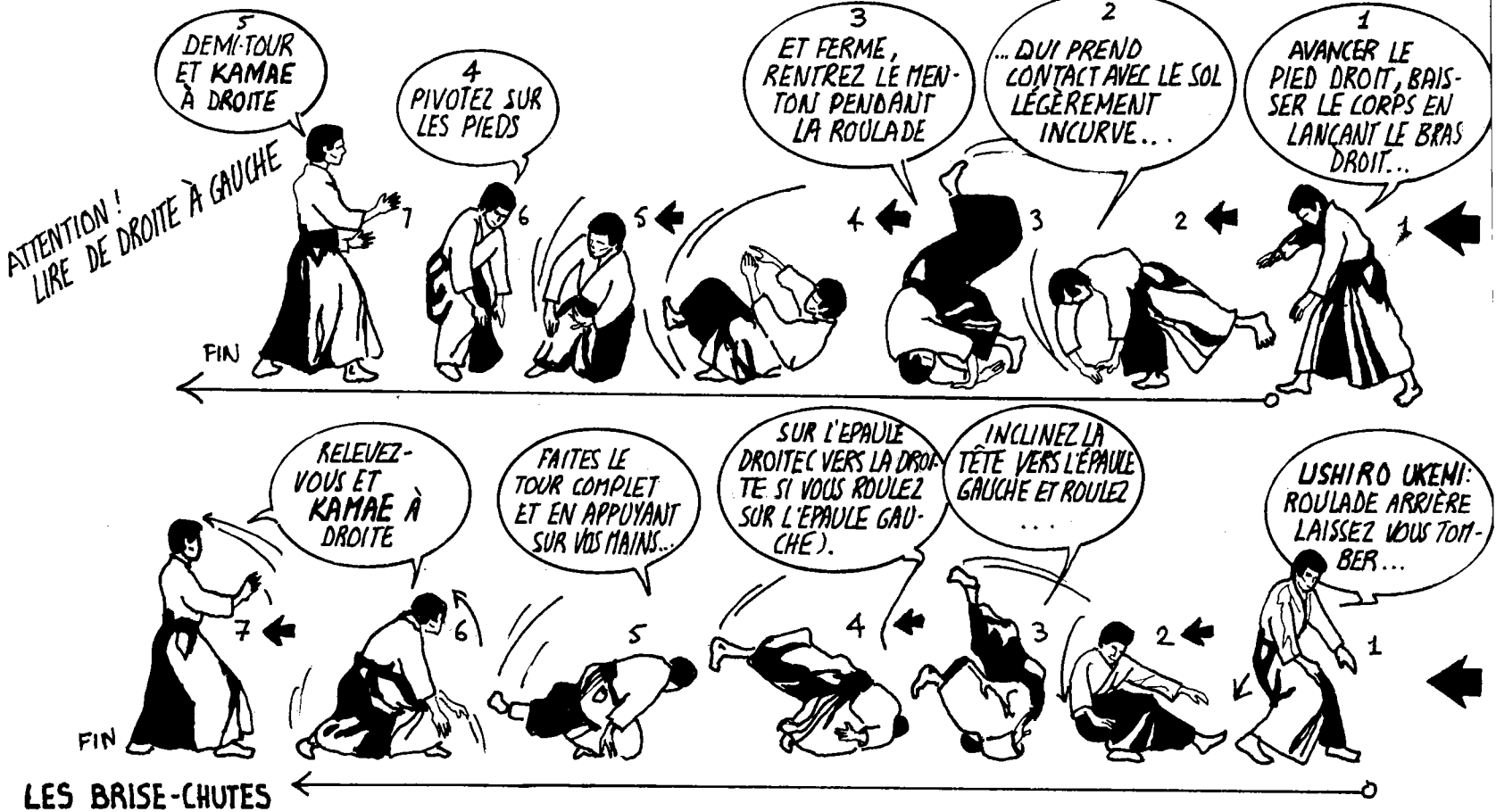
TAI SABAKI

TAI : CORPS **SABAKI** : MOUVEMENT





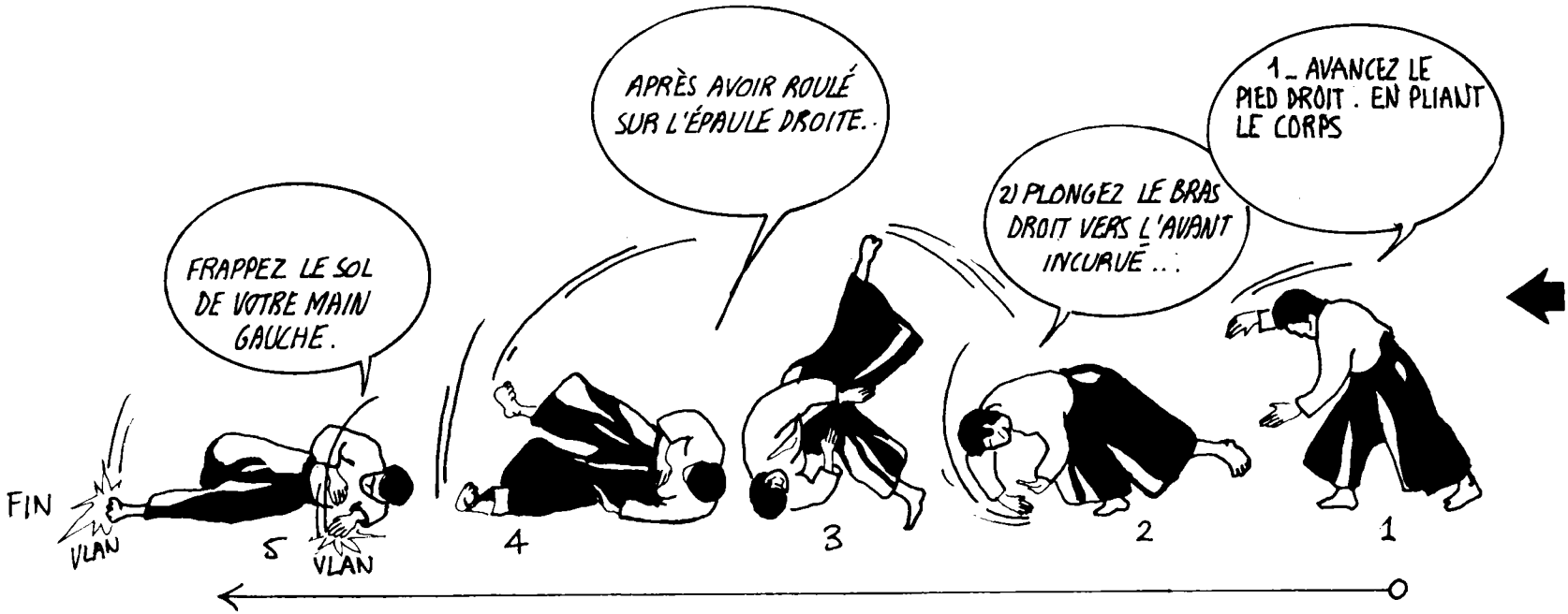
TAI SABAKI EN DÉPLACEMENT



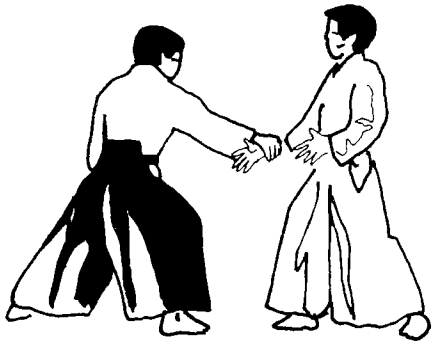
LES BRISE-CHUTES

UKEMI

MAE UKEMI : CHUTE AVANT (MAE)
USHIRO UKEMI : CHUTE ARRIÈRE (USHIRO)

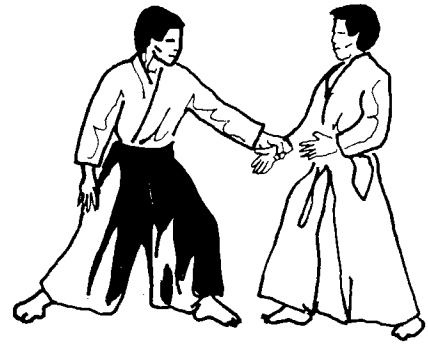


YOKO-UKEMI CHUTE SUR LE COTÉ

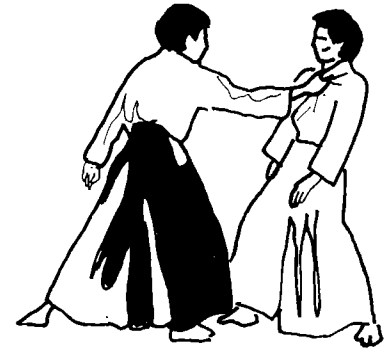


ai hanmi katate dori
PRISE D'UN POIGNET OPPOSÉ À UNE MAIN

aï 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.

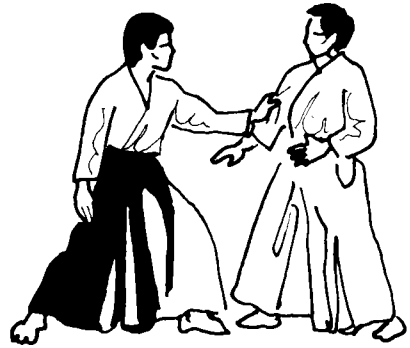
muné : REVERS.

DORI PRISES, SAISIES

kata dori

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

kata : ÉPAULE **dori** : PRISE, SAISIE



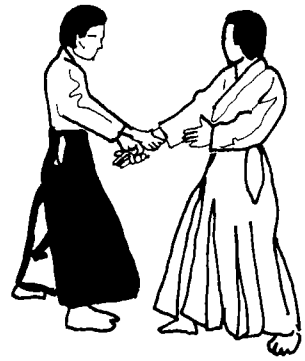
sode dori

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

sodé : MANCHE **dori** : PRISE

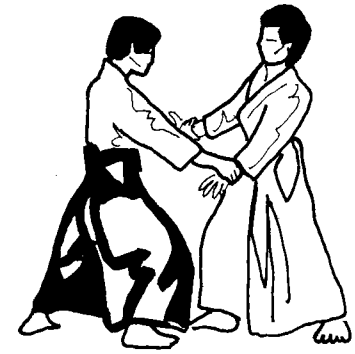
aï hanmi : les deux partenaires ont le même pied en avant

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



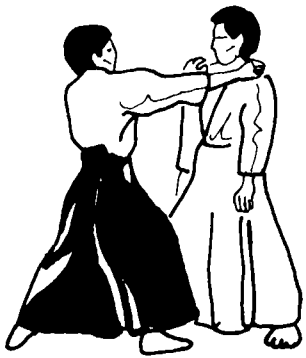
ryo tekubi dori
PRISE DES DEUX POIGNETS À DEUX MAINS

ryo tékubi : 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

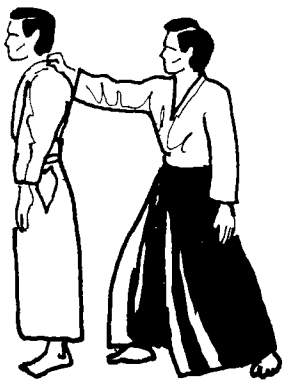
COMMENT PRONONCER...

A = aï Ex : Ma = ma
AI = aï Ex : Ma-aï (distance)
AN = ann
CH = tch Ex : CHUDAN = tchudan
E = é Ex : éri (col)
EI = eï Ex : senseï (maître)
EN = enn Ex : Men (sommet du crâne)
G = gu Ex Nage = naguē (projection)
H toujours aspiré Ex Hiji = Hniji (coude)
IN = inn Ex = CHIN = tchinn
J = Dji Ex = JIME = Djimé (étranglement)
N se prononce avec le ne 2
O = ô Ex O SENSEI = ô... (grand...)
OI = oï Ex : YOI = Yoï (préparez vous)
R = L Ex : ERI = éli (col)
S = ç Ex : SA = ça ("vieux-donc!")
SH = ch Ex : SHODAN = Chodan (1er)
U = ou Ex : UKE = ouké (défense)

LES SAISIES DANS LE DOS

USHIRO Dori

USHIRO : PAR DERRIÈRE



USHIRO KATATE ERI DORI

PRISE DU COL PAR DERRIÈRE

ERI : COL

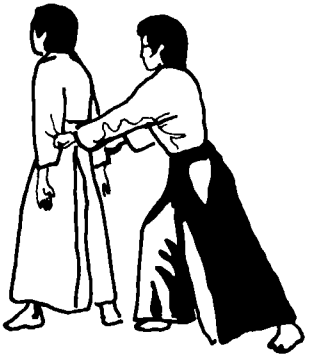
Prononcer : OUCHILO KATATÉ ÉLI DOLI

USHIRO ryo té dori

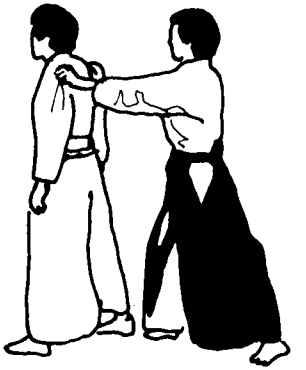
PRISE DES DEUX POIGNETS PAR DERRIÈRE

TEKUBI ! POIGNETS

Prononcer : OUCHILO LIO TÉKOUBI DOLI



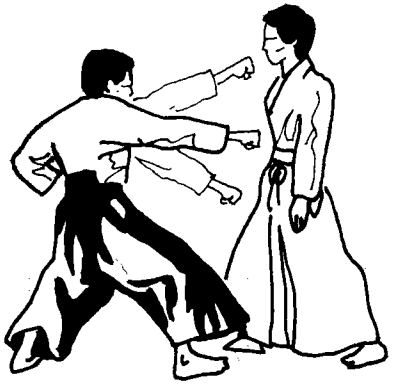
USHIRO RYO SODE DORI
PRISE DES MANCHES (HAUTEUR DES COUDES)
PAR DERRIÈRE
USHIRO : Par derrière **RYO** : Les deux
SODE : Manches
Prononcer : OUCHILO LYO SODÉ DOLI



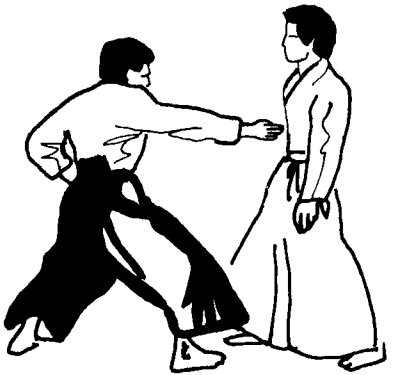
USHIRO RYO KATA DORI
PRISE DES ÉPAULES À DEUX MAINS
PAR DERRIÈRE.
KATA : ÉPAULES

Prononcer : OUCHILO LIO KATA DOLI

USHIRO KATATE DORI KUBI JIME
PRISE D'UN POIGNET D'UNE MAIN ET
ETRANGLEMENT AUEC L'AUTRE MAIN
KUBI : COU **JIME ou SHIME** :
ÉTRANGLEMENT
Pron. : OUCHILO KATATÉ DOLI KOUBI JIMÉ



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

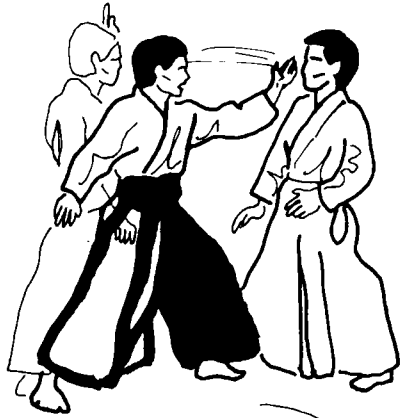
UCHI : ATTAQUE . WAZA : TECHNIQUE

SHOMEN UCHI

COUP VERTICAL

FRAPPEZ AU SOMMET DU CRÂNE
AVEC LE TRANCHANT DE LA MAIN

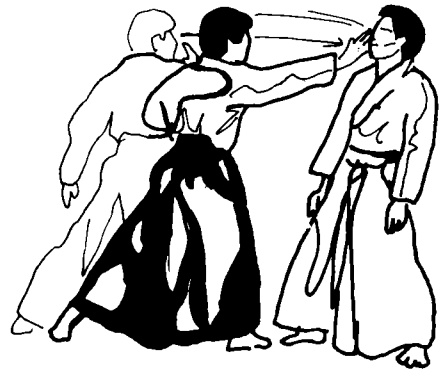
PRO. CHOMENN OUTCHI



YOKO·MEN·UCHI

Yoko = latéral
Men = la tête - Uchi
COUP LATÉRAL À LA TÊTE AVEC LE
TRANCHANT DE LA MAIN (SHUTO)

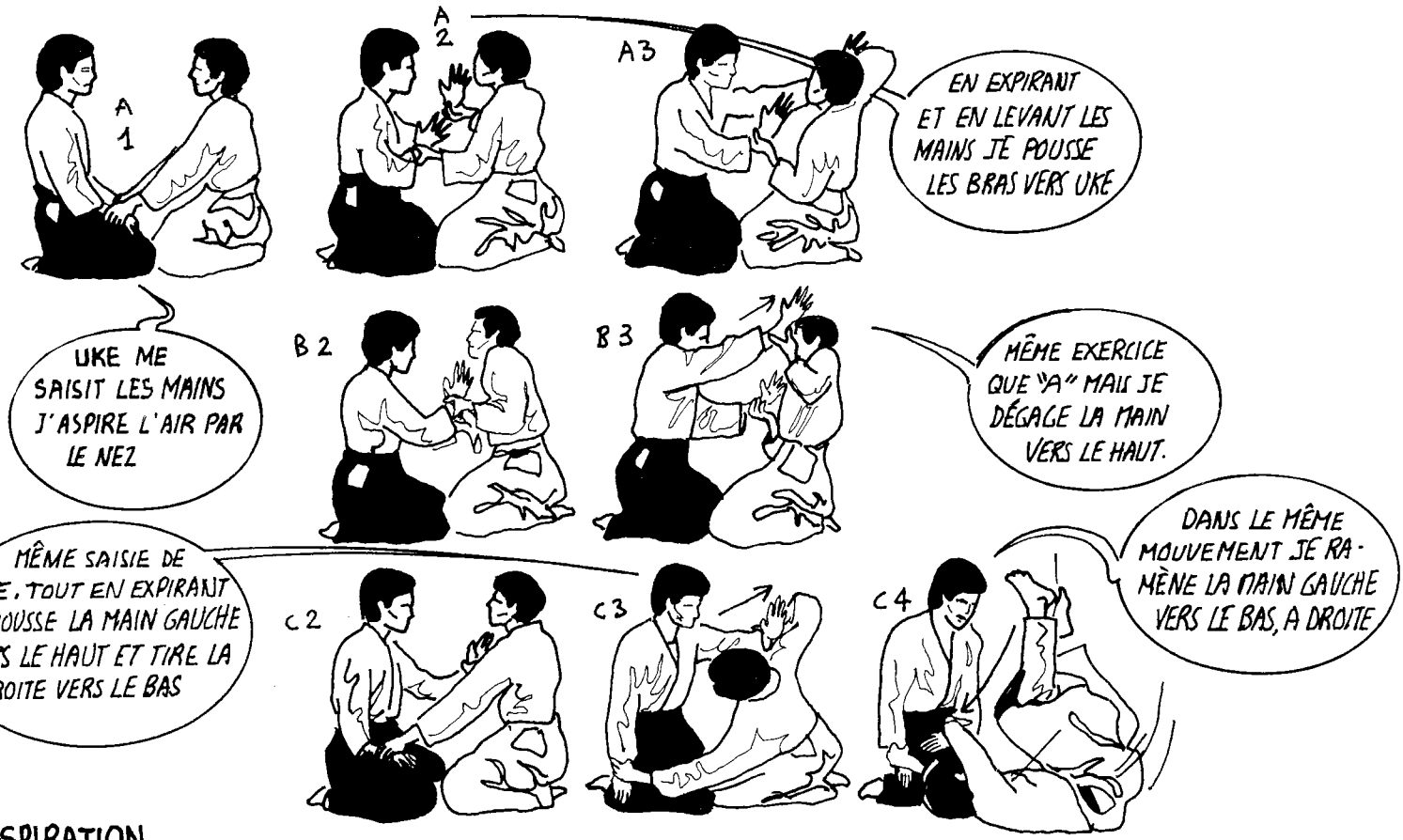
Pro. : YOKO MENN OUTCHI



URA MEN UCHI

URA = Extérieur
COUP EXTÉRIEUR À LA TÊTE

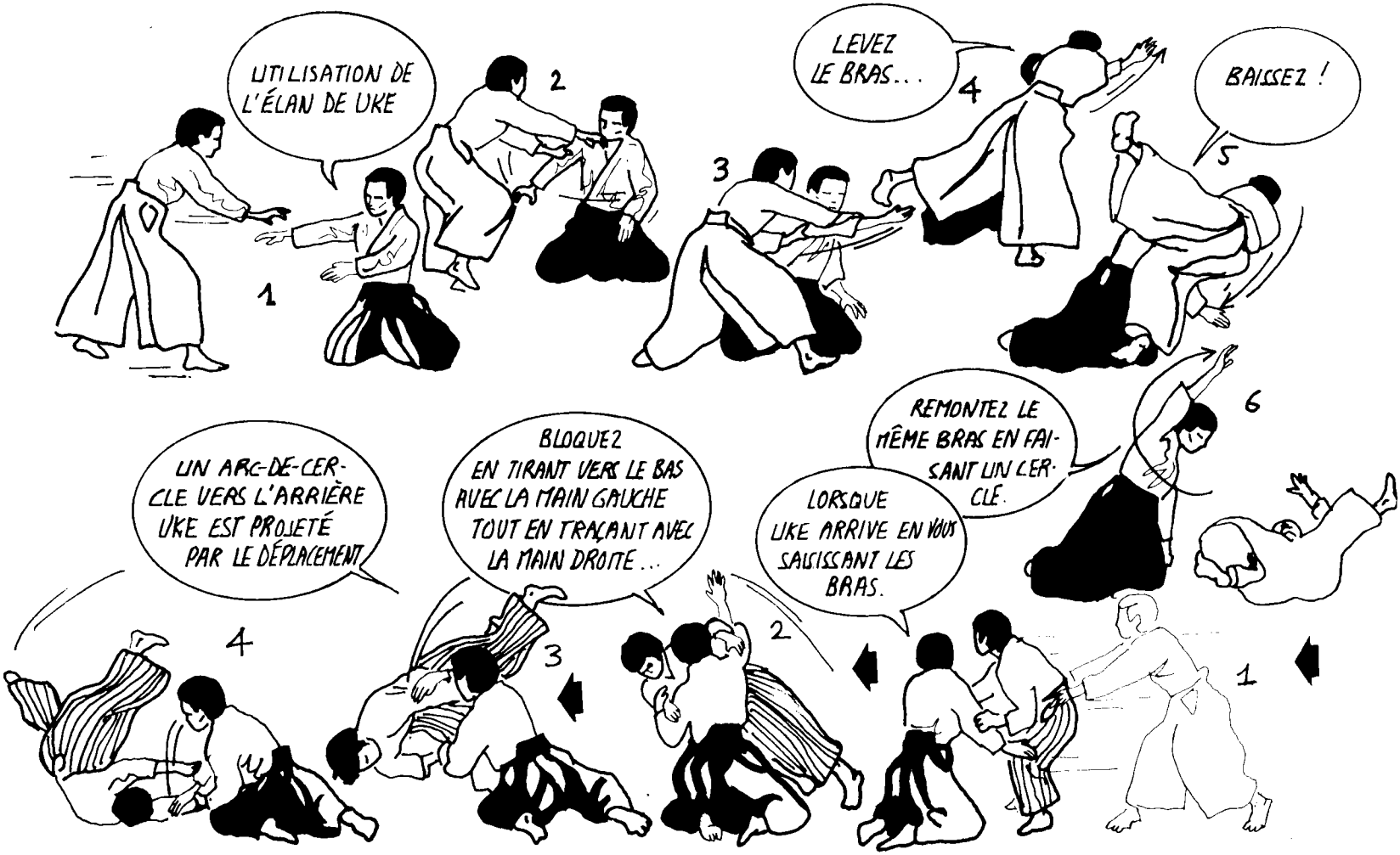
OULA MENN OUTCHI

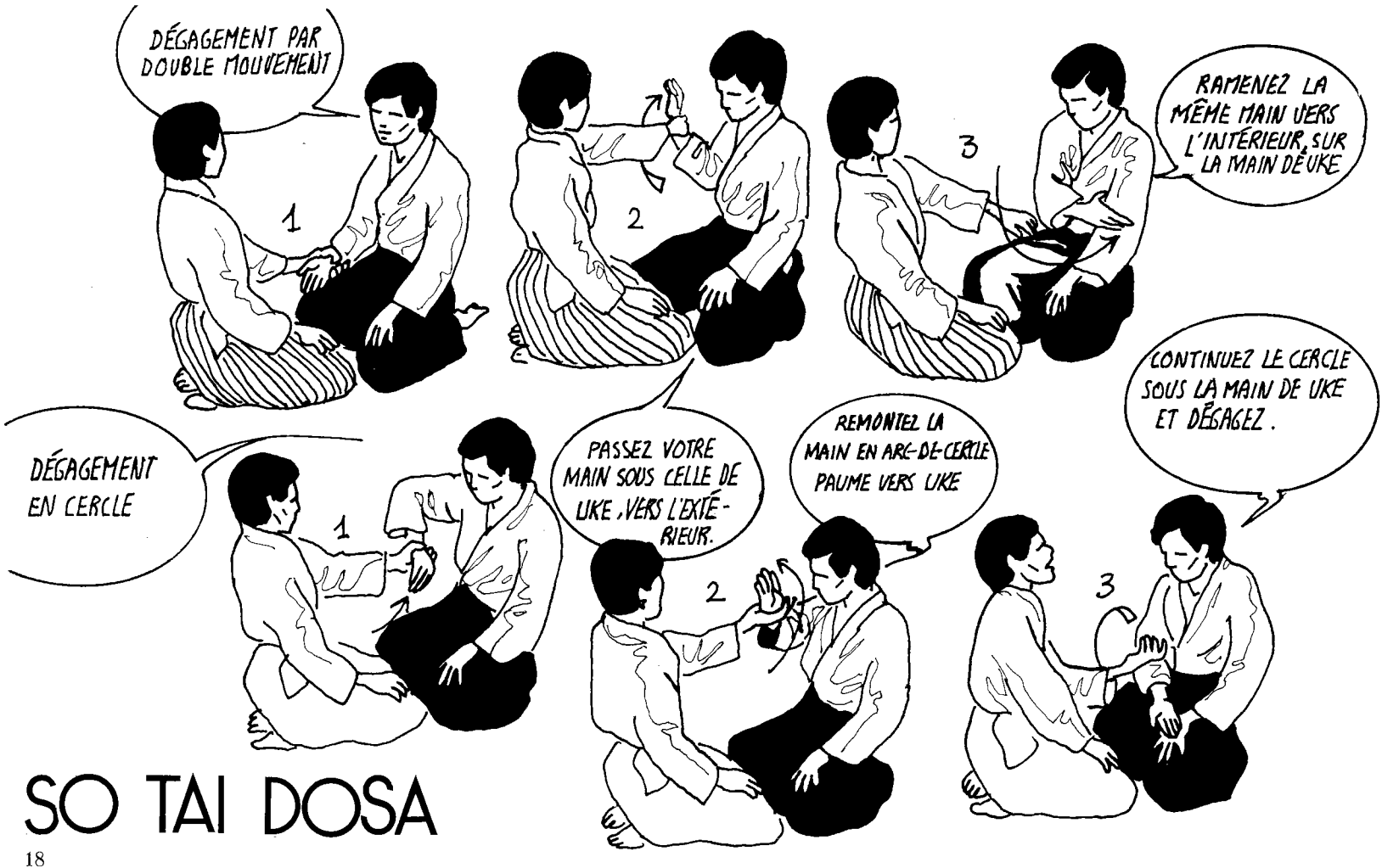


LA RESPIRATION

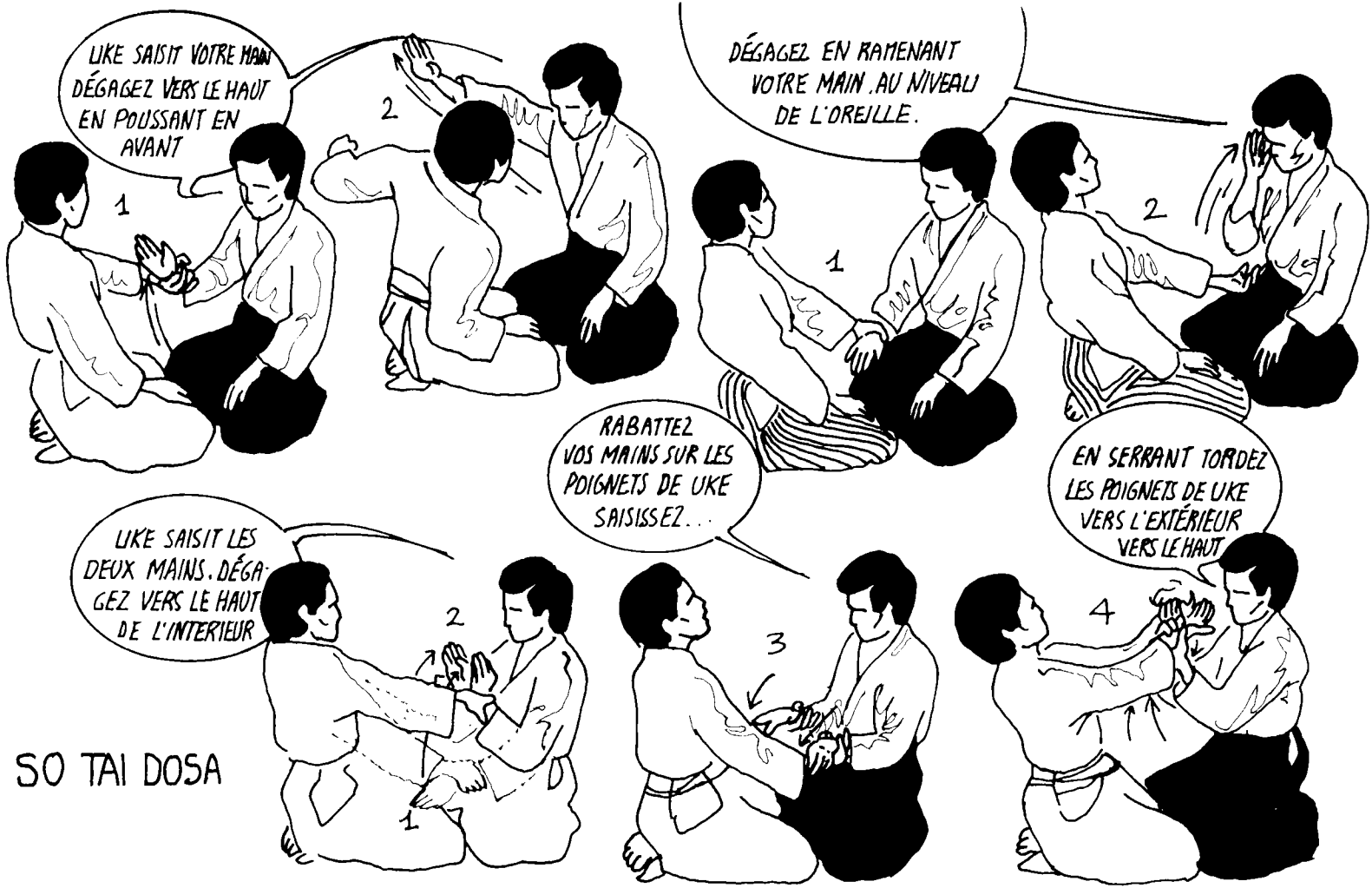
KOKYU

- HO : UTILISATION DE LA FORCE RESPIRATOIRE
- NAGE : PROJECTION RESPIRATOIRE

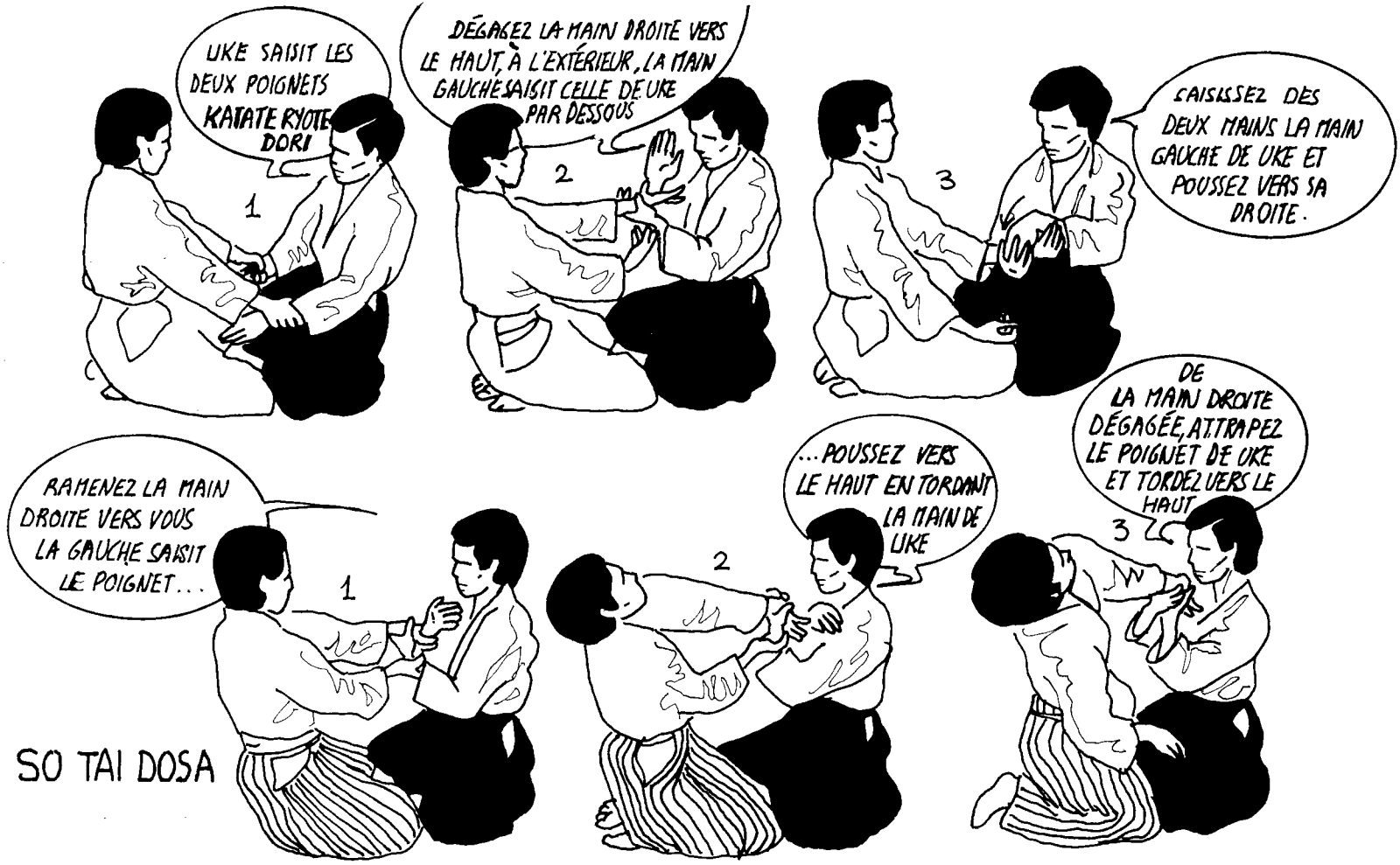

UTILISATION DE L'ÉLAN DE UKE
1
2
3
LEVEZ LE BRAS...
4
BAISSEZ !
5
6
REMONTEZ LE MÊME BRAS EN FAISANT UN CERCLE.
LORSQUE UKE ARRIVE EN VOUS SAISISSANT LES BRAS.
1
2
BLOQUEZ EN TIRANT VERS LE BAS AVEC LA MAIN GAUCHE TOUT EN TRAÇANT AVEC LA MAIN DROITE...
3
UN ARC-DE-CERCLE VERS L'ARRIÈRE UKE EST PROJETÉ PAR LE DÉPLACEMENT
4


DÉGAGEMENT PAR DOUBLE MOUVEMENT
1
2
3
RAMENEZ LA MÊME MAIN VERS L'INTÉRIEUR, SUR LA MAIN DE UKE
DÉGAGEMENT EN CERCLE
1
PASSEZ VOTRE MAIN SOUS CELLE DE UKE, VERS L'EXTÉRIEUR.
REMONTEZ LA MAIN EN ARC-DE-CERCLE PAUME VERS UKE
2
CONTINUEZ LE CERCLE SOUS LA MAIN DE UKE ET DÉGAGEZ.
3

SO TAI DOSA

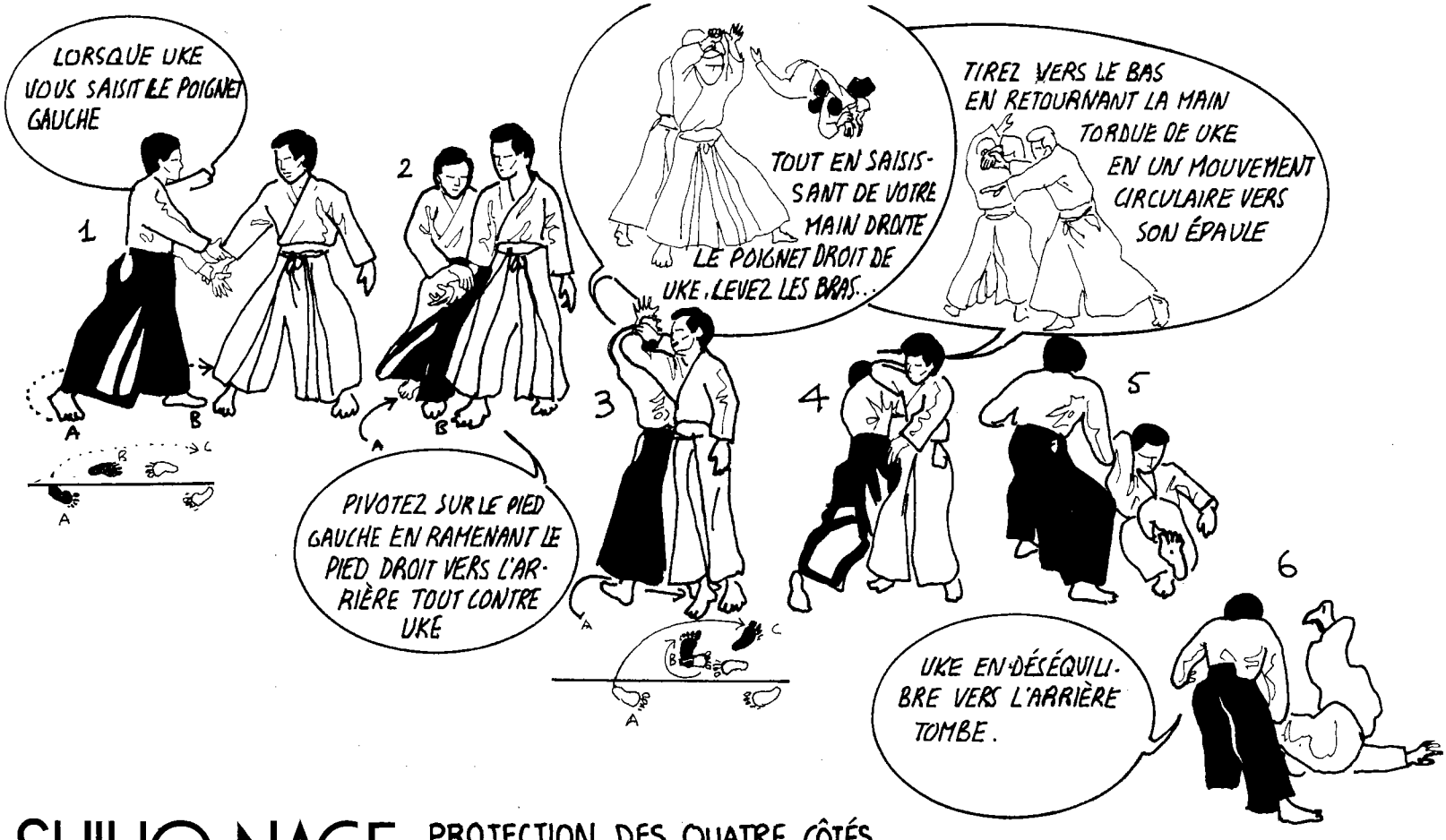

UKE SAISIT VOTRE MAIN DÉGAGEZ VERS LE HAUT EN POUSSANT EN AVANT
1
2
DÉGAGEZ EN RAMENANT VOTRE MAIN AU NIVEAU DE L'OREILLE.
1
2
UKE SAISIT LES DEUX MAINS. DÉGAGEZ VERS LE HAUT DE L'INTERIEUR
2
1
RABATTEZ VOS MAINS SUR LES POIGNETS DE UKE SAISISSEZ...
3
EN SERRANT TORDEZ LES POIGNETS DE UKE VERS L'EXTÉRIEUR VERS LE HAUT
4
1

SO TAI DOSA


UKE SAISIT LES DEUX POIGNETS KATATE RYOTE DORI
1
DÉGAGEZ LA MAIN DROITE VERS LE HAUT, À L'EXTÉRIEUR, LA MAIN GAUCHE SAISIT CELLE DE UKE PAR DESSOUS
2
CAISISSEZ DES DEUX MAINS LA MAIN GAUCHE DE UKE ET POUSSEZ VERS SA DROITE.
3
RAMENEZ LA MAIN DROITE VERS VOUS LA GAUCHE SAISIT LE POIGNET...
1
...POUSSEZ VERS LE HAUT EN TORDANT LA MAIN DE UKE
2
DE LA MAIN DROITE DÉGAGÉE, ATTRAPEZ LE POIGNET DE UKE ET TORDEZ VERS LE HAUT
3
SO TAI DOSA

NAGE WAZA

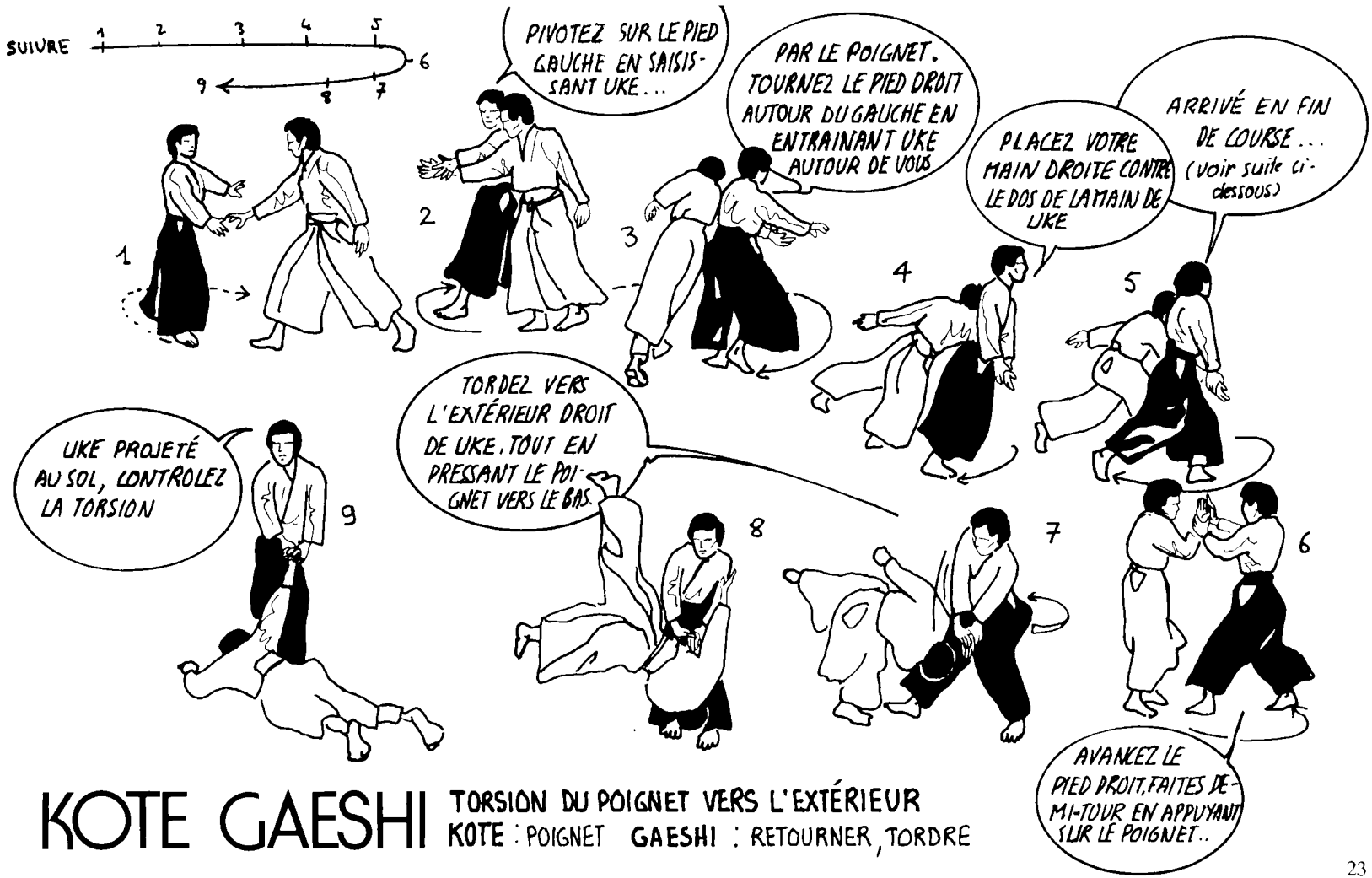
Technique de projection



SHIHO NAGE

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

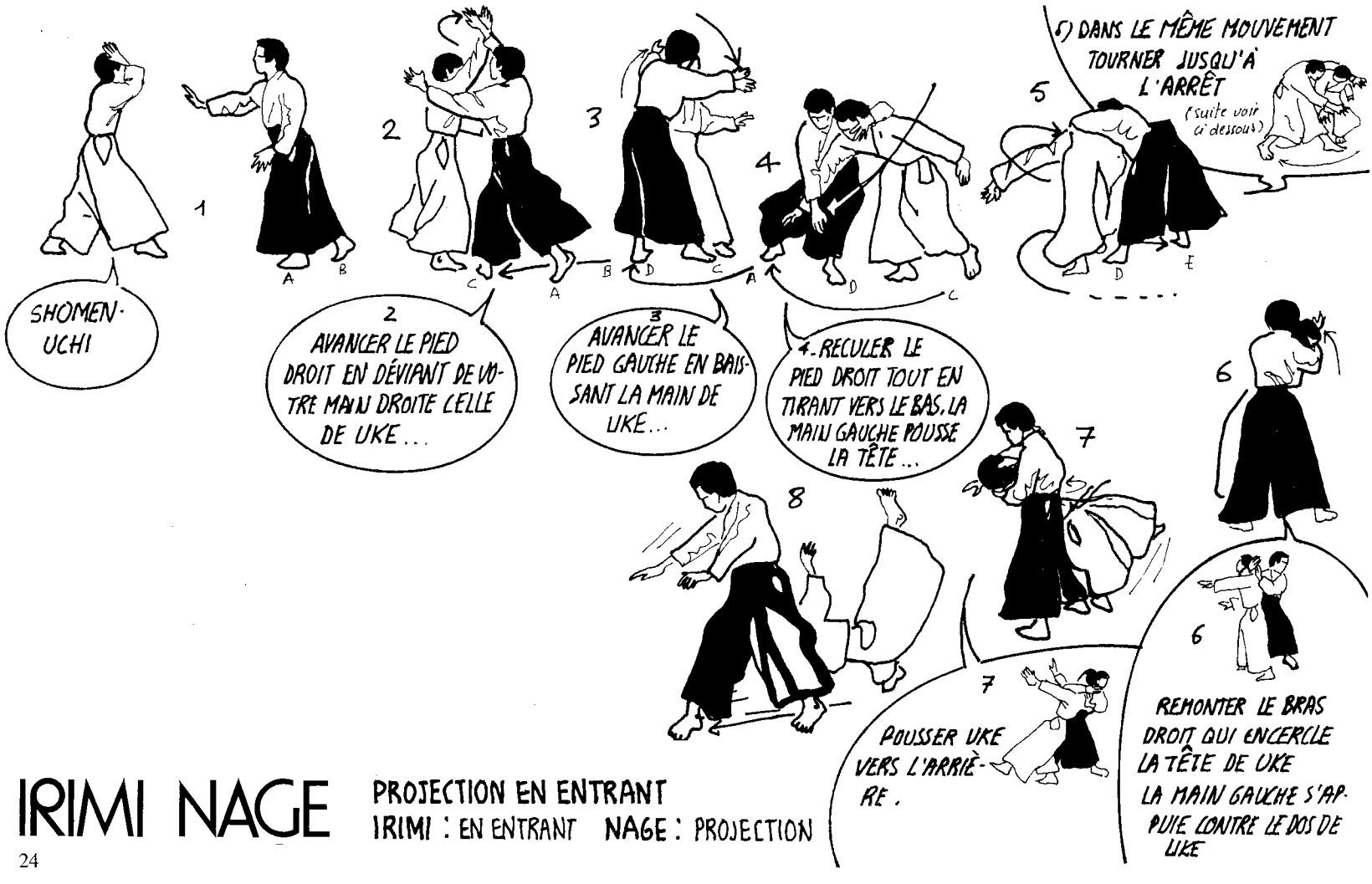
SHIHO ou **SHIO** : TOUS LES CÔTÉS, 4 CÔTÉS **NAGE** : PROJECTION.



KOTE GAESHI

TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR

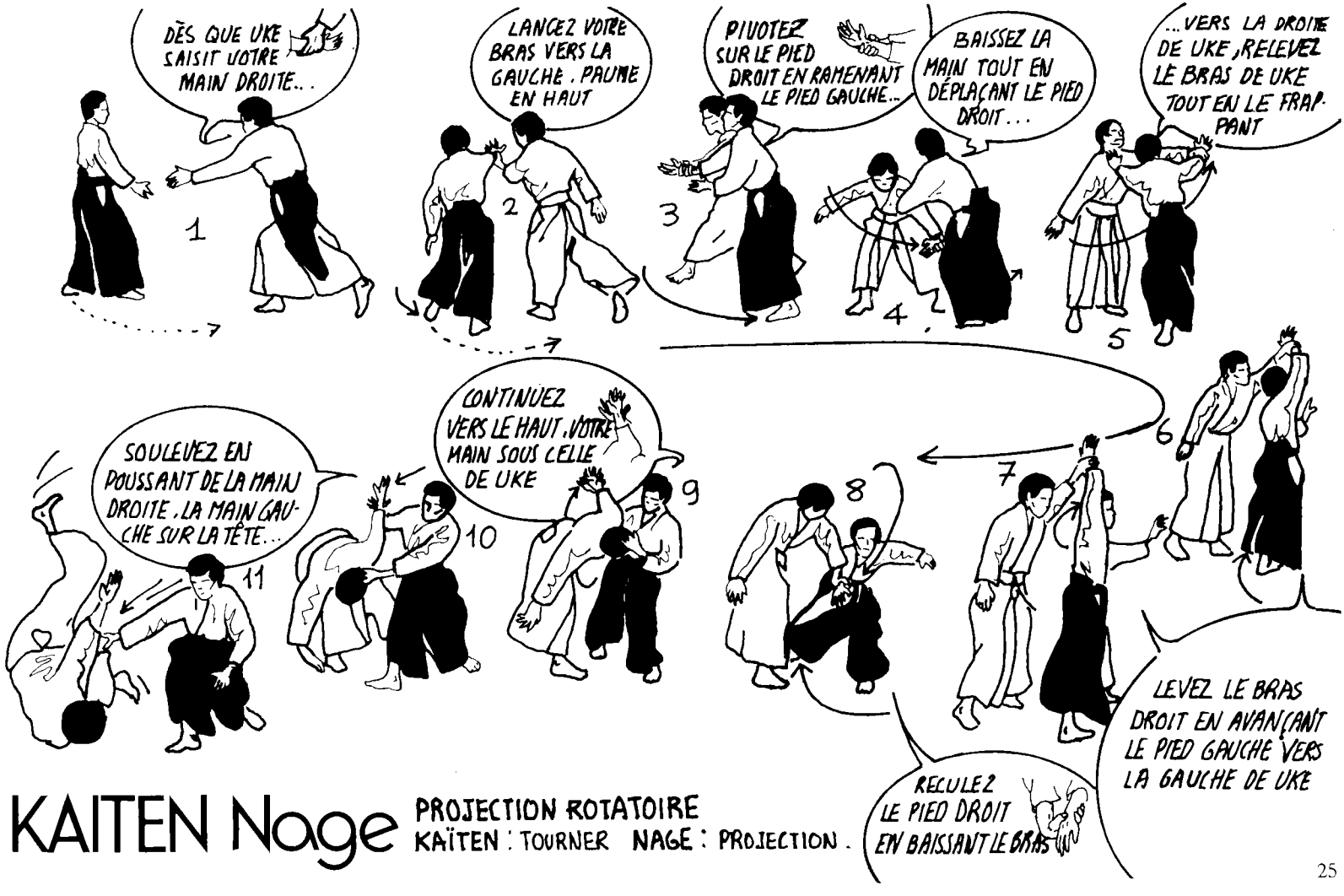
KOTE : POIGNET GAESHI : RETOURNER, TORDRE



IRIMI NAGE

PROJECTION EN ENTRANT

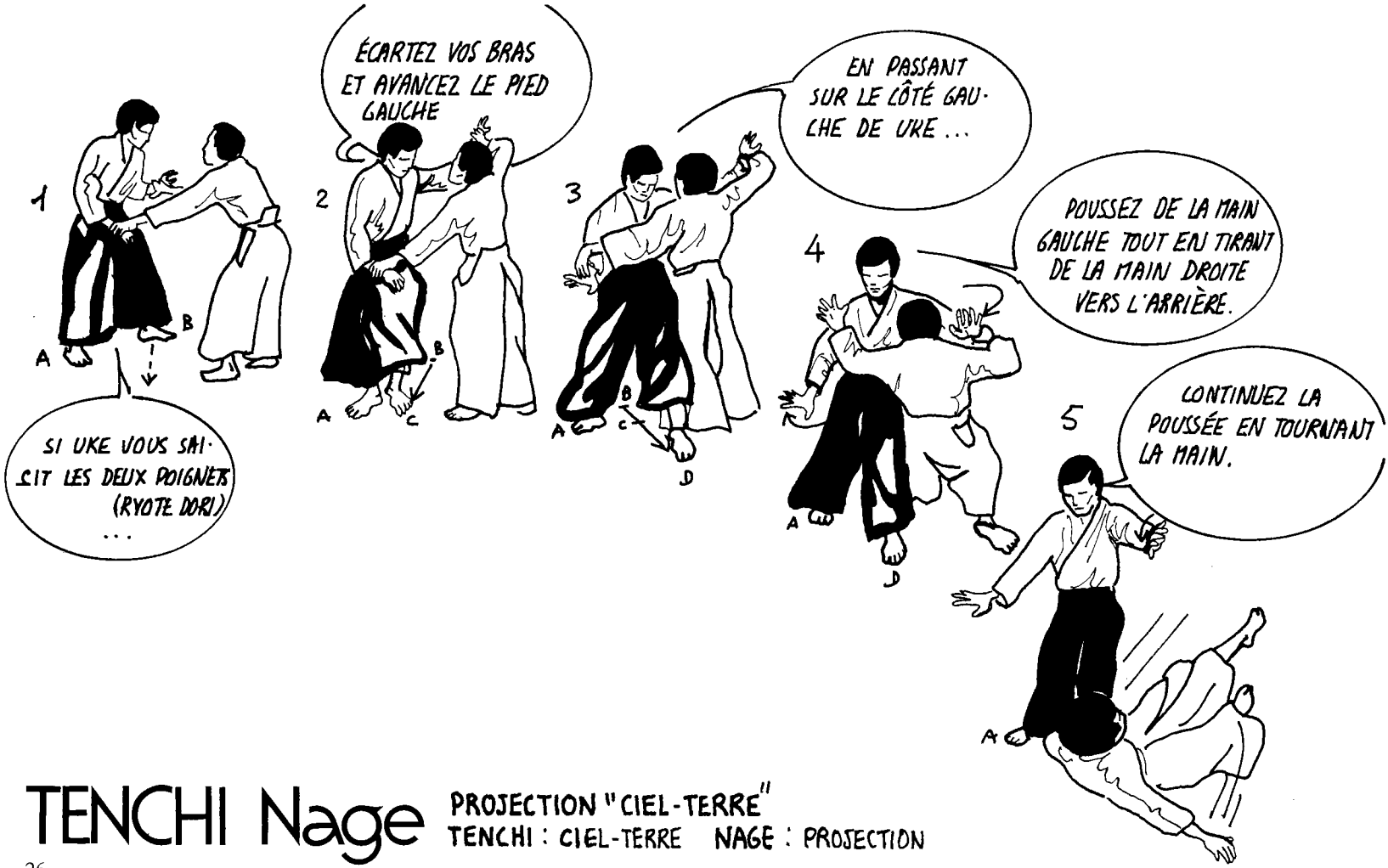
IRIMI : EN ENTRANT NAGE : PROJECTION



KAITEN Nage

PROJECTION ROTATOIRE

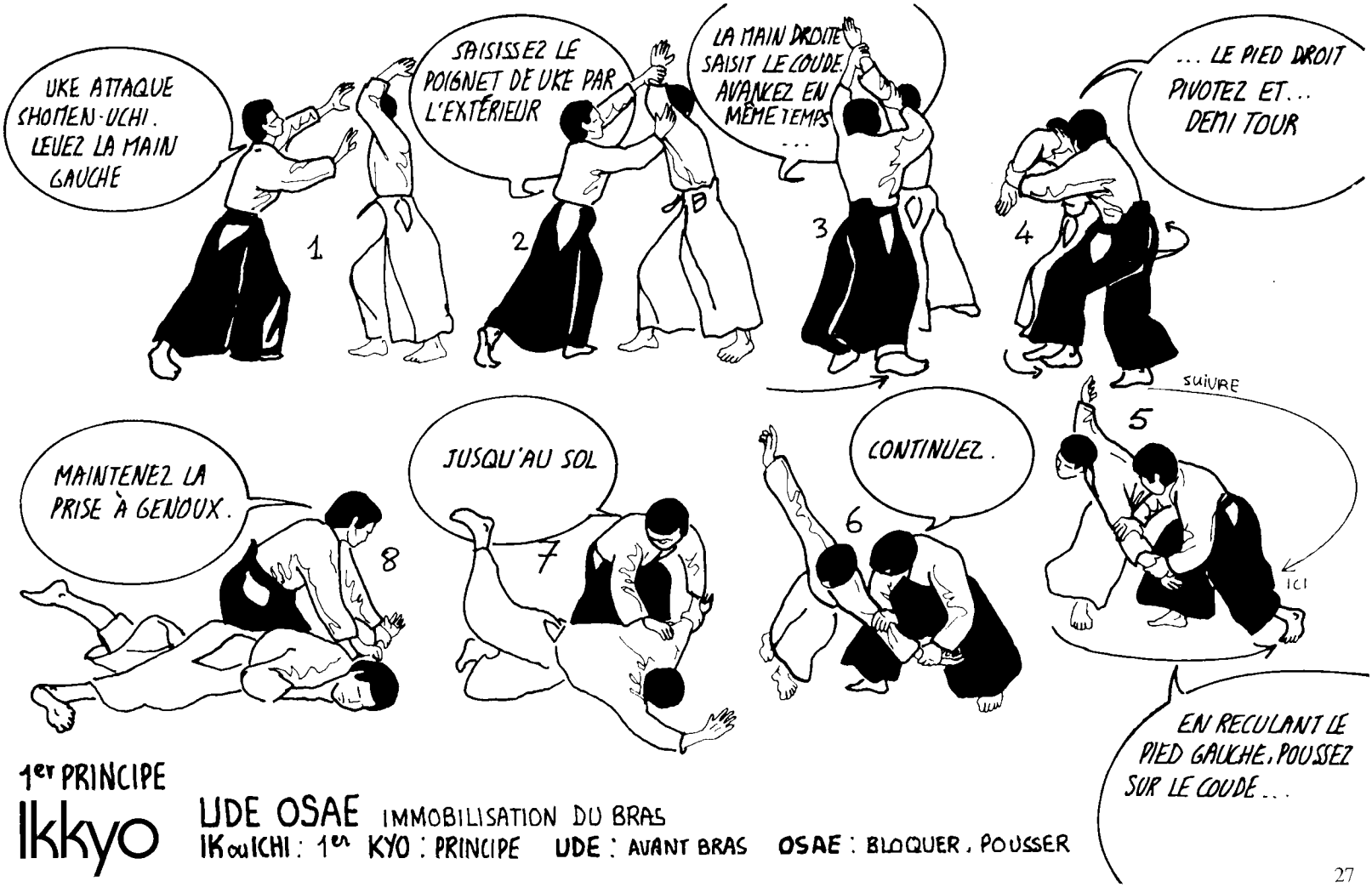
KAÏTEN : TOURNER NAGE : PROJECTION .



TENCHI Nage

PROJECTION "CIEL-TERRE"

TENCHI : CIEL-TERRE NAGE : PROJECTION

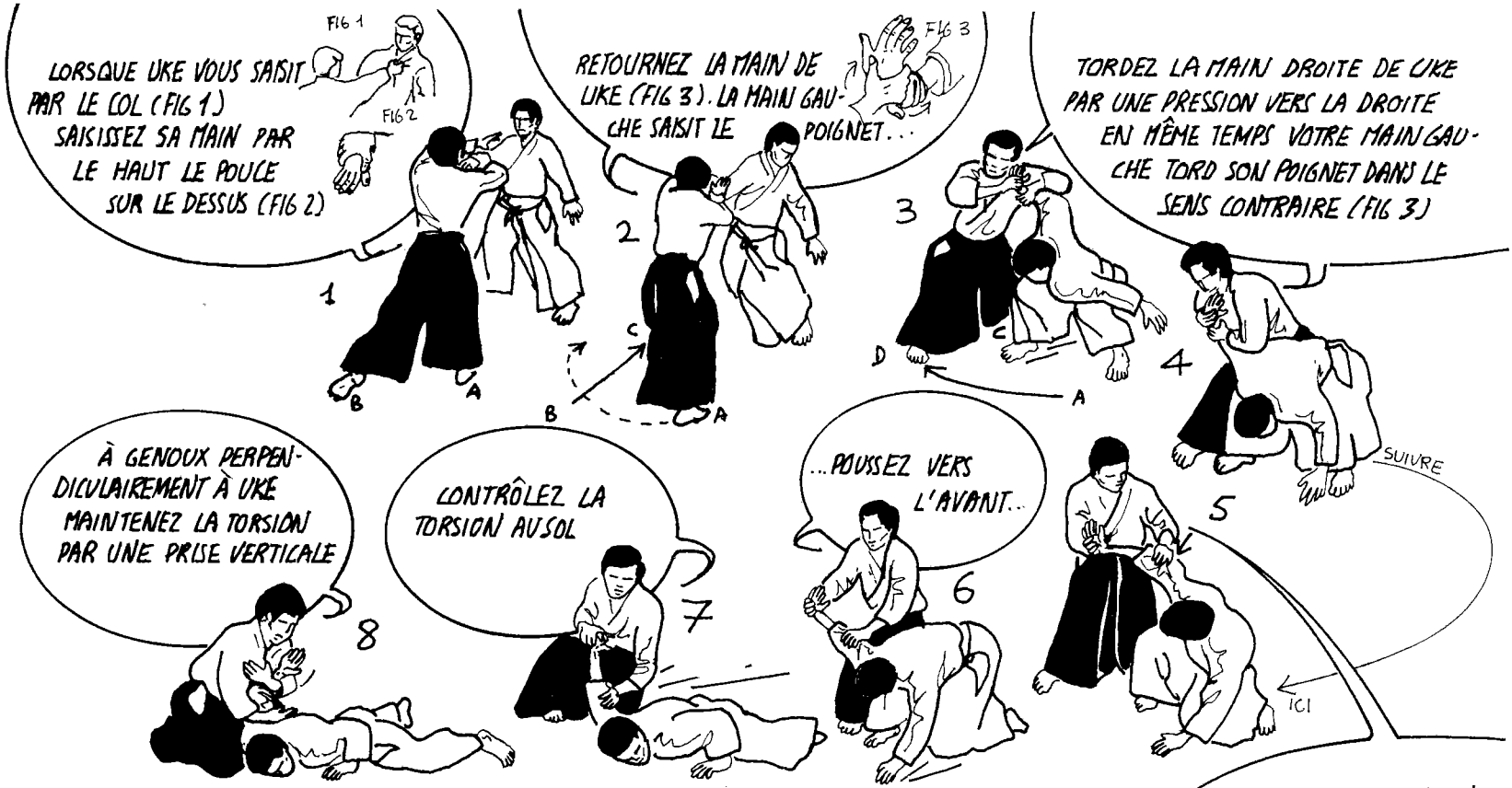


1er PRINCIPE

Ikkyo

UDE OSAE IMMOBILISATION DU BRAS

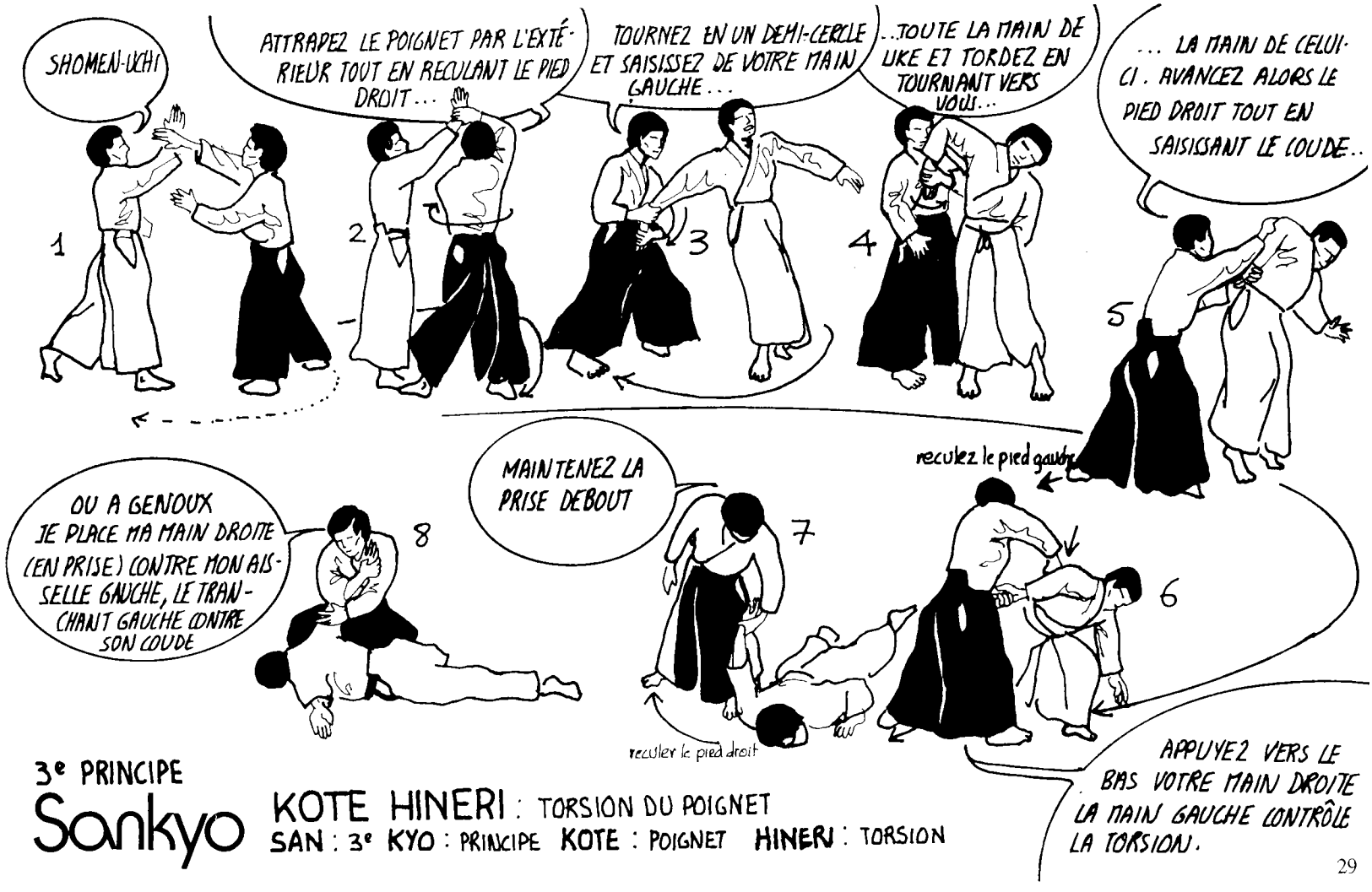
IK ou ICHI : 1er **KYO** : PRINCIPE **UDE** : AVANT BRAS **OSAE** : BLOQUER, POUSSER



2e PRINCIPE

Nikyo

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

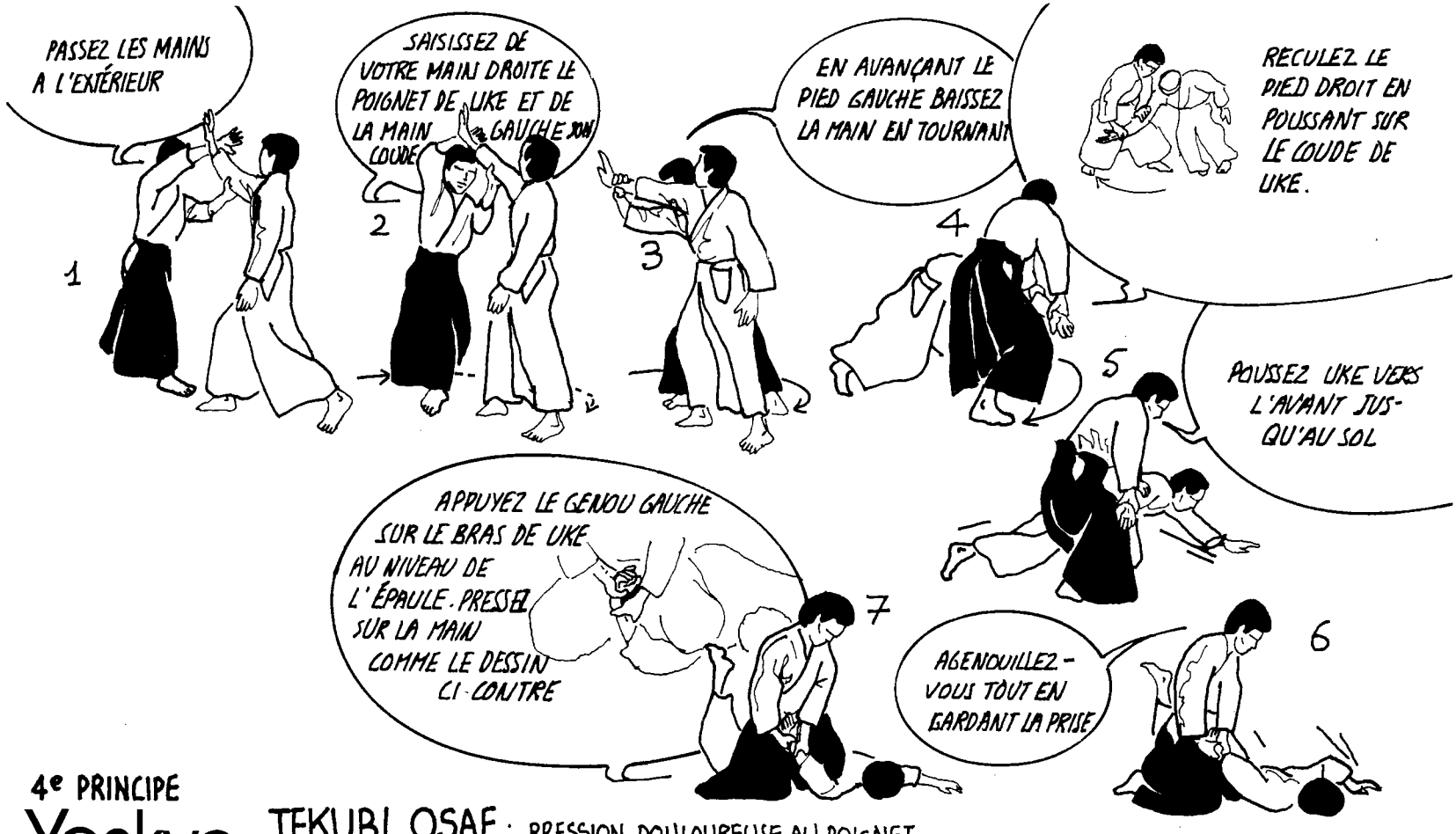


3e PRINCIPE

Sankyo

KOTE HINERI : TORSION DU POIGNET

SAN : 3e **KYO** : PRINCIPE **KOTE** : POIGNET **HINERI** : TORSION

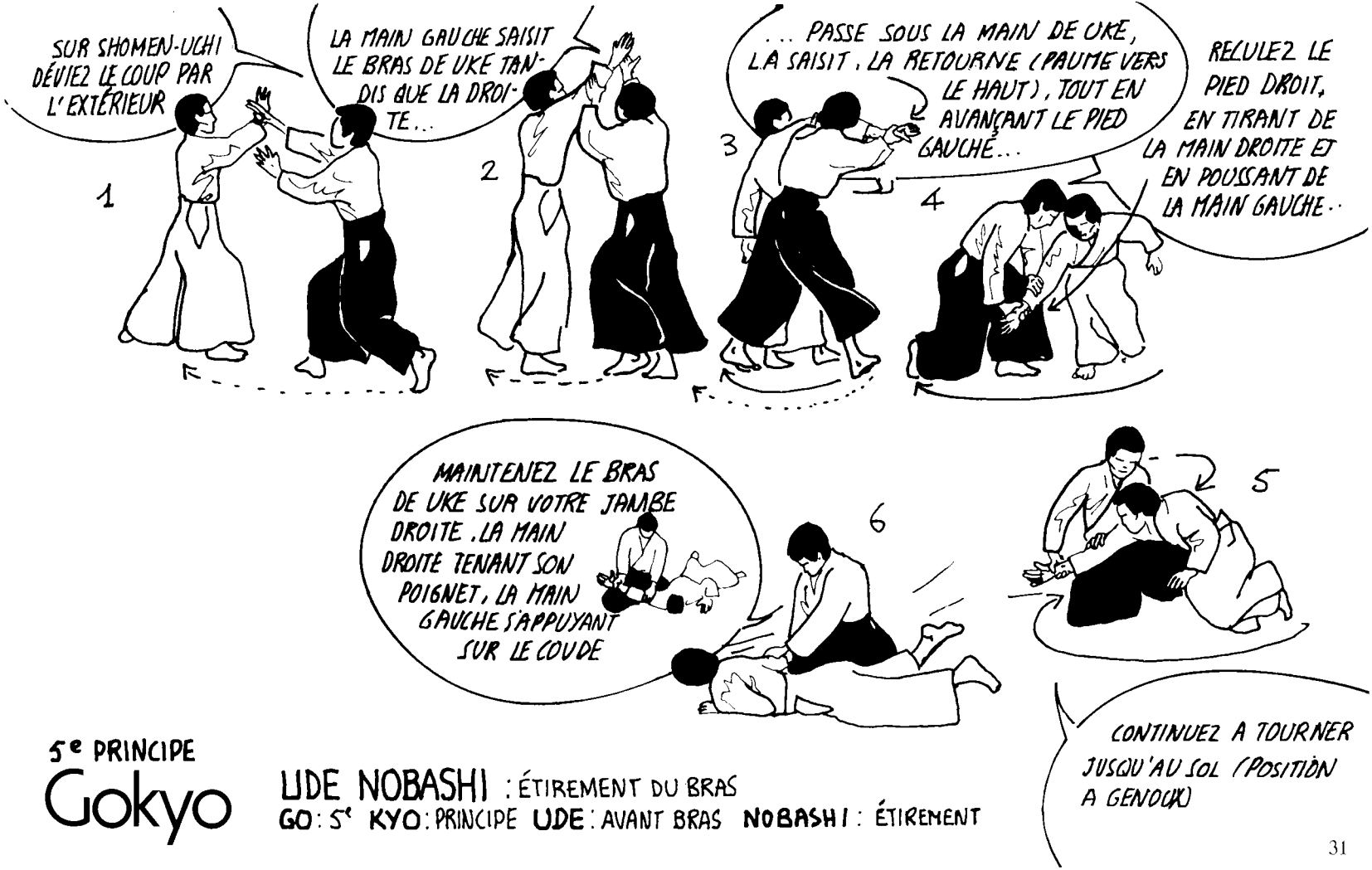


4e PRINCIPE

Yonkyo

TEKUBI OSAE : PRESSION DOULOUREUSE AU POIGNET

YON : 4e **KYO** : PRINCIPE **TEKUBI** : POIGNET **OSAE** : BLOQUER, PRESSER

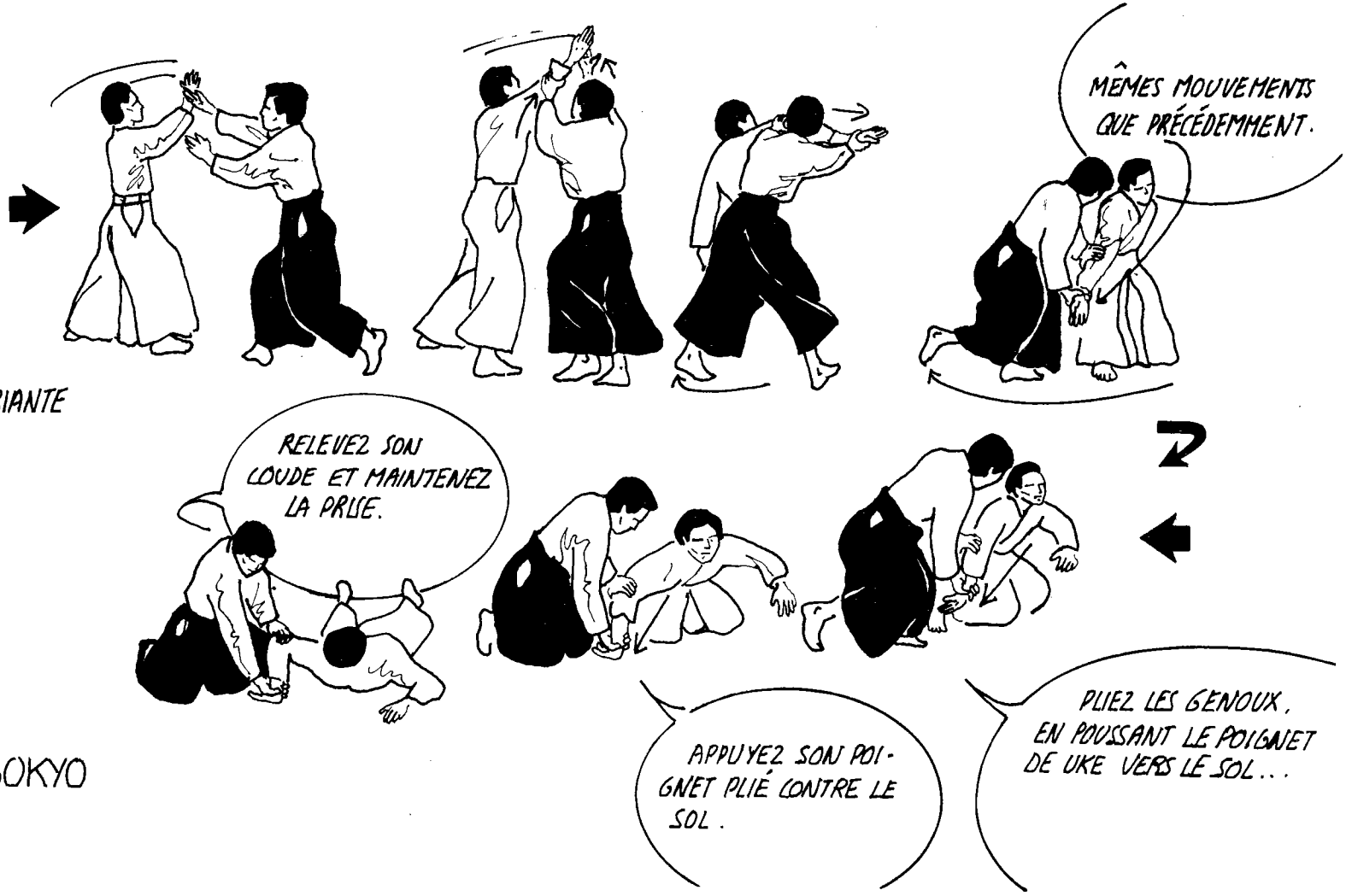


5e PRINCIPE

Gokyo

UDE NOBASHI : ÉTIREMENT DU BRAS

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


MÊMES MOUVEMENTS QUE PRÉCÉDEMMENT.
VARIANTE
RELEVEZ SON COUDE ET MAINTENEZ LA PRISE.
APPUYEZ SON POIGNET PLIÉ CONTRE LE SOL.
PLIEZ LES GENOUX, EN POUSSANT LE POIGNET DE UKE VERS LE SOL...
GOKYO

APRÈS UNE ÉTUDE GÉNÉRALE DES TECHNIQUES FONDAMENTALES VOUS ÊTES MUKYU

CEINTURE BLANCHE

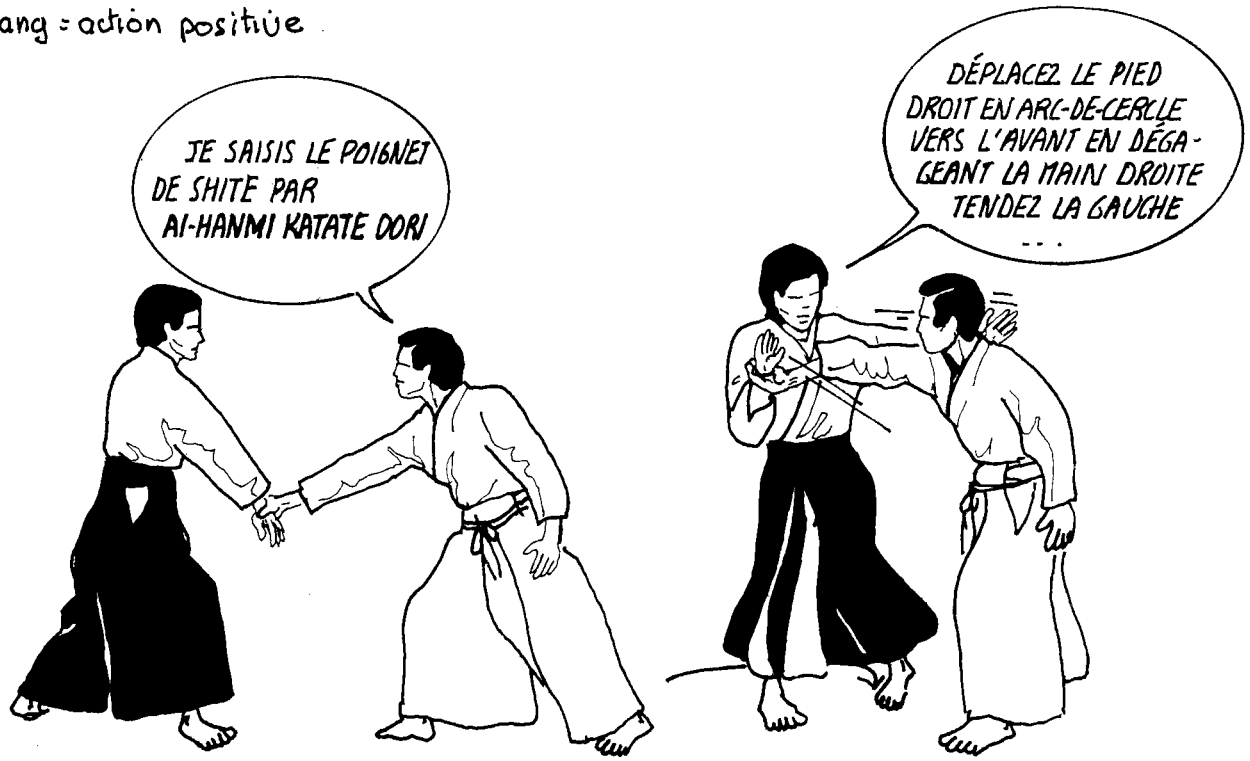
RÉCAPITULONS :

LA PRÉPARATION :
MA - AI
TAI - SABAKI
UKEMI
DORI
RYOTE - DORI
USHIRO - DORI
KOKYU
SO TAI DOSA

LES MOUVEMENTS DE BASE	APPLIQUÉS SUR : SHOMEN-UCHI / AI HANMI KATATE-DORI
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	

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. IRIMI 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

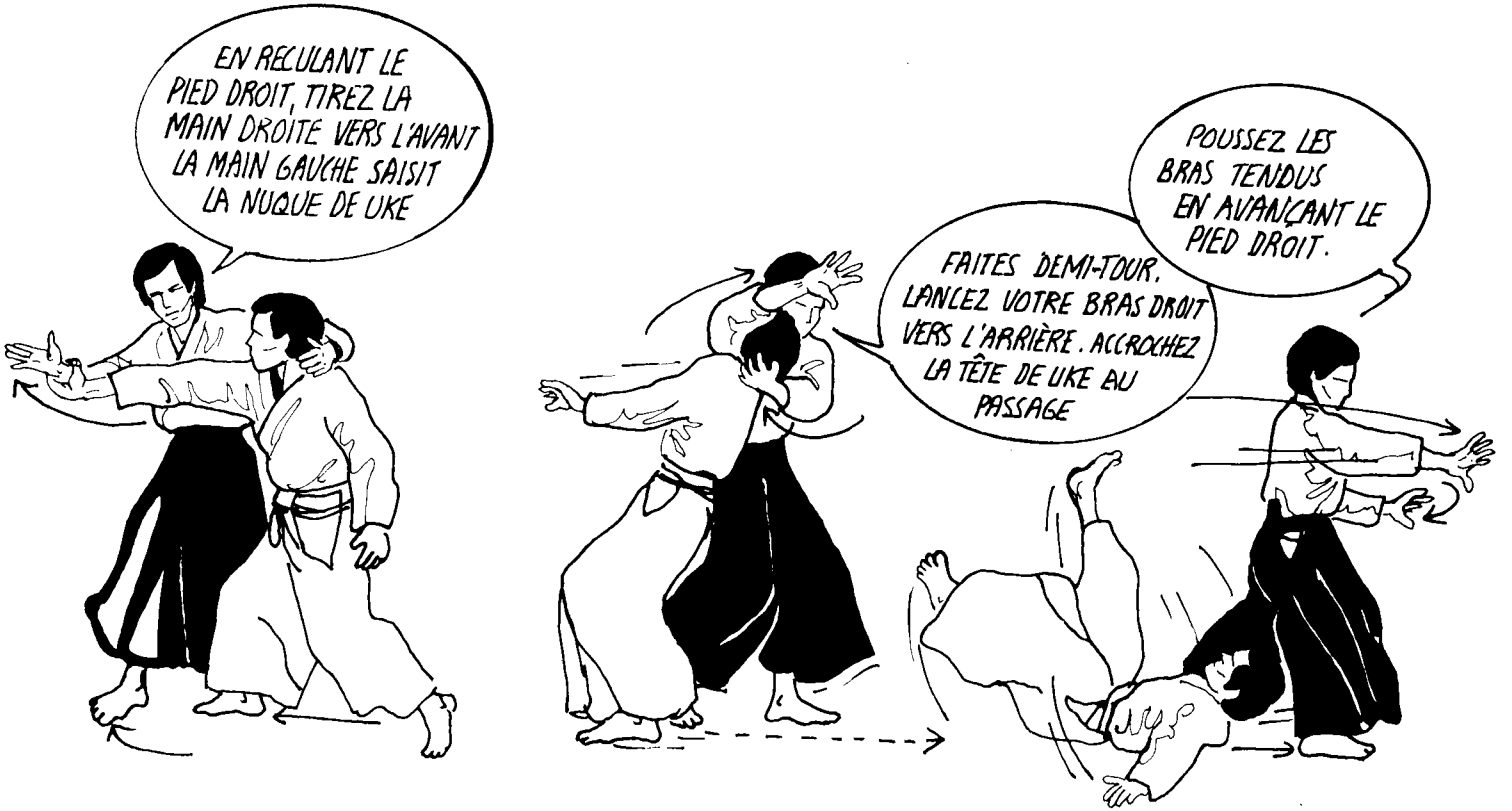


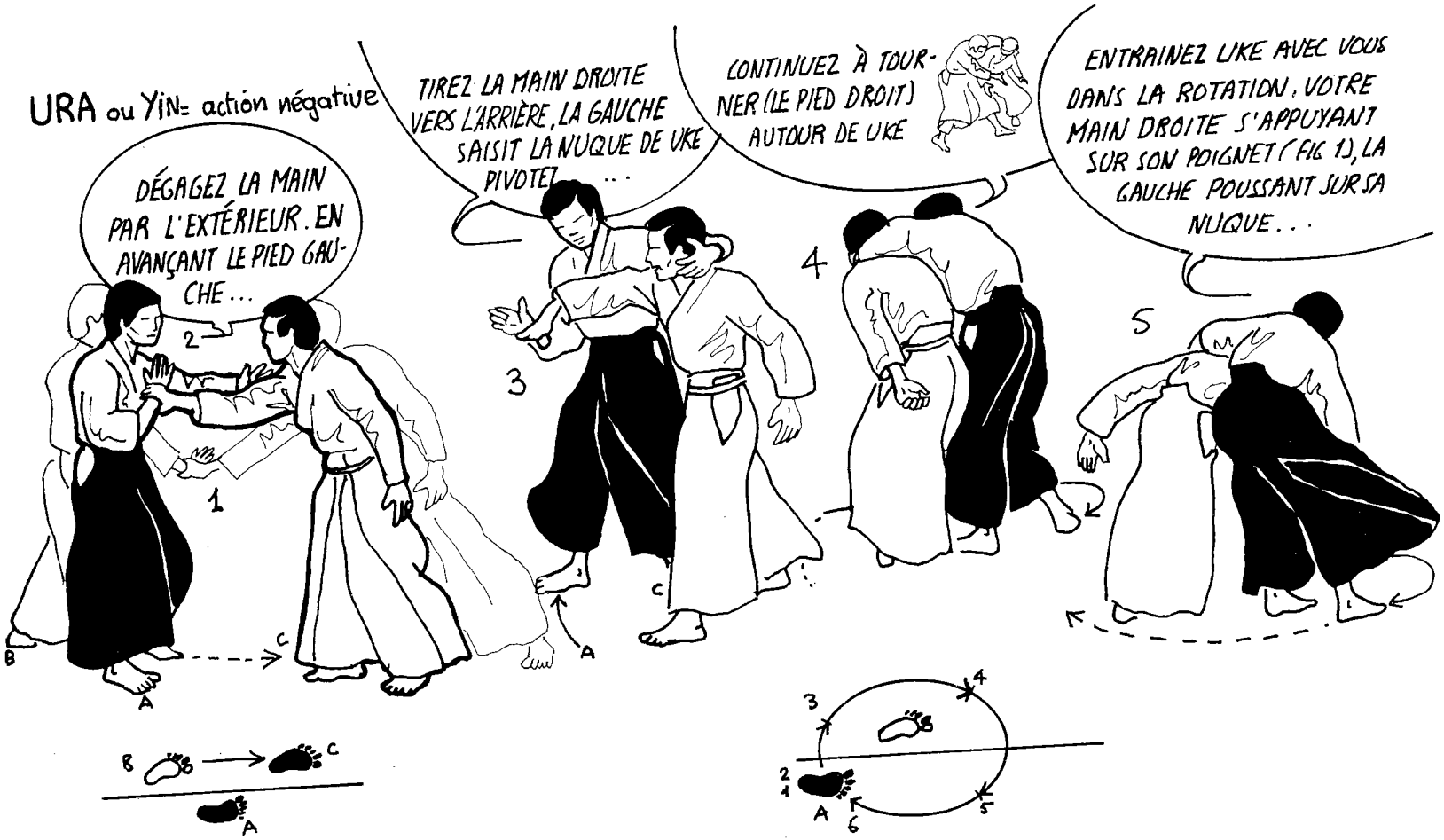
AI HANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet opposé à une main.

Irimi nage

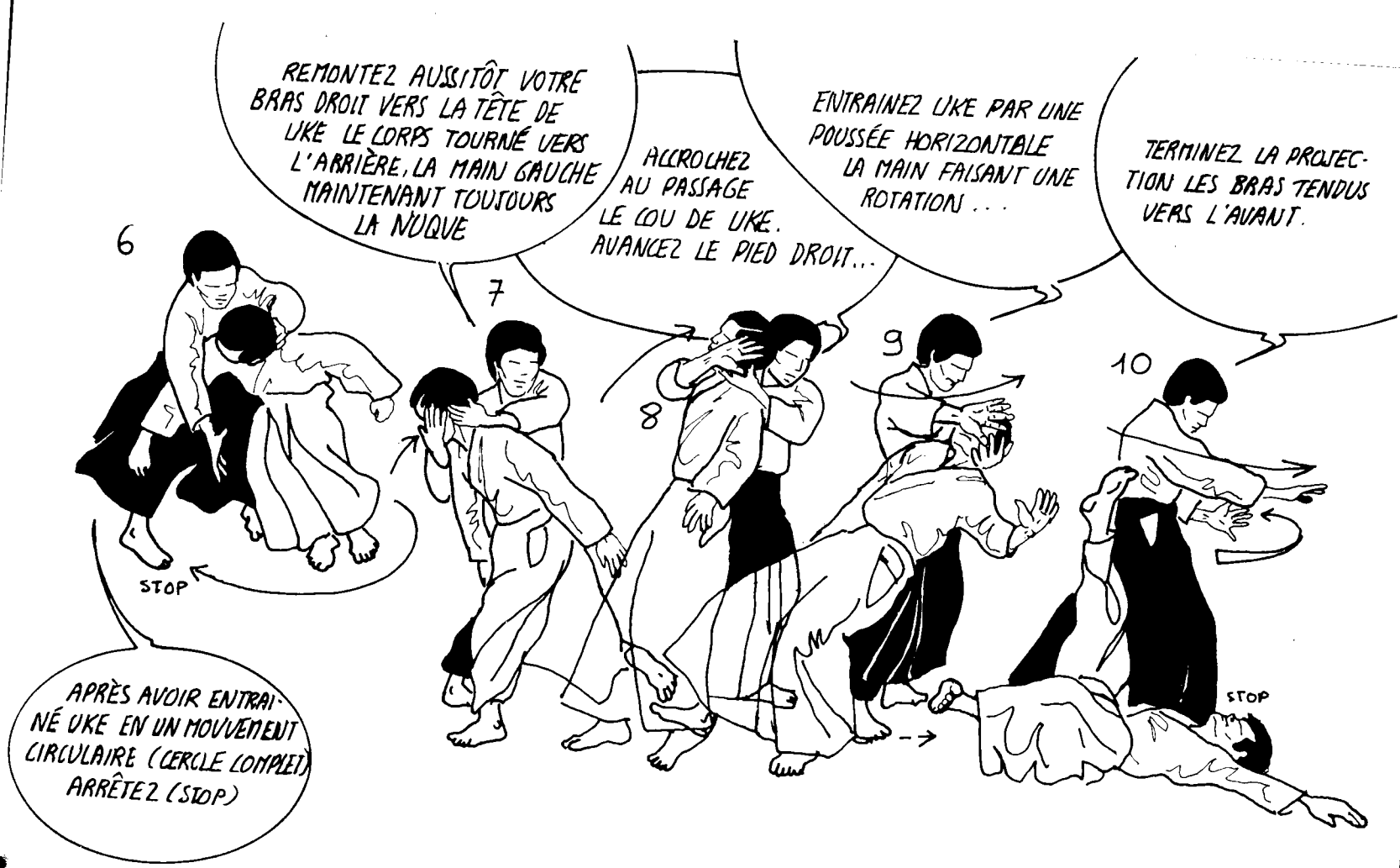
PROJECTION EN ENTRANT

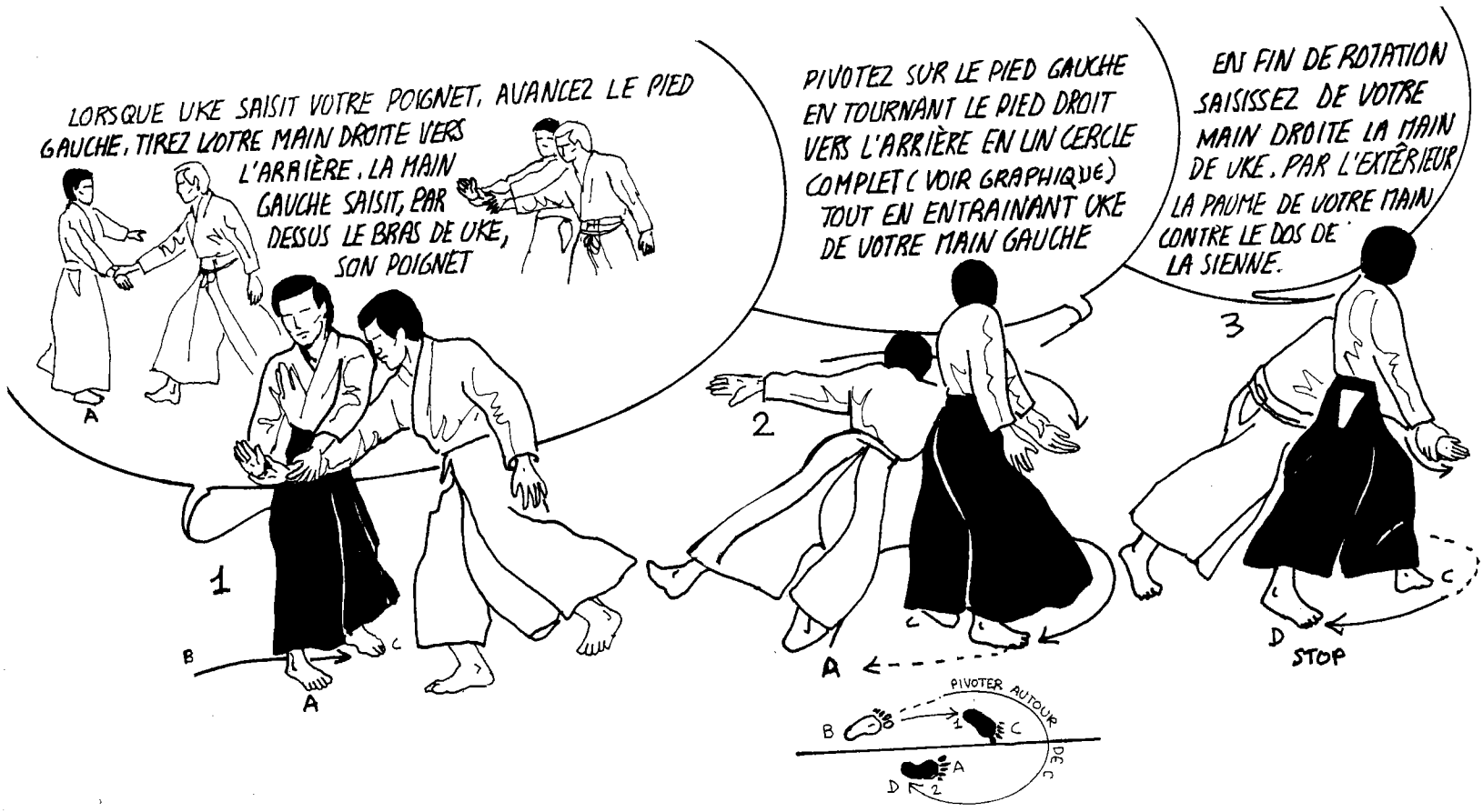
Irimi = en entrant . Nage = projection


EN RECULANT 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.



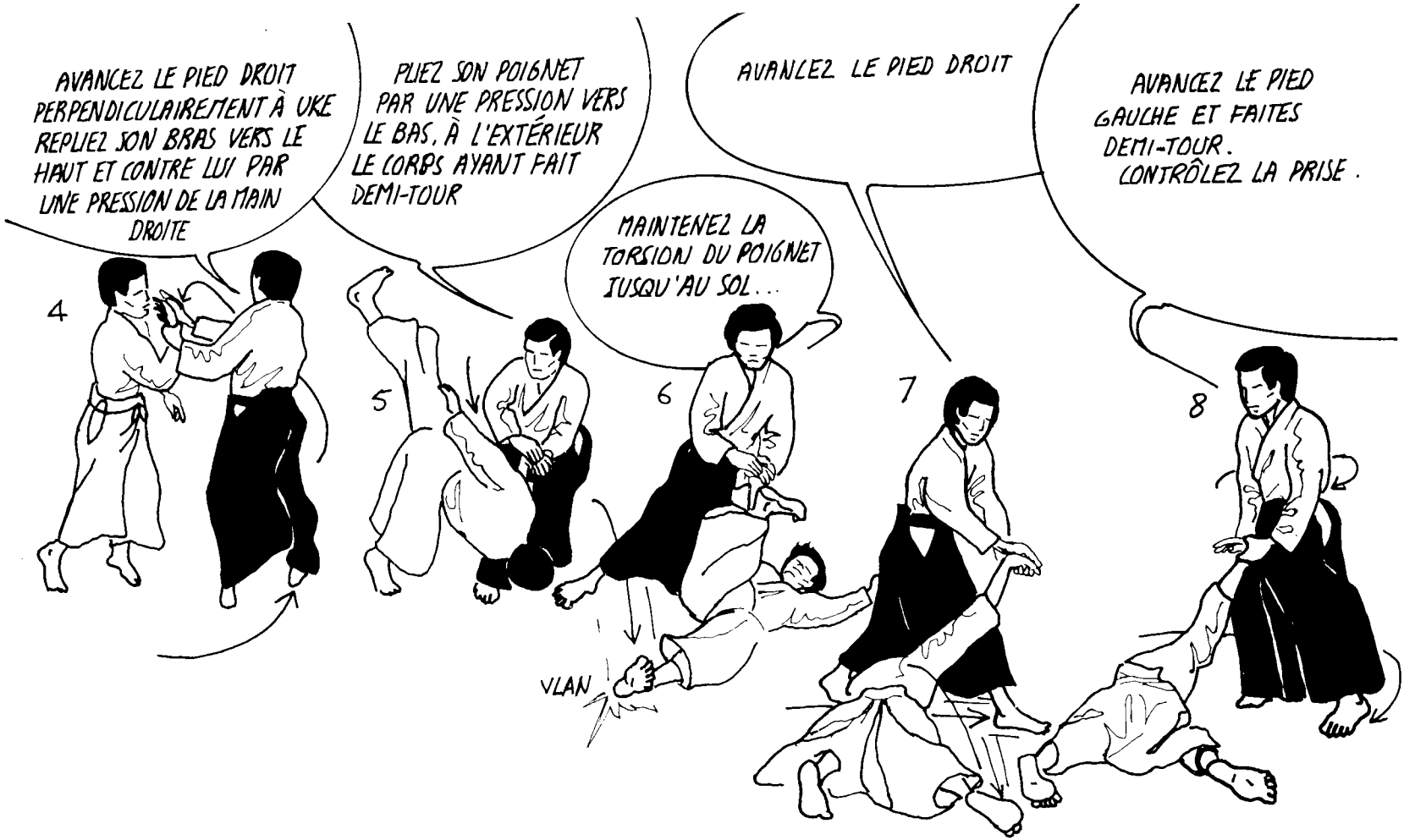
IRIMI NAGE (suite) PROJECTION EN ENTRANT


6
7
8
9
10
REMONTEZ 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...
ENTRAINEZ UKE PAR UNE POUSSÉE HORIZONTALE LA MAIN FAISANT UNE ROTATION...
TERMINEZ LA PROJECTION LES BRAS TENDUS VERS L'AVANT.
STOP
APRÈS AVOIR ENTRAINÉ UKE EN UN MOUVEMENT CIRCULAIRE (CERCLE COMPLET) ARRÊTEZ (STOP)
STOP

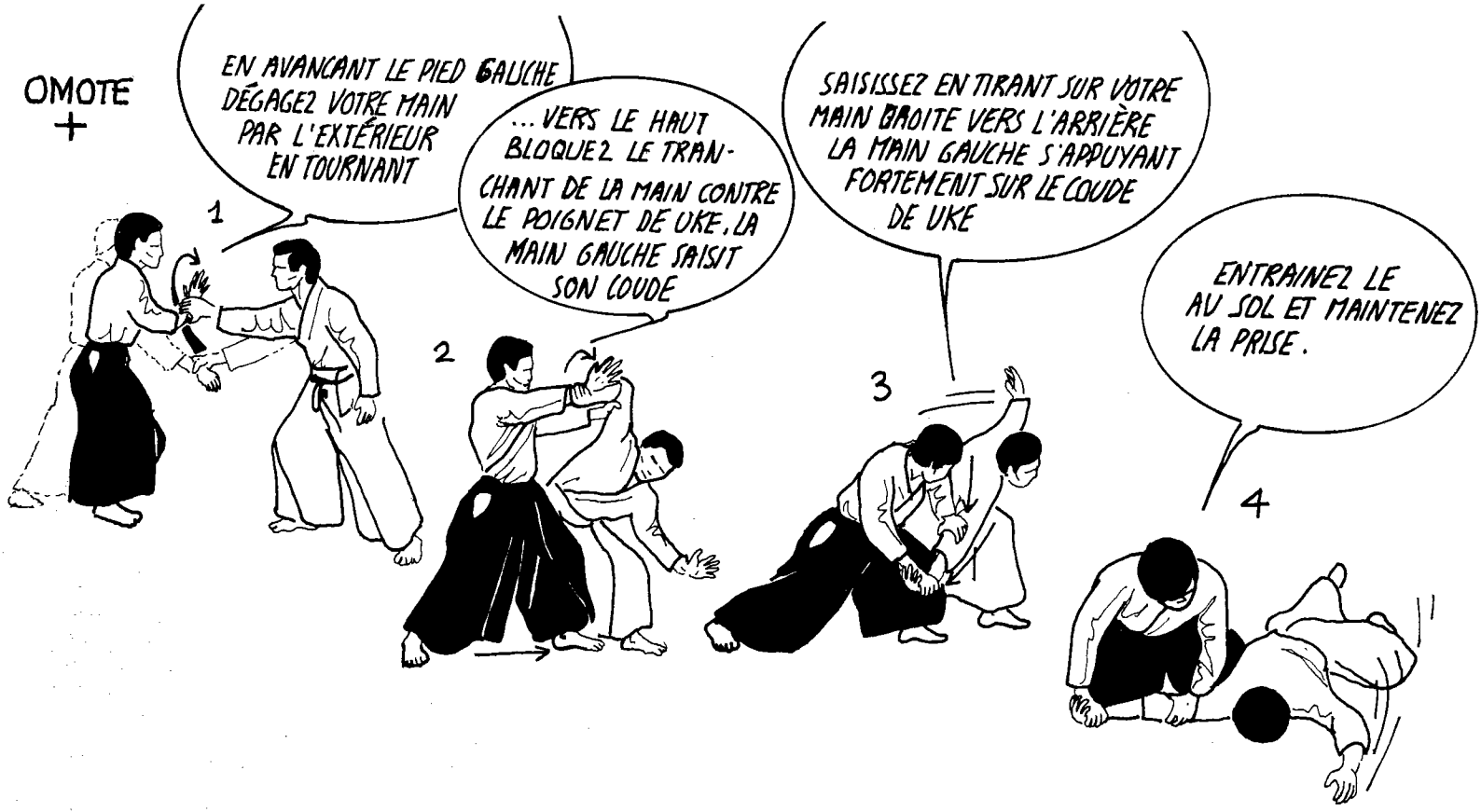


AI HANMI KATATE DORI

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
4
PLIEZ SON POIGNET PAR UNE PRESSION VERS LE BAS, À L'EXTÉRIEUR LE CORPS AYANT FAIT DEMI-TOUR
5
MAINTENEZ LA TORSION DU POIGNET JUSQU'AU SOL...
6
VLAN
AVANCEZ LE PIED DROIT
7
AVANCEZ LE PIED GAUCHE ET FAITES DEMI-TOUR. CONTRÔLEZ LA PRISE.
8

OMOTE
+



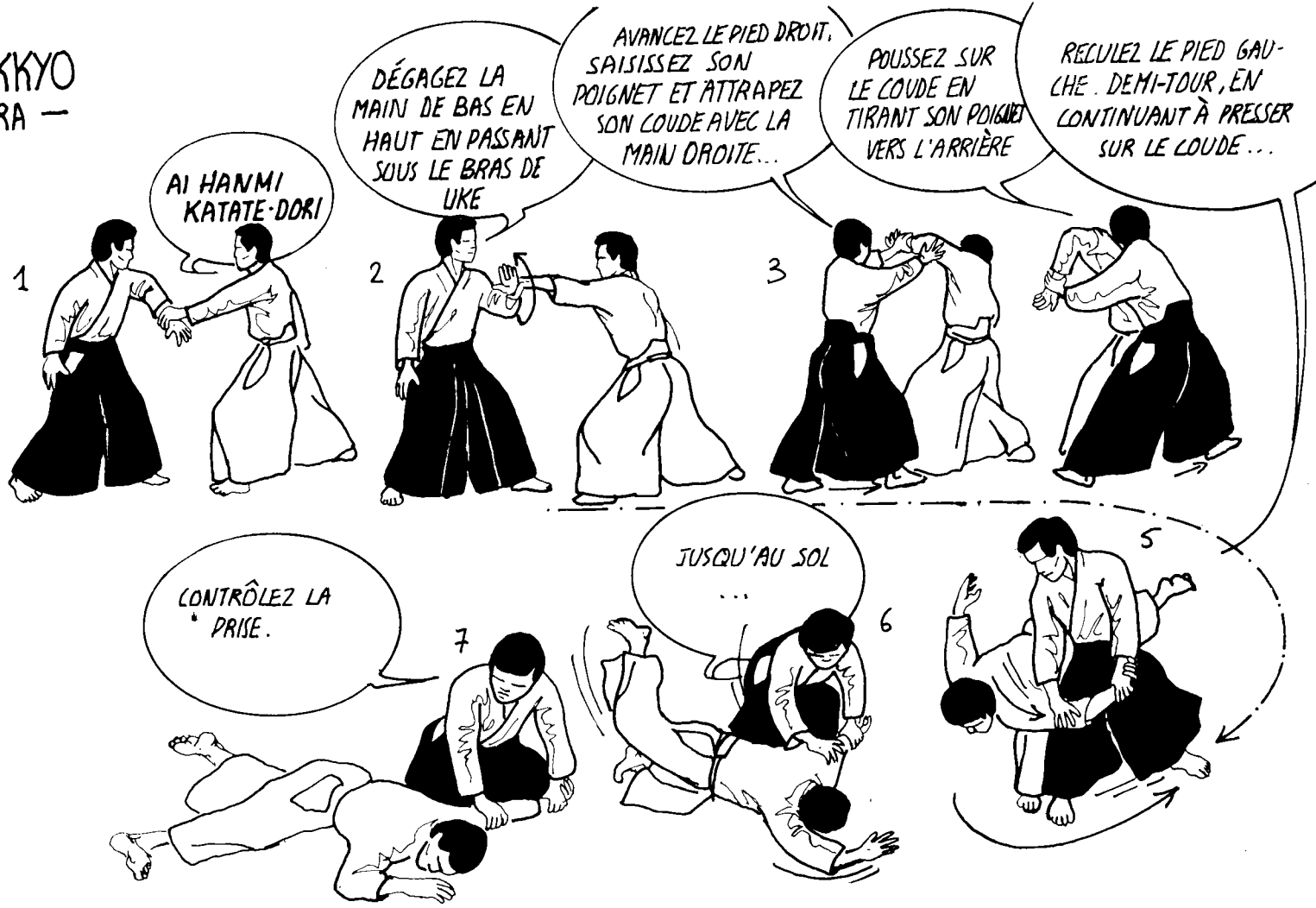
AI HANMI KATATE DORI

IKKYO

UDE OSAE
1er PRINCIPE

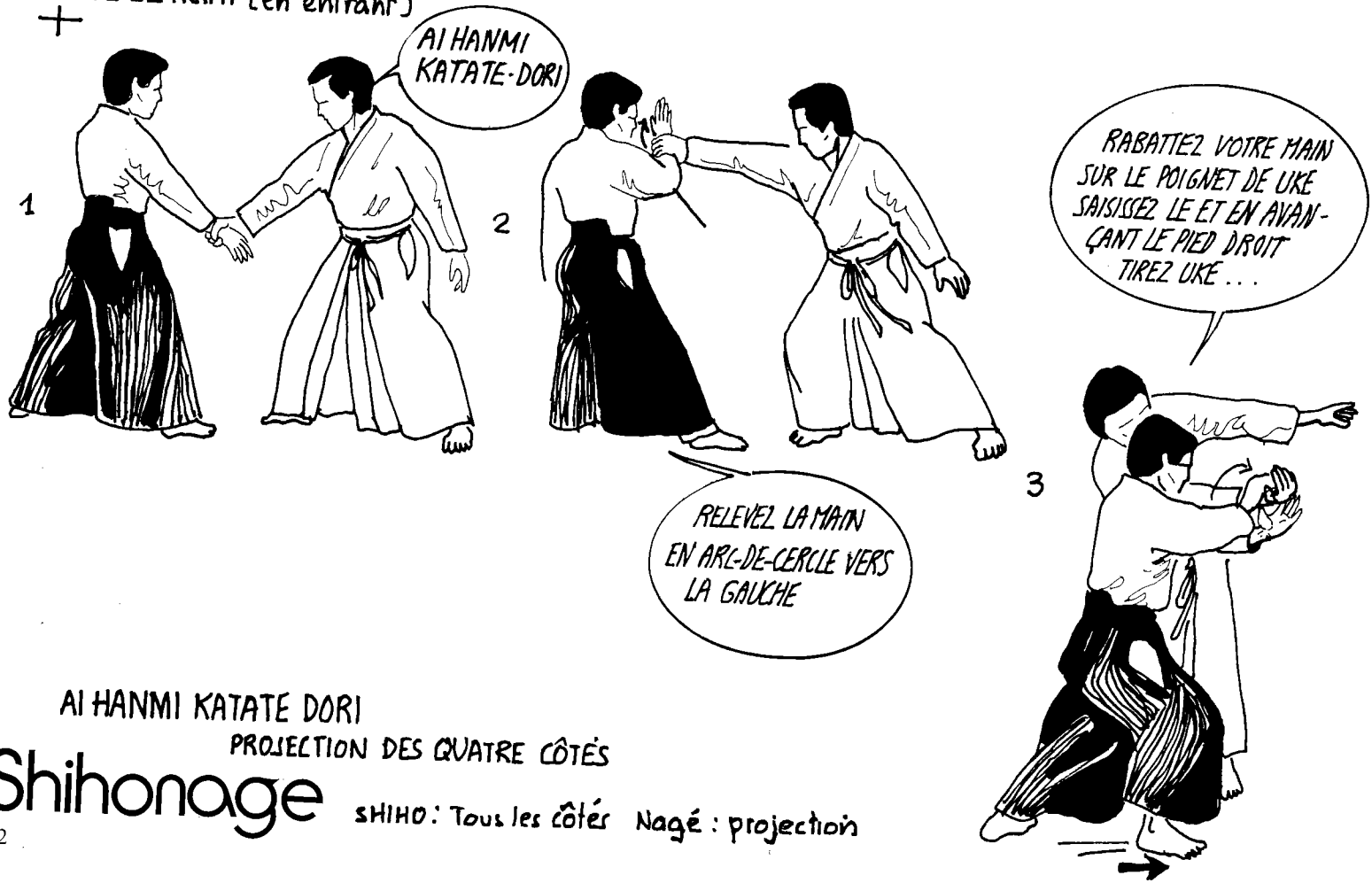
IMMOBILISATION DU BRAS
UDE = avant bras OSAE = bloquer. pousser

IKKYO
URA —


AI HANMI KATATE-DORI
1
DÉGAGEZ LA MAIN DE BAS EN HAUT EN PASSANT SOUS LE BRAS DE UKE
2
AVANCEZ LE PIED DROIT. SAISISSEZ SON POIGNET ET ATTRAPEZ SON COUDE AVEC LA MAIN DROITE...
3
POUSSEZ SUR LE COUDE EN TIRANT SON POIGNET VERS L'ARRIÈRE
RECULEZ LE PIED GAUCHE. DEMI-TOUR, EN CONTINUANT À PRESSER SUR LE COUDE...
5
JUSQU'AU SOL ...
6
CONTRÔLEZ LA PRISE.
7

OMOTE ou IRIMI (en entrant)

+

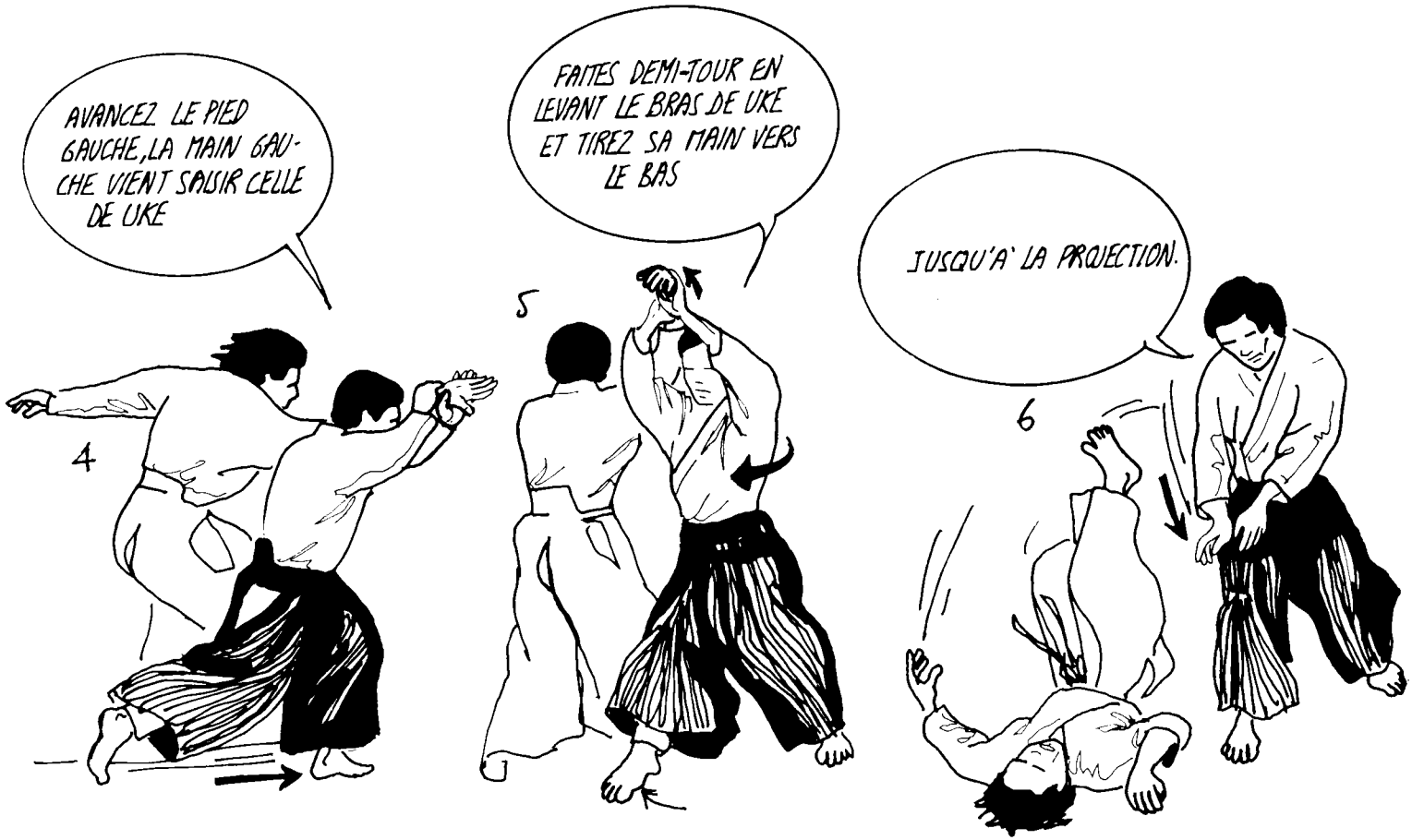


AI HANMI KATATE DORI

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

Shihonage

SHIHO : Tous les côtés Nagé : projection


AVANCEZ LE PIED GAUCHE, LA MAIN GAUCHE VIENT SAISIR CELLE DE UKE
4
FAITES DEMI-TOUR EN LEVANT LE BRAS DE UKE ET TIREZ SA MAIN VERS LE BAS
5
JUSQU'A' LA PROJECTION.
6

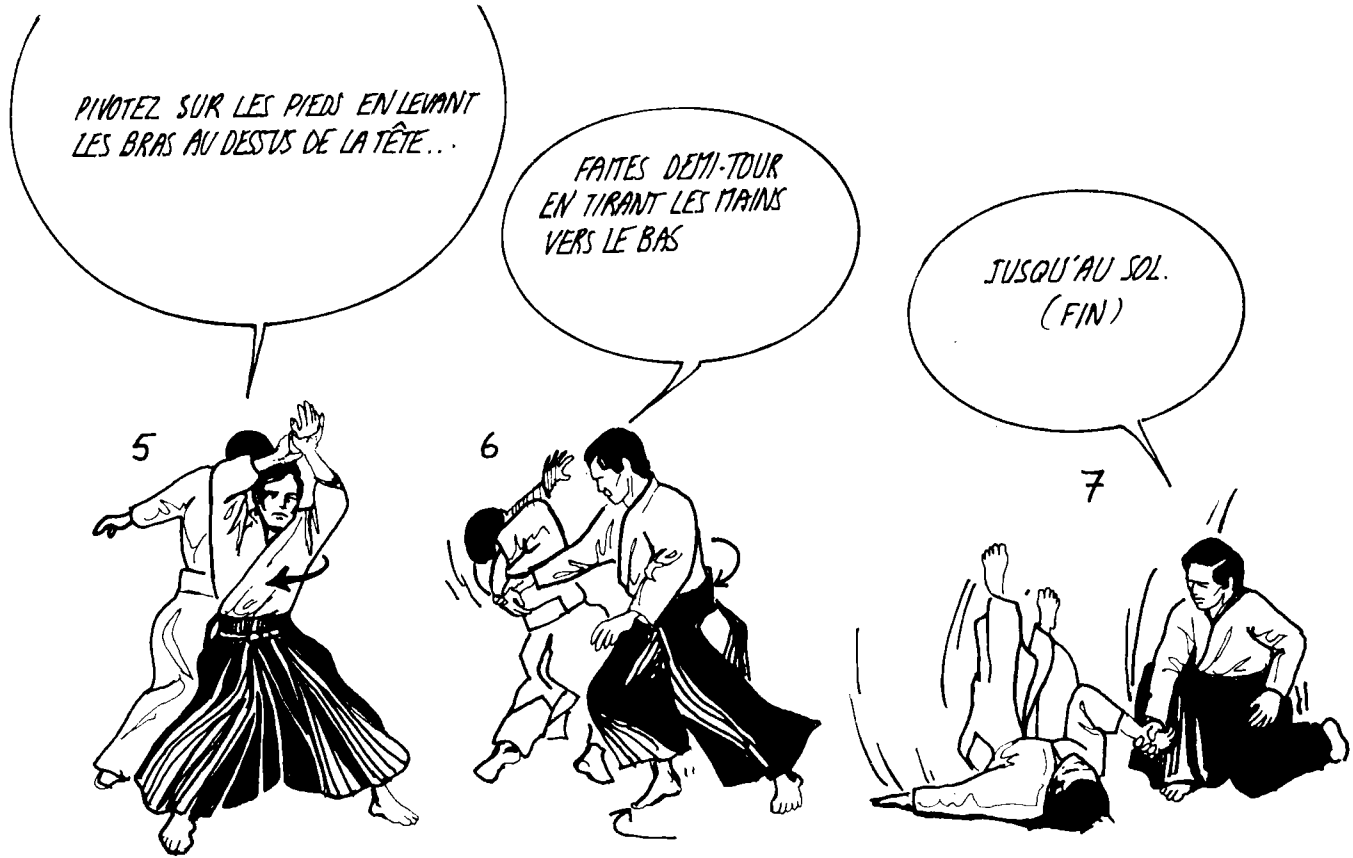
URA : action négative

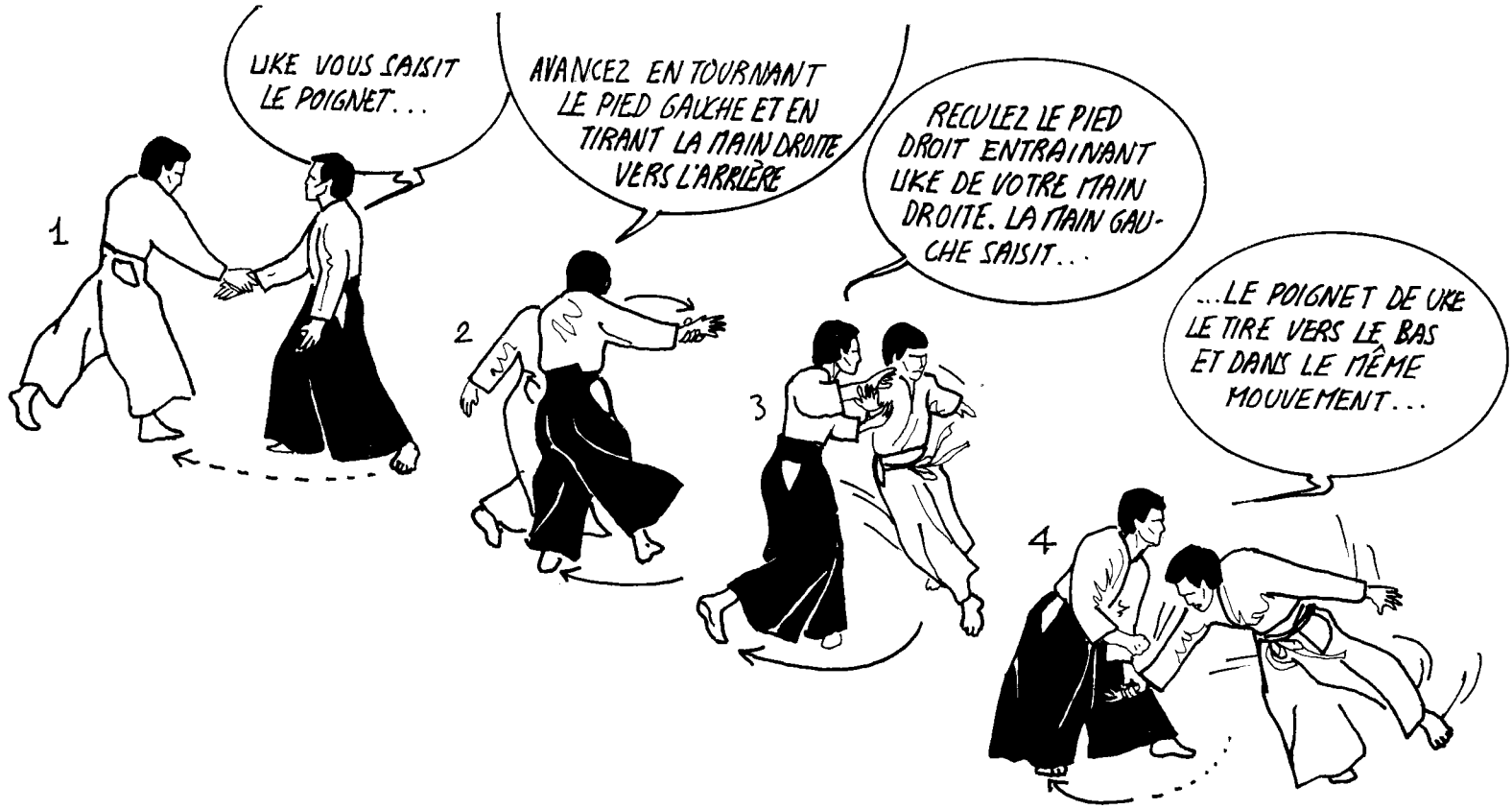
AI HANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet opposé à une main

Shiho nage

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

SHIHO = Tous les côtés NAGE = Projection

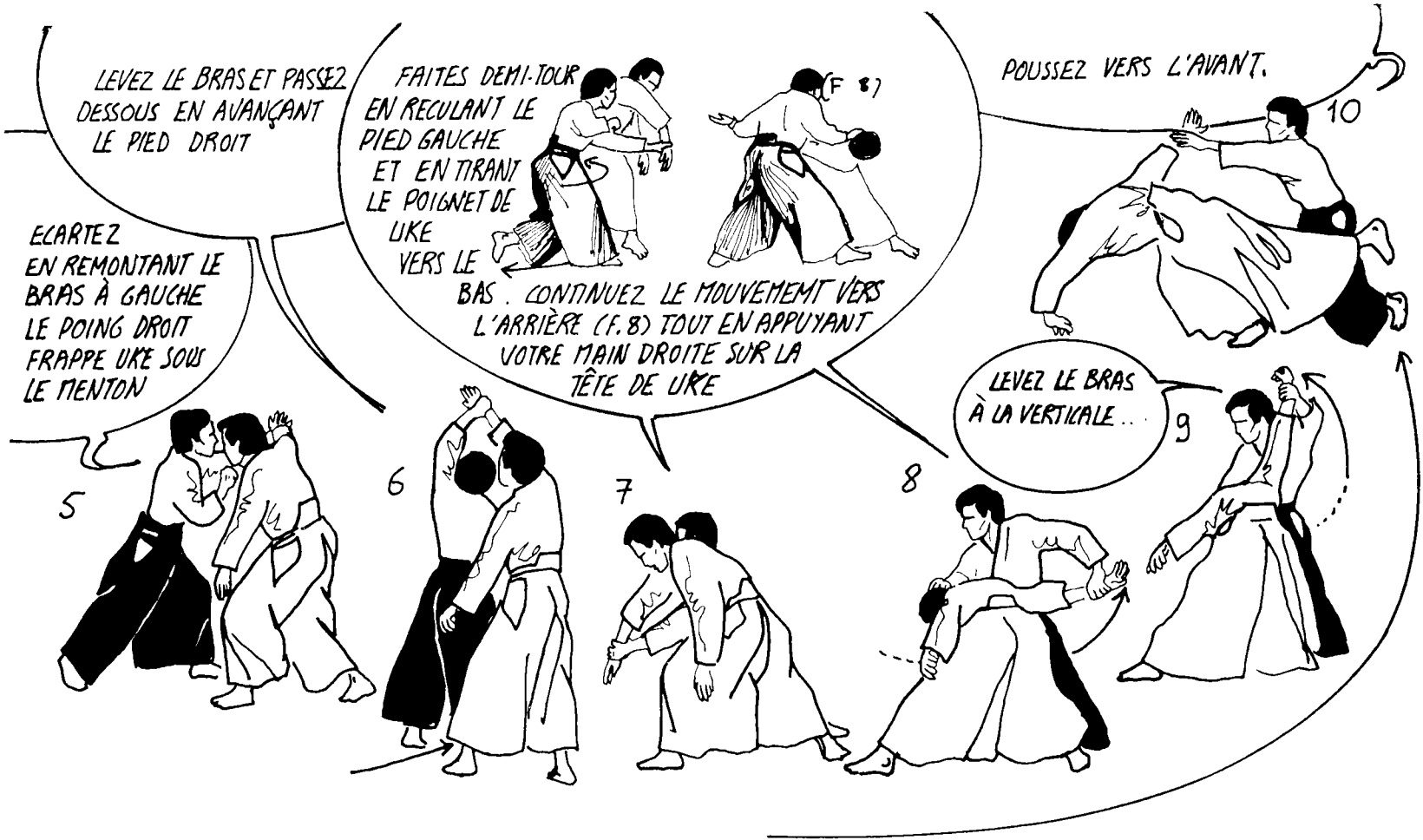

PIVOTEZ SUR LES PIEDS EN LEVANT LES BRAS AU DESSUS DE LA TÊTE...
5
FAITES DEMI-TOUR EN TIRANT LES MAINS VERS LE BAS
6
JUSQU'AU SOL. (FIN)
7

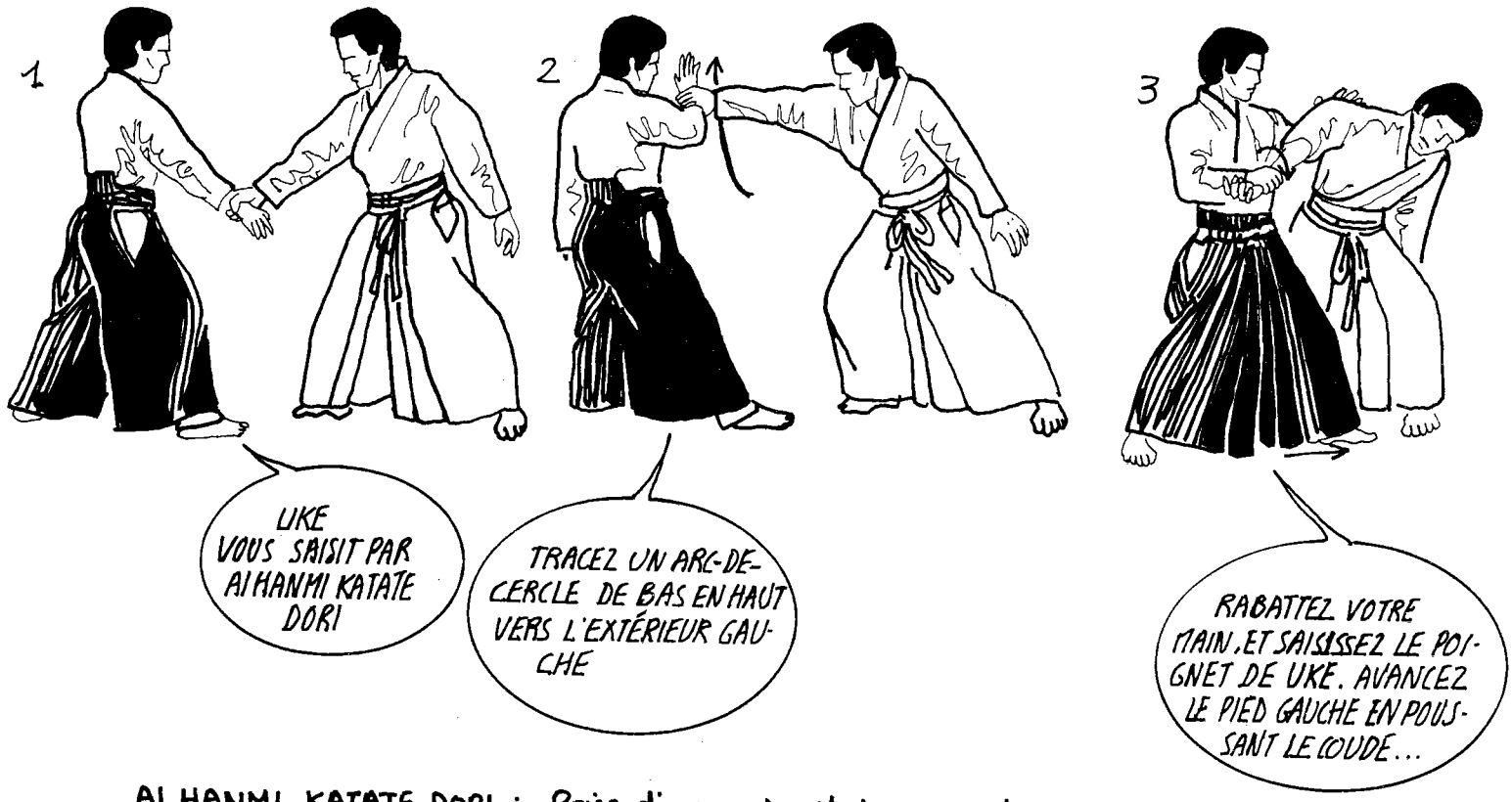


AIHANMI KATATE DORI ou Prise d'un poignet à une main

Uchi Kaiten Nagé

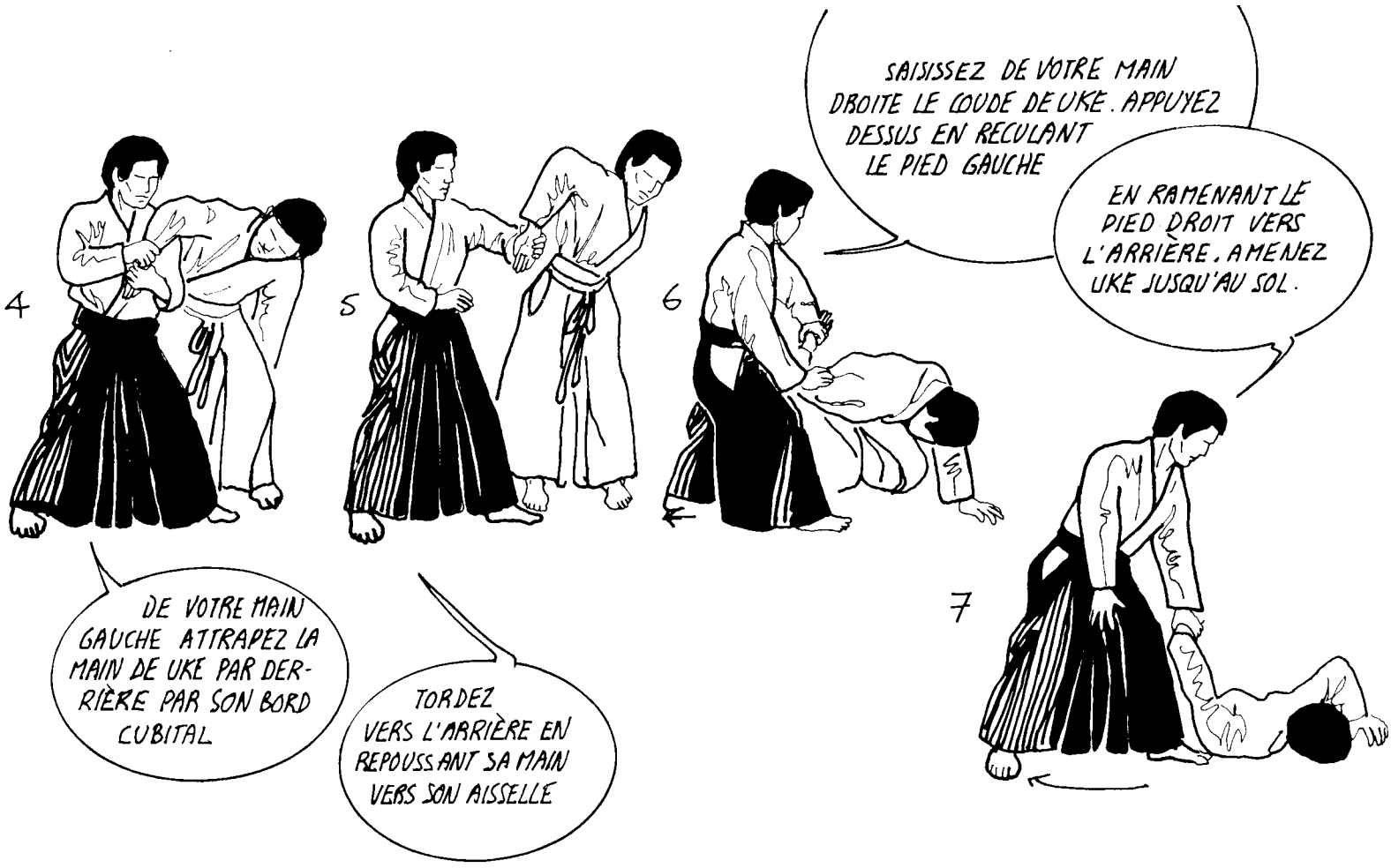
ATTAQUER ET PROJETER EN TOURNANT
UCHI : attaquer , Kaïten : tourner , NAGE : projection

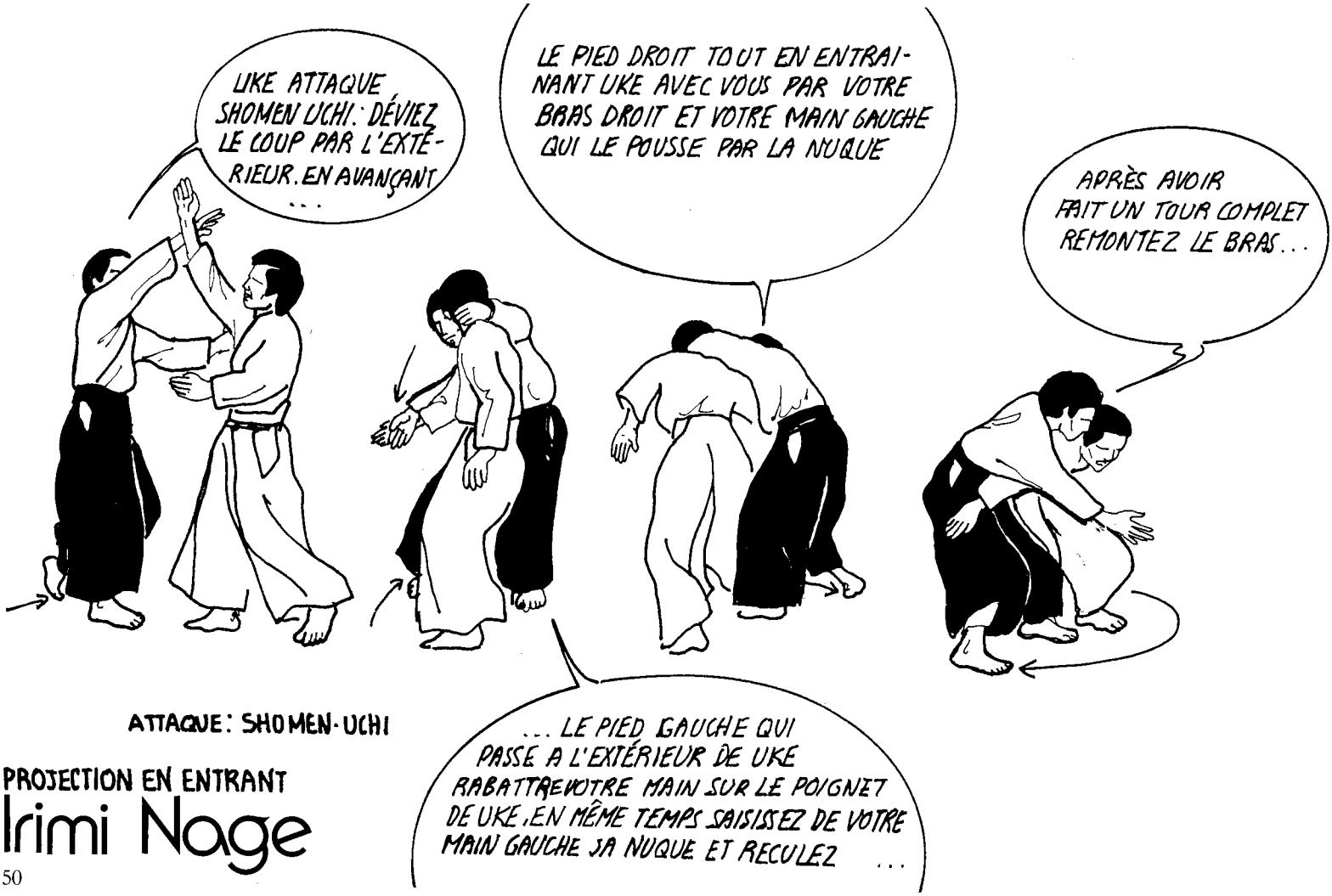

LEVEZ LE BRAS ET PASSEZ DESSOUS EN AVANÇANT LE PIED DROIT
FAITES DEMI-TOUR EN RECULANT LE PIED GAUCHE ET EN TIRANT LE POIGNET DE UKE VERS LE BAS. CONTINUEZ LE MOUVEMENT VERS L'ARRIÈRE (F. 8) TOUT EN APPUYANT VOTRE MAIN DROITE SUR LA TÊTE DE UKE
(F 8)
POUSSEZ VERS L'AVANT.
ECARTEZ EN REMONTANT LE BRAS À GAUCHE LE POING DROIT FRAPPE UKE SOUS LE MENTON
LEVEZ LE BRAS À LA VERTICALE...
5
6
7
8
9
10



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

Sankyo 3e PRINCIPE ou KOTE HINERI : TORSION DU POIGNET (KOTE)


4
DE VOTRE MAIN GAUCHE ATTRAPEZ LA MAIN DE UKE PAR DERRIÈRE PAR SON BORD CUBITAL
5
TORDEZ VERS L'ARRIÈRE EN REPOUSSANT SA MAIN VERS SON AISSELLE
6
SAISISSEZ DE VOTRE MAIN DROITE LE COUDE DE UKE. APPUYEZ DESSUS EN RECULANT LE PIED GAUCHE
7
EN RAMENANT LE PIED DROIT VERS L'ARRIÈRE, AMENEZ UKE JUSQU'AU SOL.



ATTAQUE: SHOMEN-UCHI

PROJECTION EN ENTRANT

Irimi Nage

...CONTRE LE COU DE UKE...
AVANCEZ LE PIED DROIT ET DÉSÉQUILIBREZ UKE EN CONTINUANT VOTRE POUSSÉE...
...LOIN DERRIÈRE.

APRÈS L'ÉTUDE PROGRAMMÉE PRÉCÉDEMMENT
VOUS ÊTES APTES À PASSER LE GRADE DE

CEINTURE BLANCHE 6e KYU

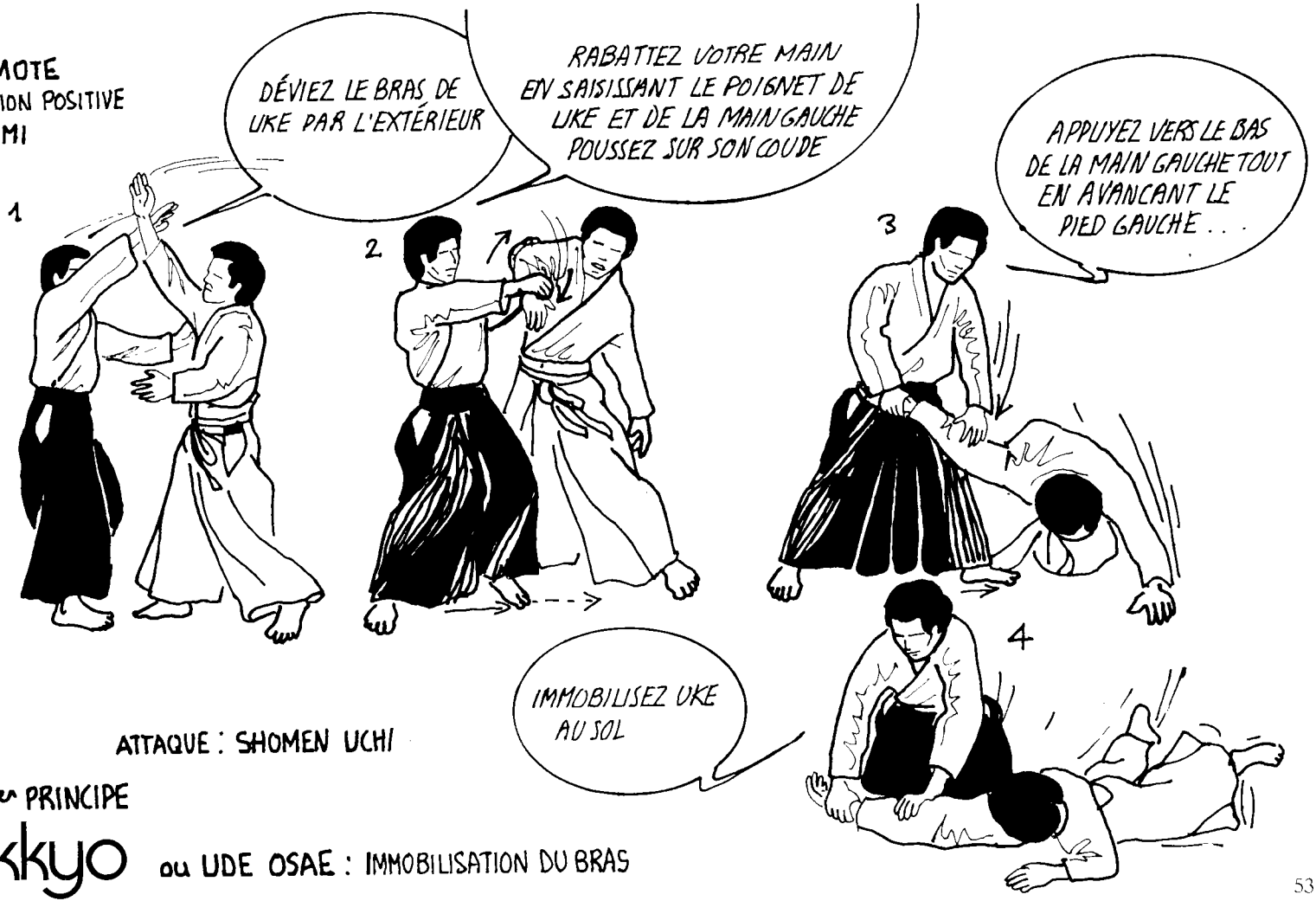
RÉCAPITULONS

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

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

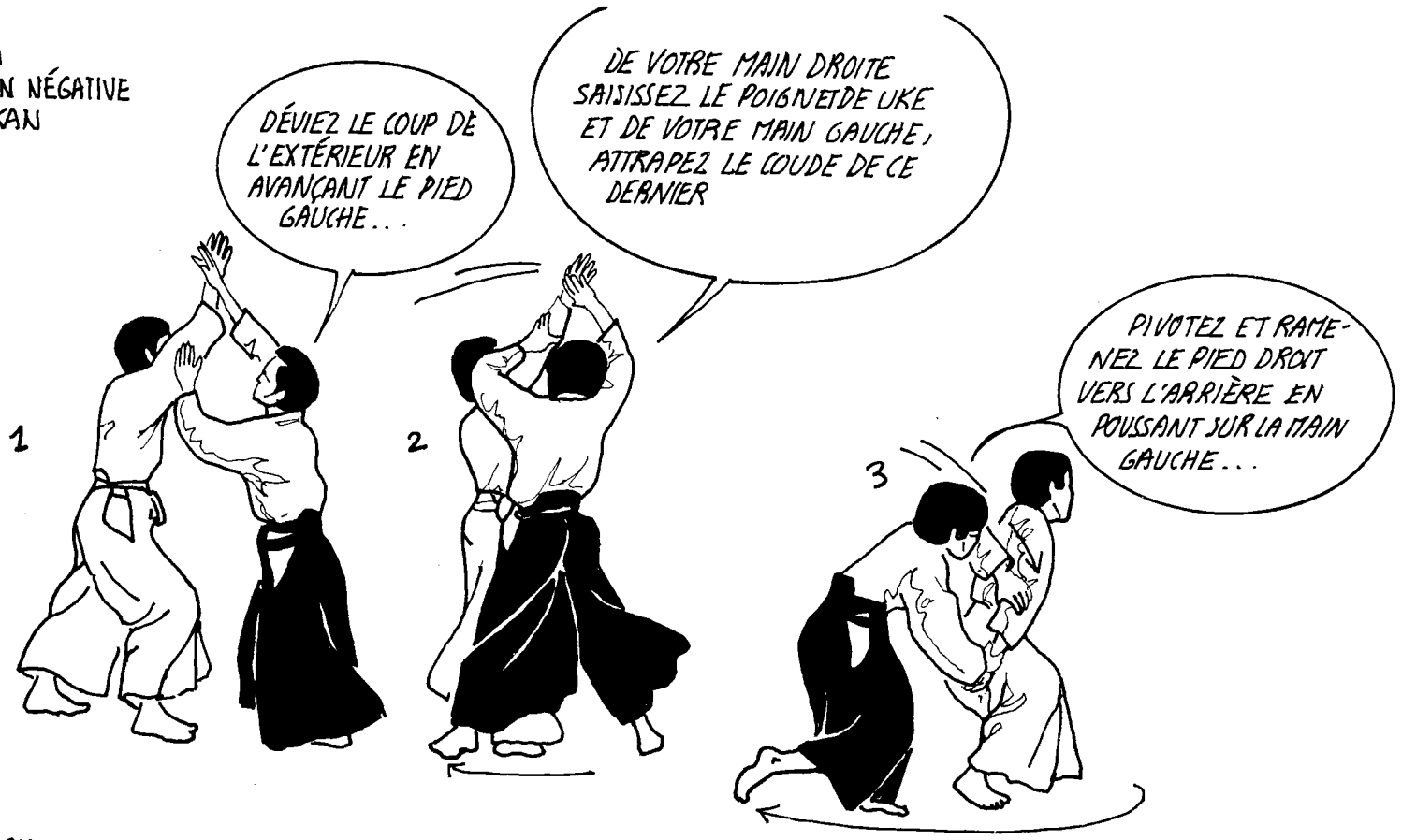


ATTAQUE : SHOMEN UCHI

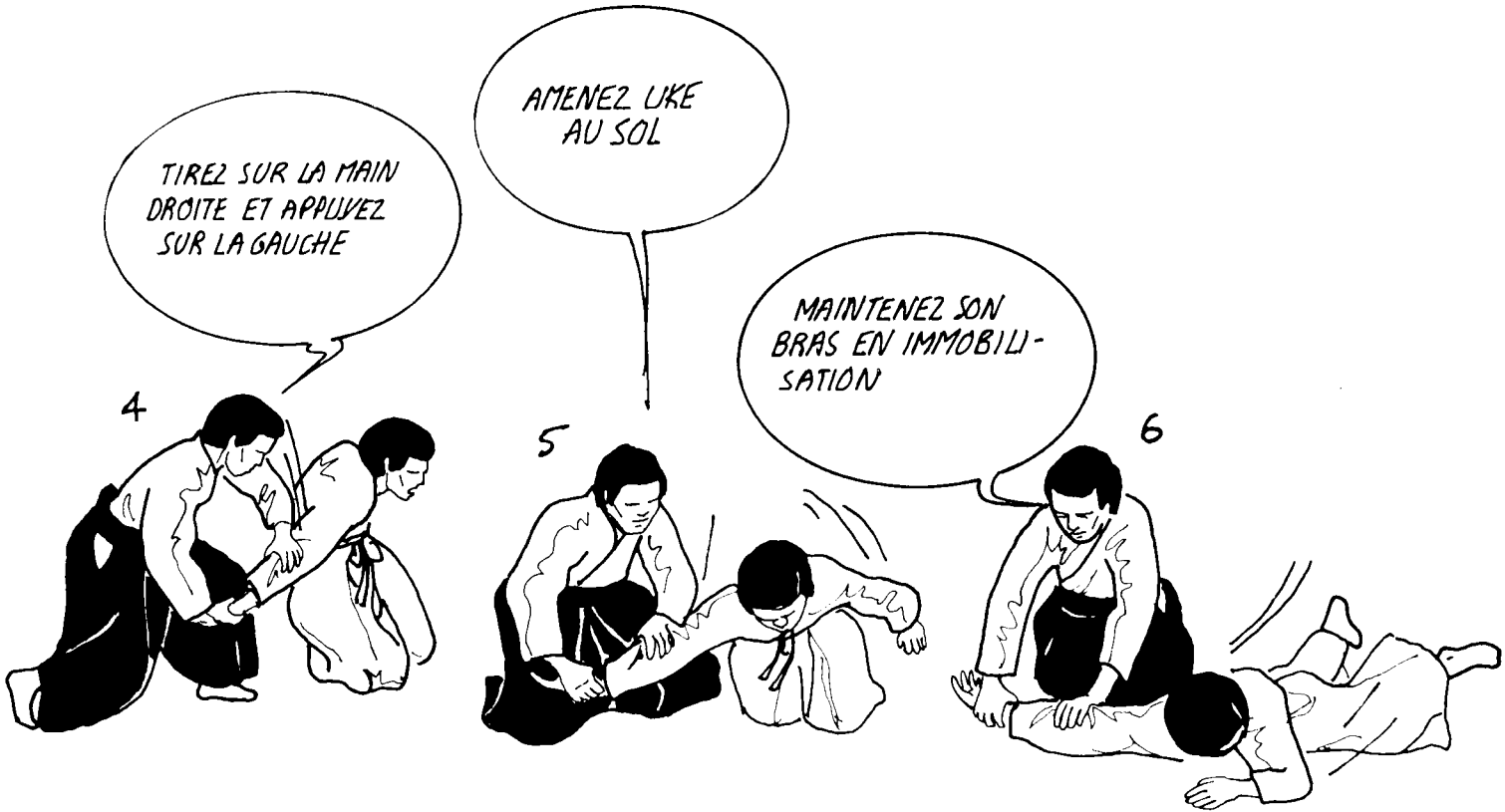
1er PRINCIPE

Ikkyo ou UDE OSAE : IMMOBILISATION DU BRAS

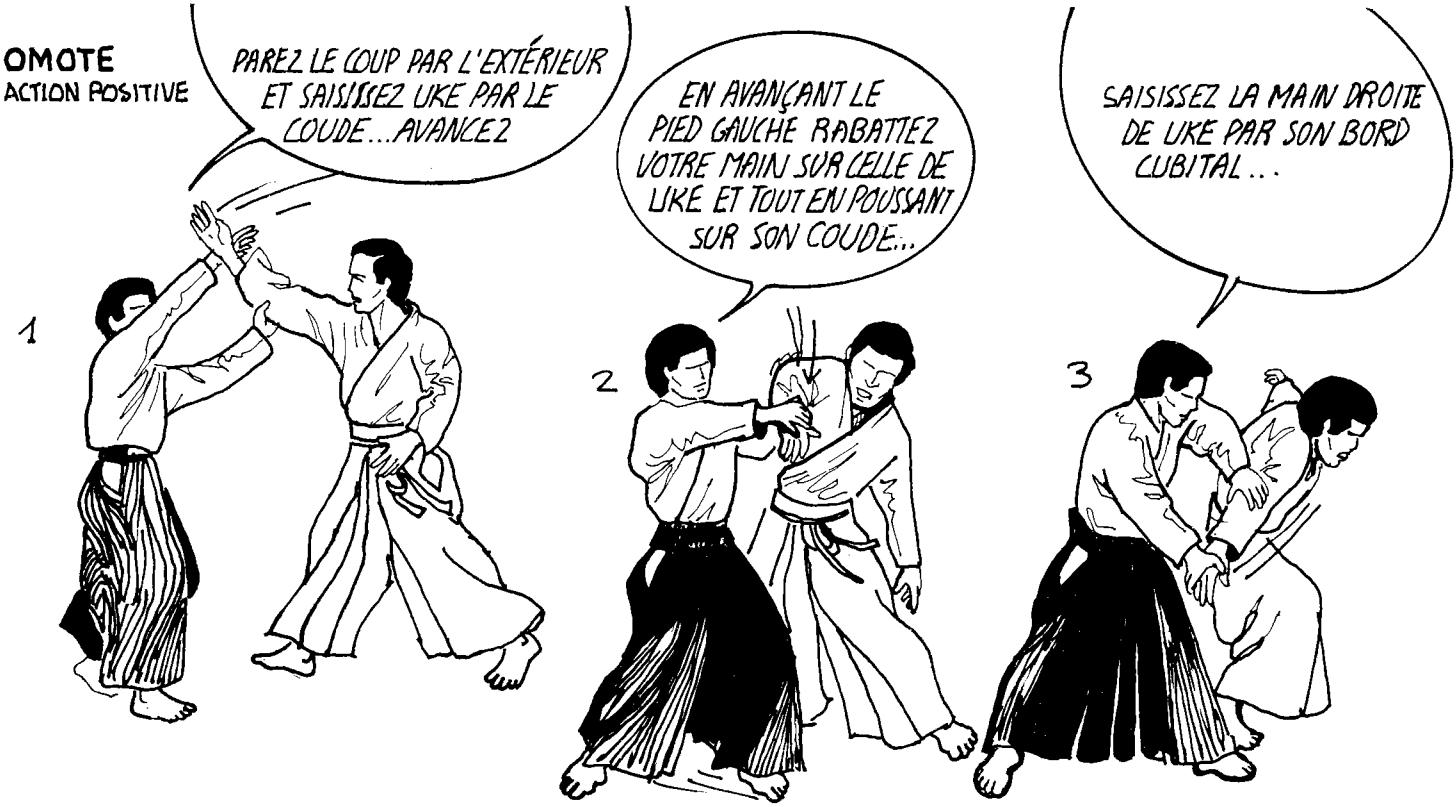
URA
ACTION NÉGATIVE
TENKAN



SHOMEN UCHI
IKKYO


TIREZ SUR LA MAIN DROITE ET APPUYEZ SUR LA GAUCHE
AMENEZ UKE AU SOL
MAINTENEZ SON BRAS EN IMMOBILI-SATION
4
5
6

OMOTE
ACTION POSITIVE



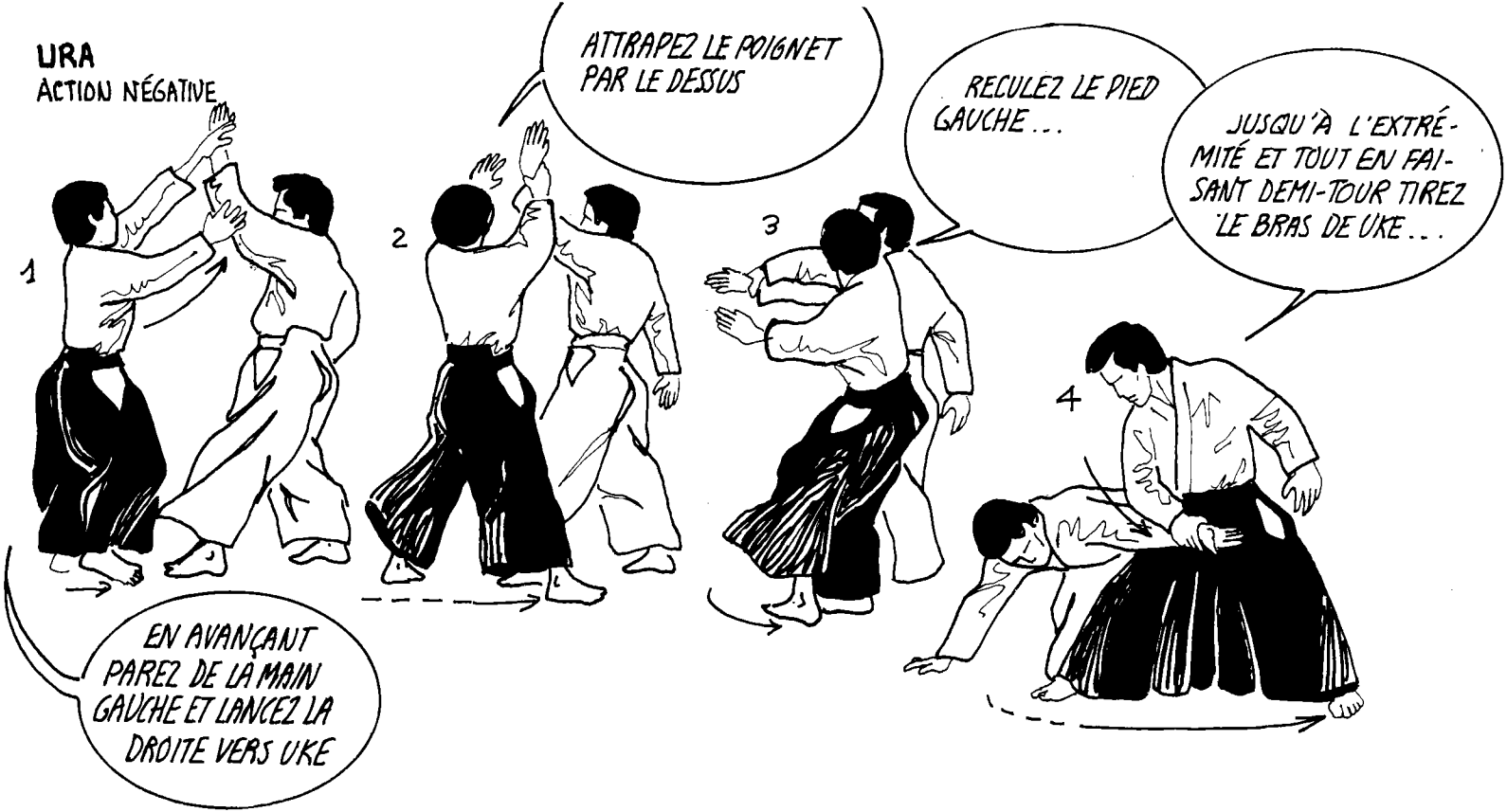
ATTAQUE : SHOMEN UCHI

2e PRINCIPE

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

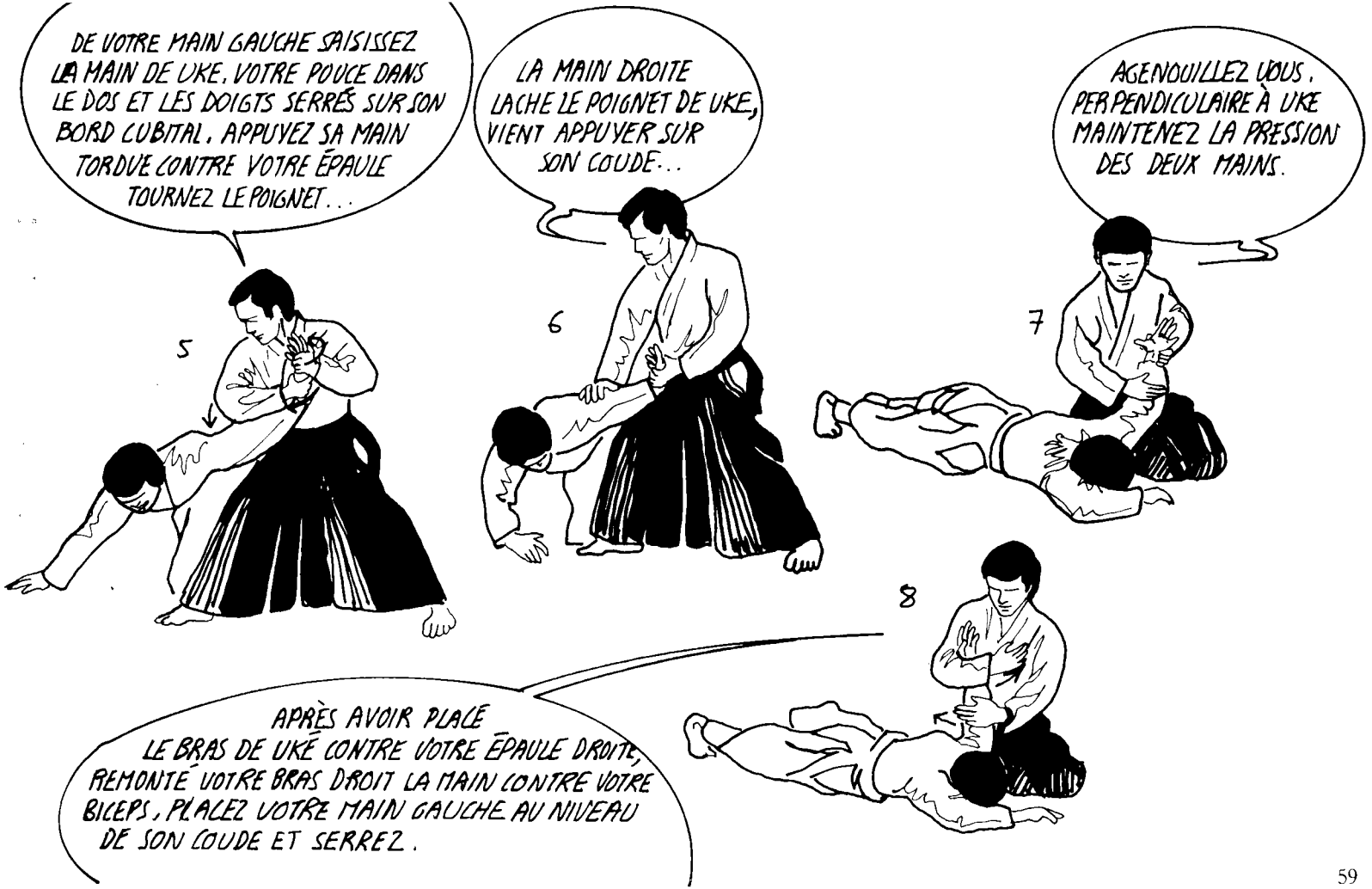
4
LE POUCE SUR LE DOS DE LA MAIN DE UKE ET LES DOIGTS SUR SON BORD CUBITAL. TORDEZ SON POIGNET
5
CONTINUEZ A POUSSER SUR LA MAIN GAUCHE OBLIGEANT UKE A SE PLAQUER AU SOL
6
AGENOUILLEZ-VOUS PERPENDICULAIREMENT À LUI. GENOU GAUCHE CONTRE SON EPAULE. PLACEZ SA MAIN CONTRE VOTRE BICEPS GAUCHE. VOTRE BRAS 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

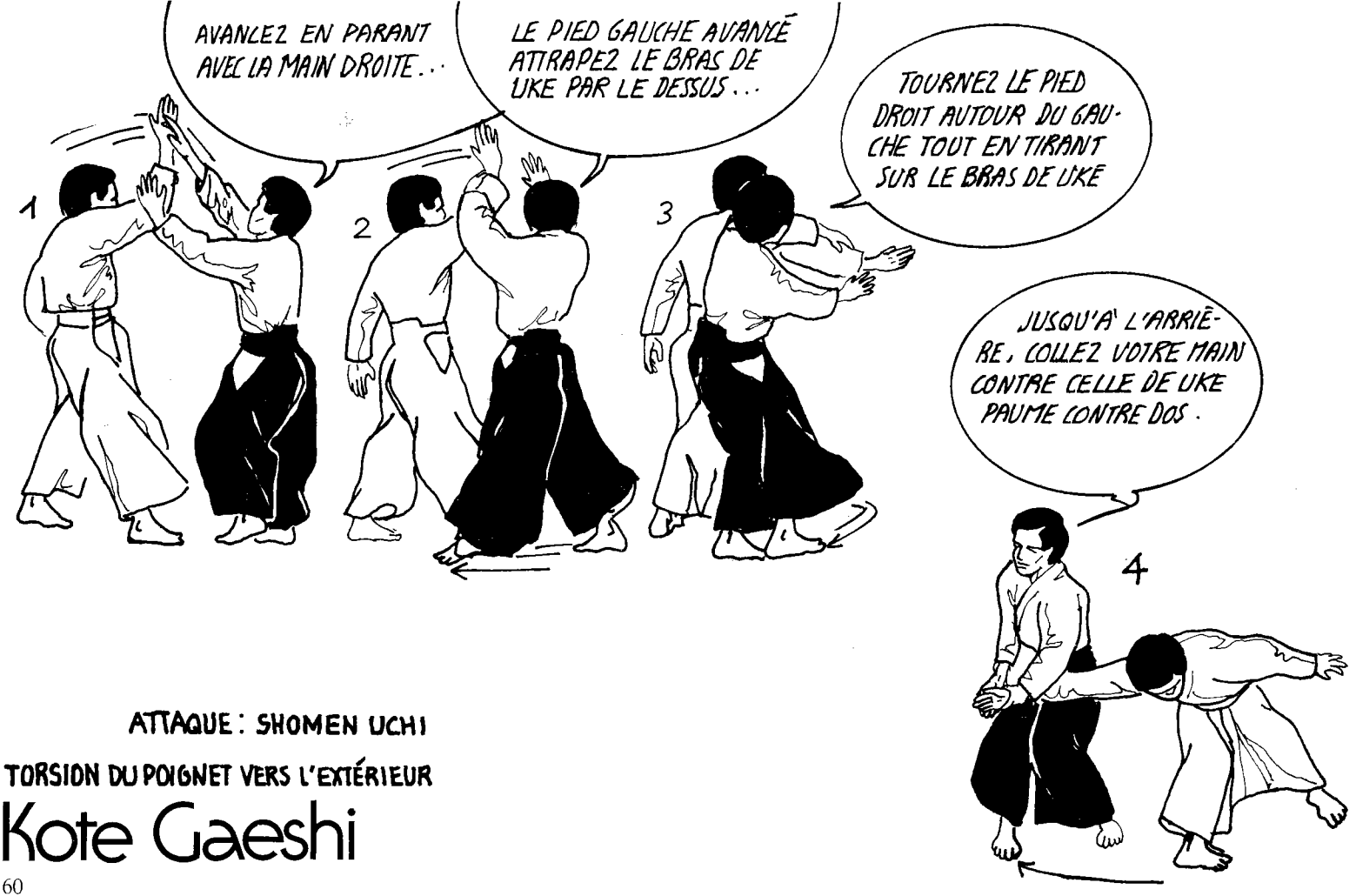
URA
ACTION NÉGATIVE



SHOMEN·UCHI

NIKKYO

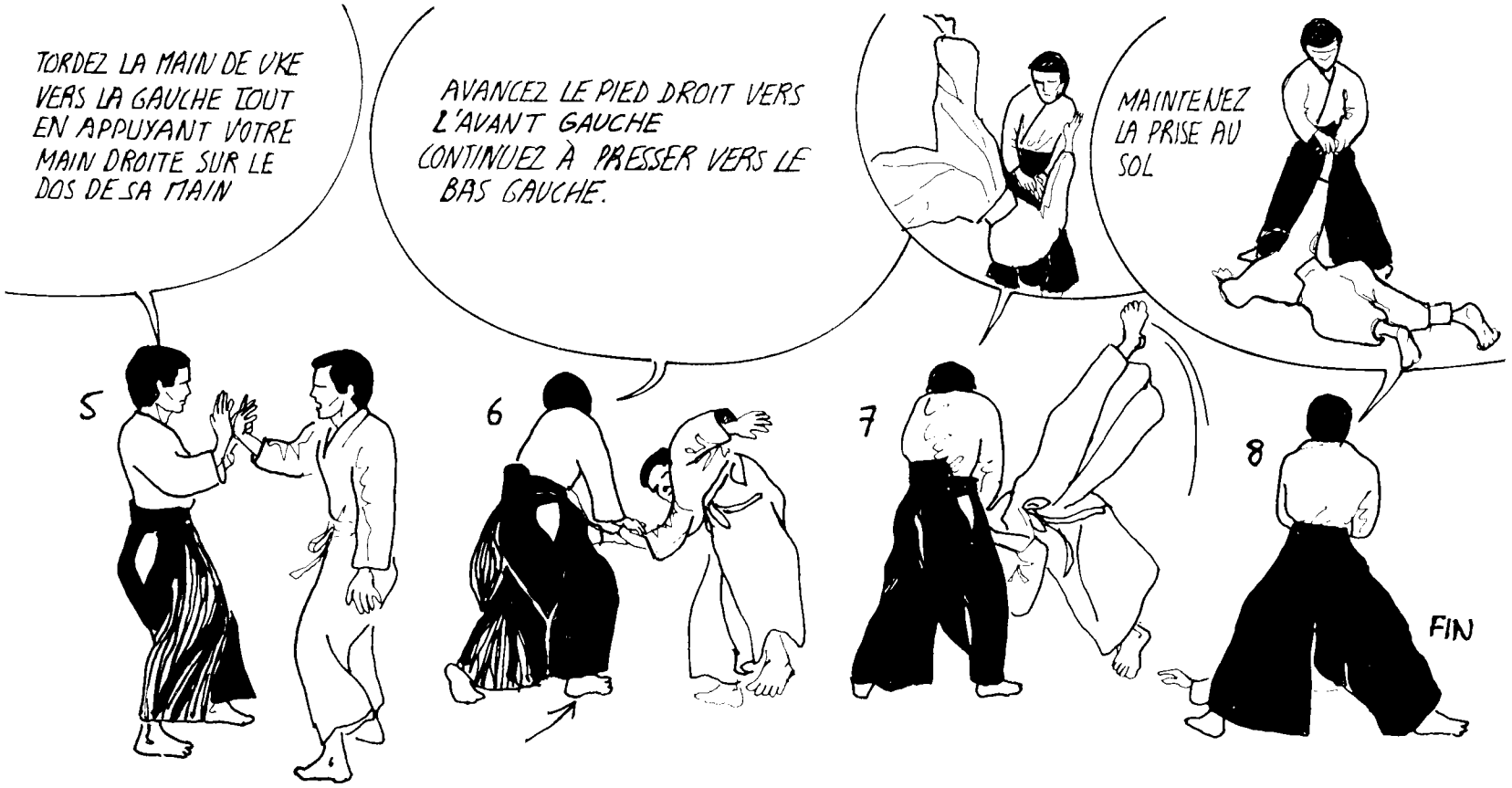

DE VOTRE MAIN GAUCHE SAISISSEZ LA MAIN DE UKE. VOTRE POUCE DANS LE DOS ET LES DOIGTS SERRÉS SUR SON BORD CUBITAL. APPUYEZ SA MAIN TORDUE CONTRE VOTRE ÉPAULE TOURNEZ LE POIGNET...
5
LA MAIN DROITE LÂCHE LE POIGNET DE UKE, VIENT APPUYER SUR SON COUDE...
6
AGENOUILLEZ VOUS. PERPENDICULAIRE À UKE MAINTENEZ LA PRESSION DES DEUX MAINS.
7
8
APRÈS AVOIR PLACÉ LE BRAS DE UKÉ CONTRE VOTRE ÉPAULE DROITE, REMONTÉ VOTRE BRAS DROIT LA MAIN CONTRE VOTRE BICEPS, PLACEZ VOTRE MAIN GAUCHE AU NIVEAU DE SON COUDE ET SERREZ.



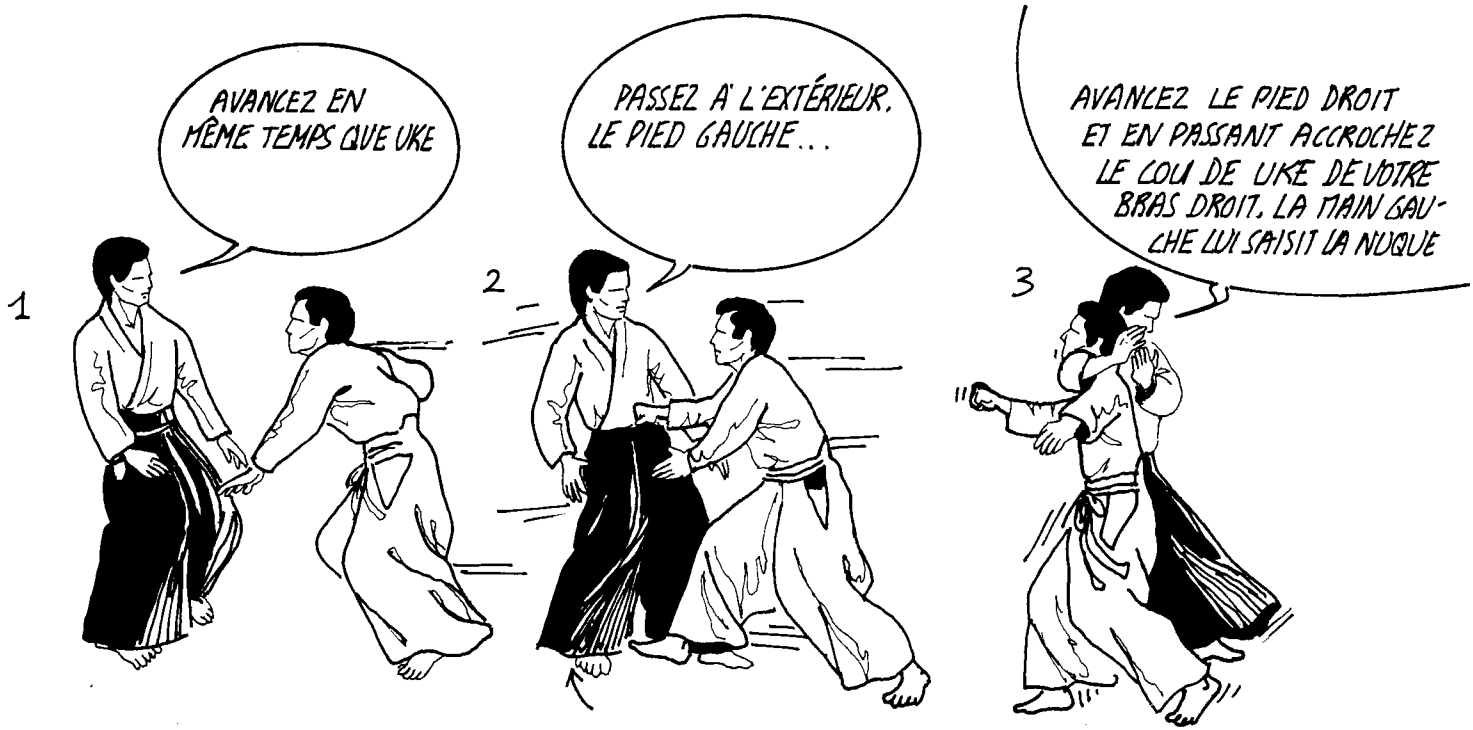
ATTAQUE : SHOMEN UCHI

TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR

Kote Gaeshi


TORDEZ LA MAIN DE UKE 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
5
6
7
8
FIN

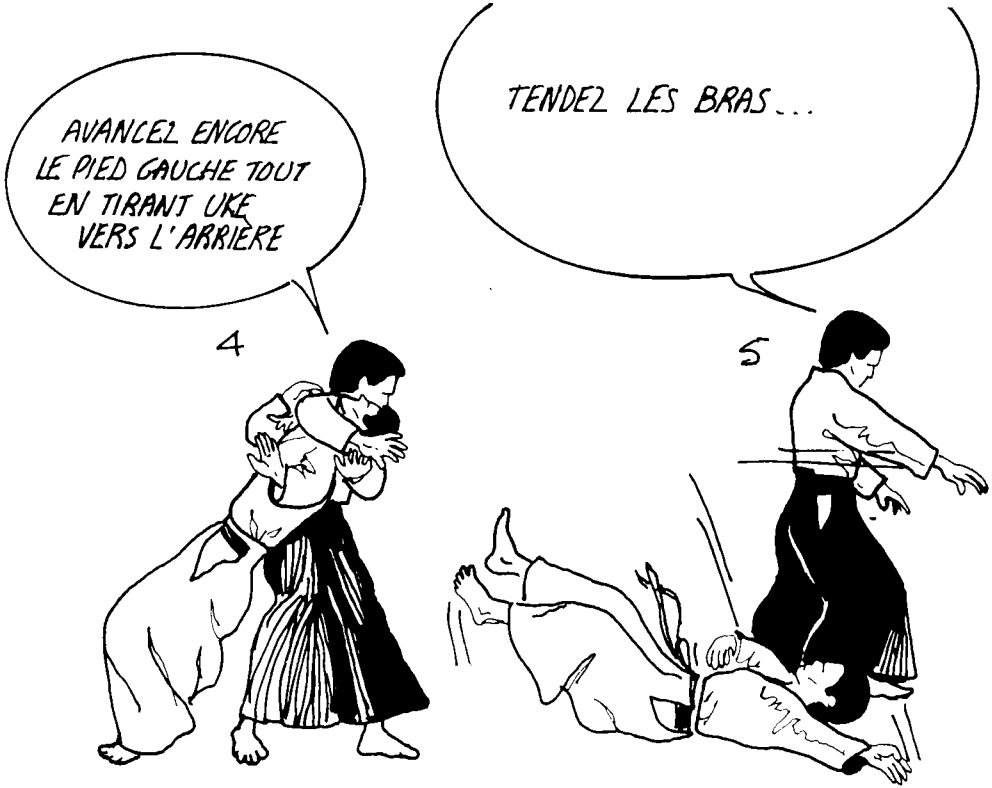
OMOTE
+



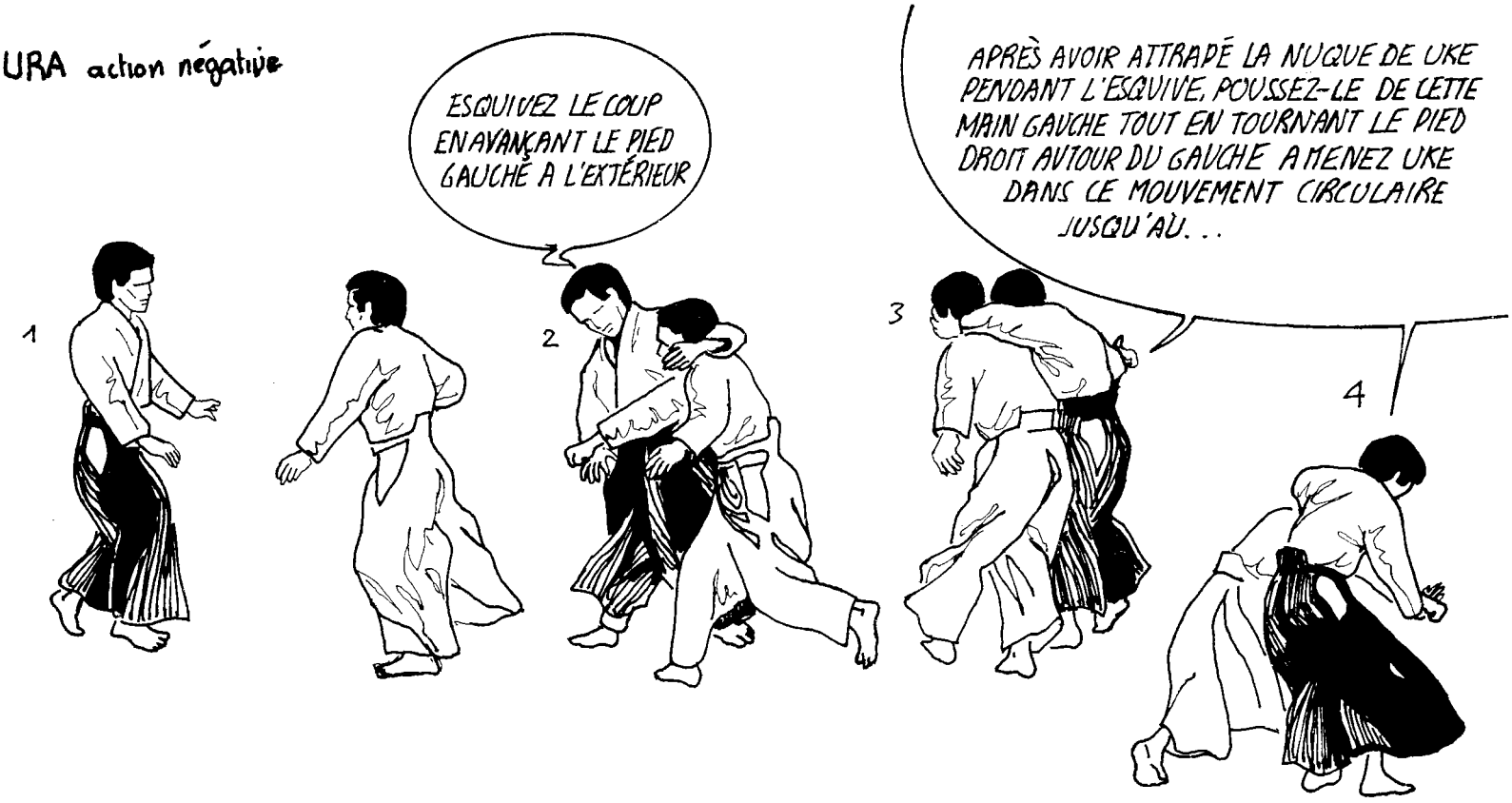
ATTAQUE : CHUDAN TSUKI

PROJECTION EN ENTRANT

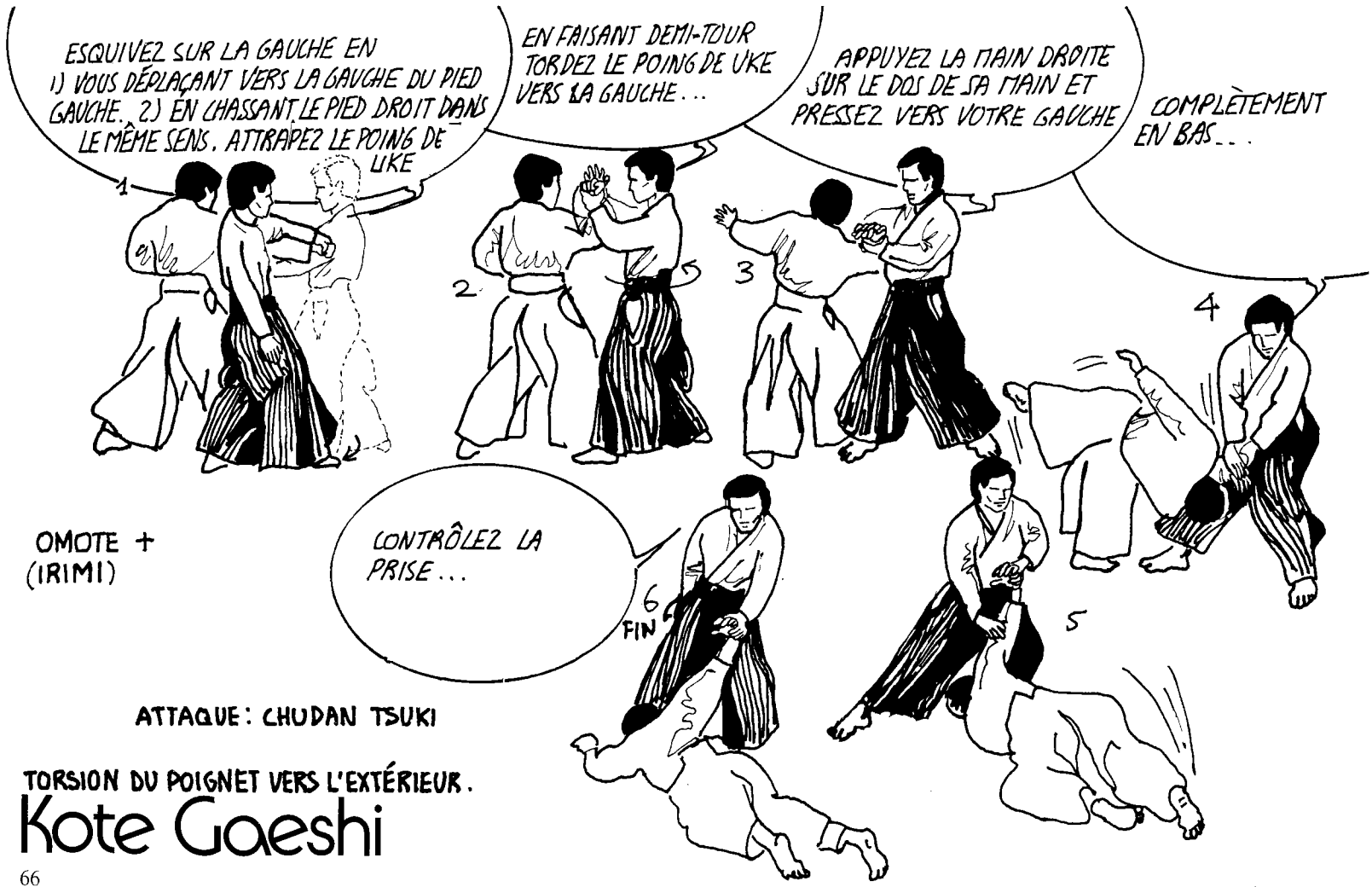
Irimi Nage


AVANCEZ ENCORE LE PIED GAUCHE TOUT EN TIRANT UKE VERS L'ARRIÈRE
4
TENDEZ LES BRAS...
5

URA action négative



...DEMI-TOUR
DÉGAGEZ LA MAIN
5
REMONTEZ LE BRAS (DROIT) VERS LE VISAGE DE UKE
6
JUSQUE SOUS LE MENTON...
7
8
AVANCEZ LE PIED DROIT ET CONTINUEZ LA POUSSÉE VERS L'ARRIÈRE, LES BRAS TENDUS.
9
FIN



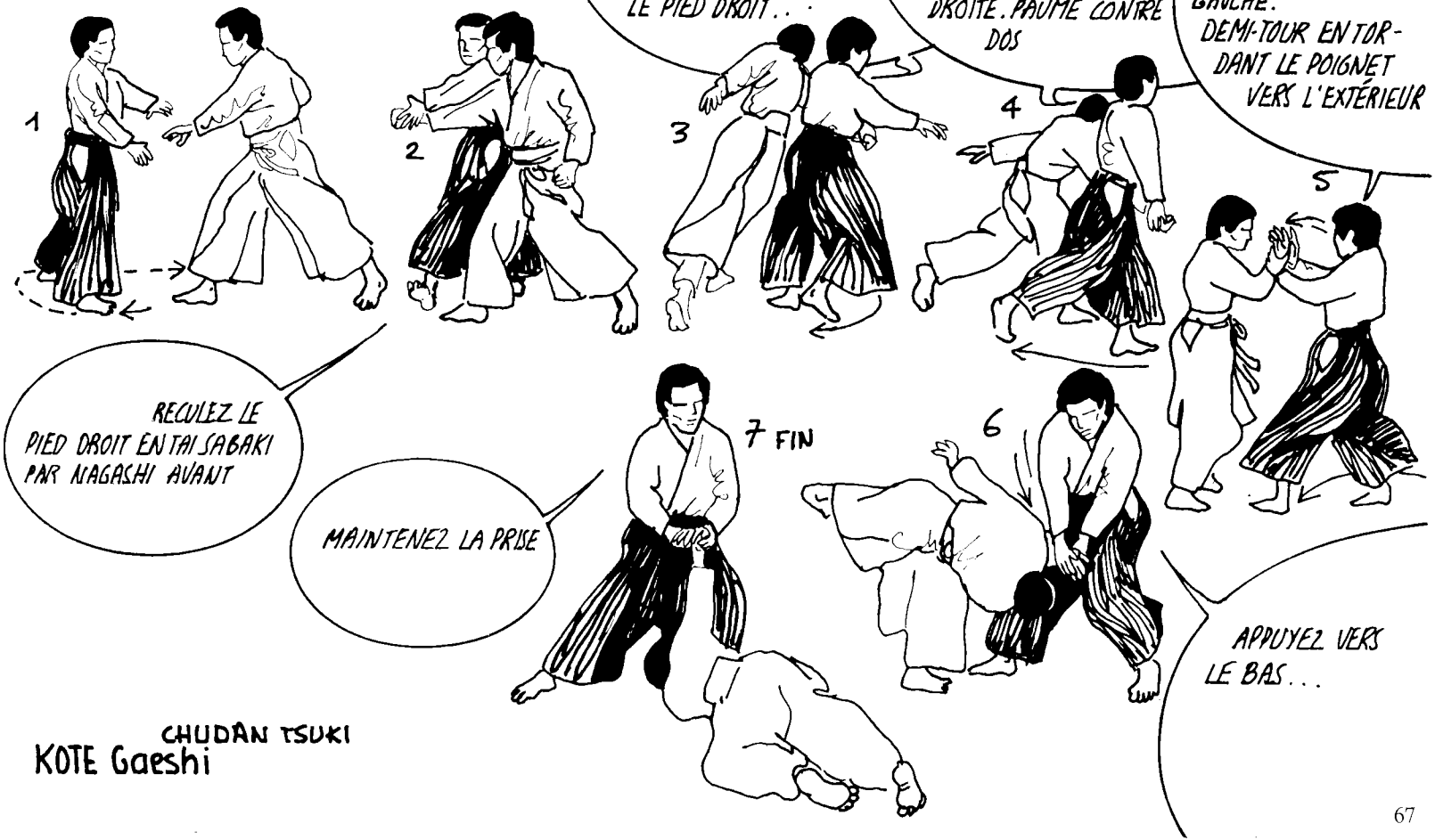
OMOTE +
(IRIMI)

ATTAQUE : CHUDAN TSUKI

TORSION DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR.

Kote Gaeshi

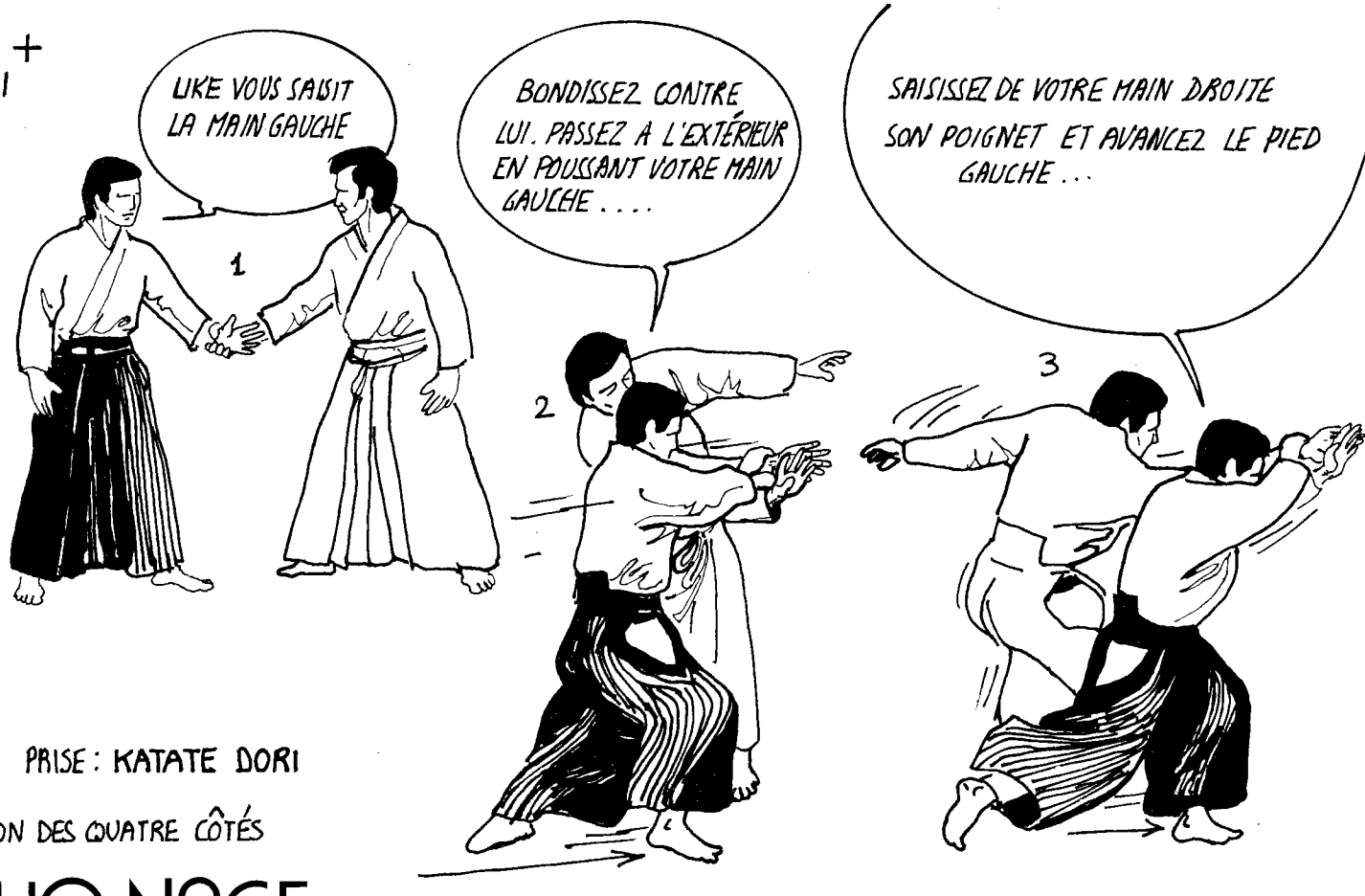
URA



CHUDAN TSUKI

KOTE Gaeshi

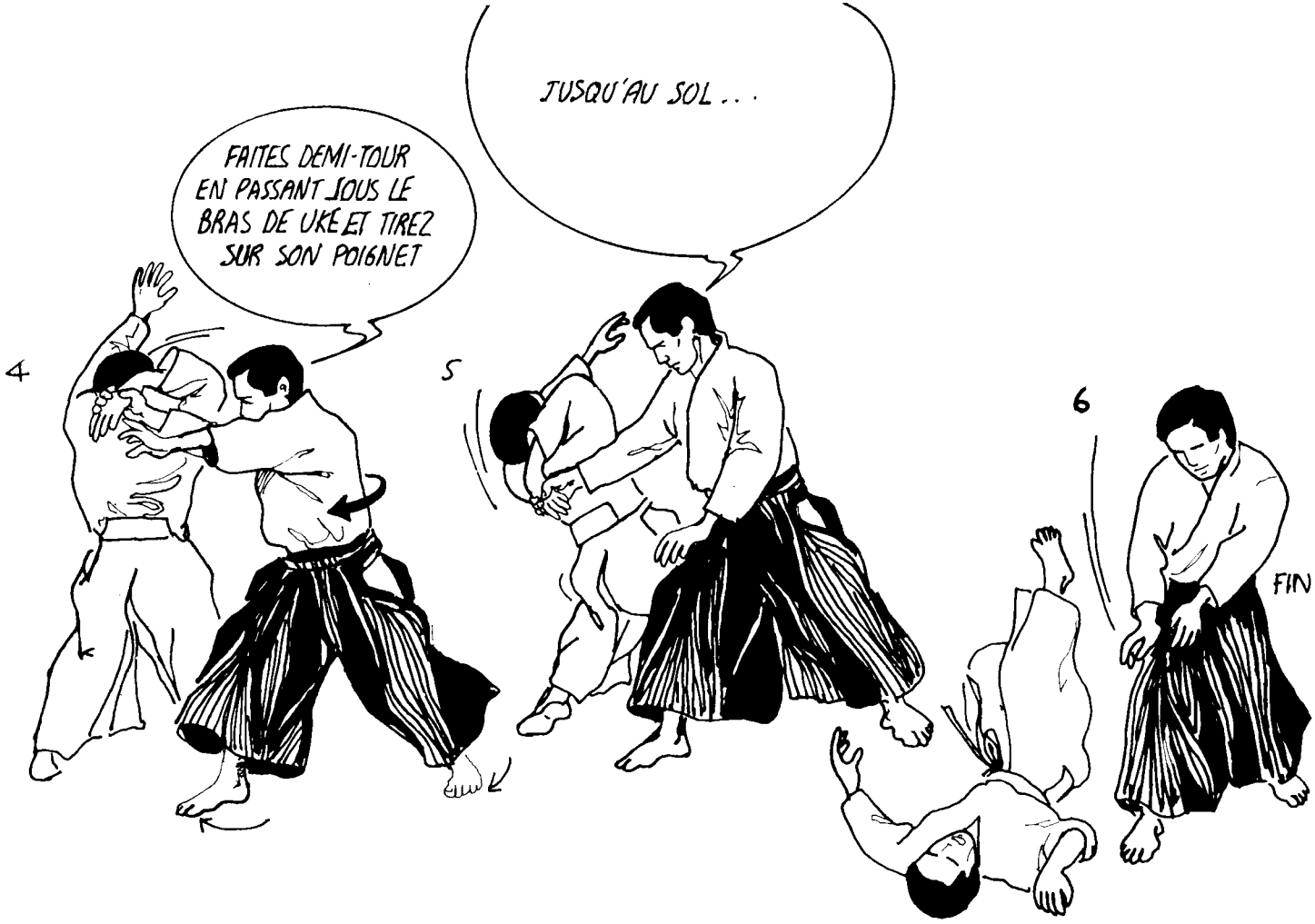
OMOTE +
ou IRIMI

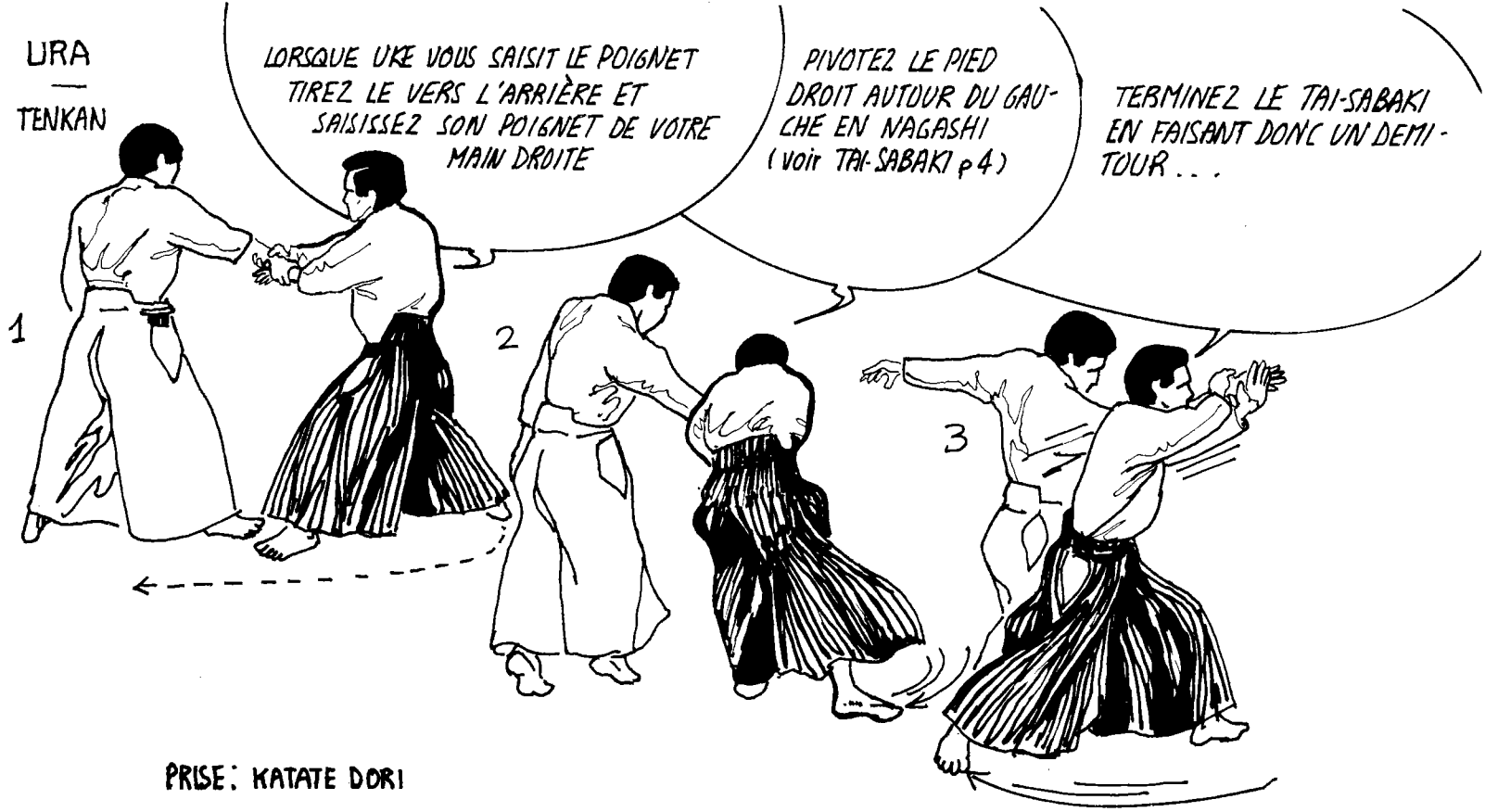


PRISE : KATATE DORI

PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

SHIHO NAGE


FAITES DEMI-TOUR EN PASSANT SOUS LE BRAS DE UKE ET TIREZ SUR SON POIGNET
JUSQU'AU SOL...
4
5
6
FIN

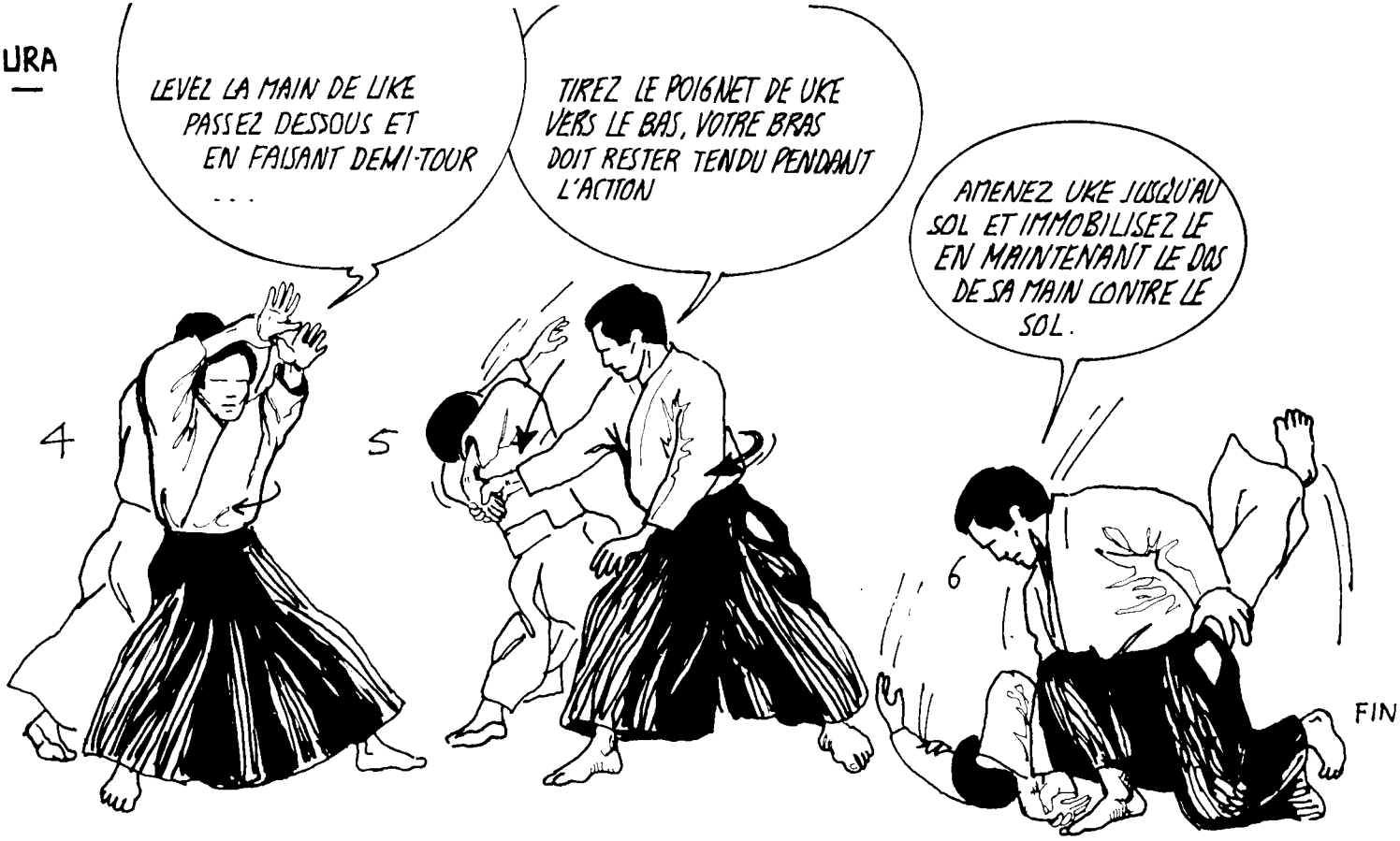


PRISE : KATATE DORI

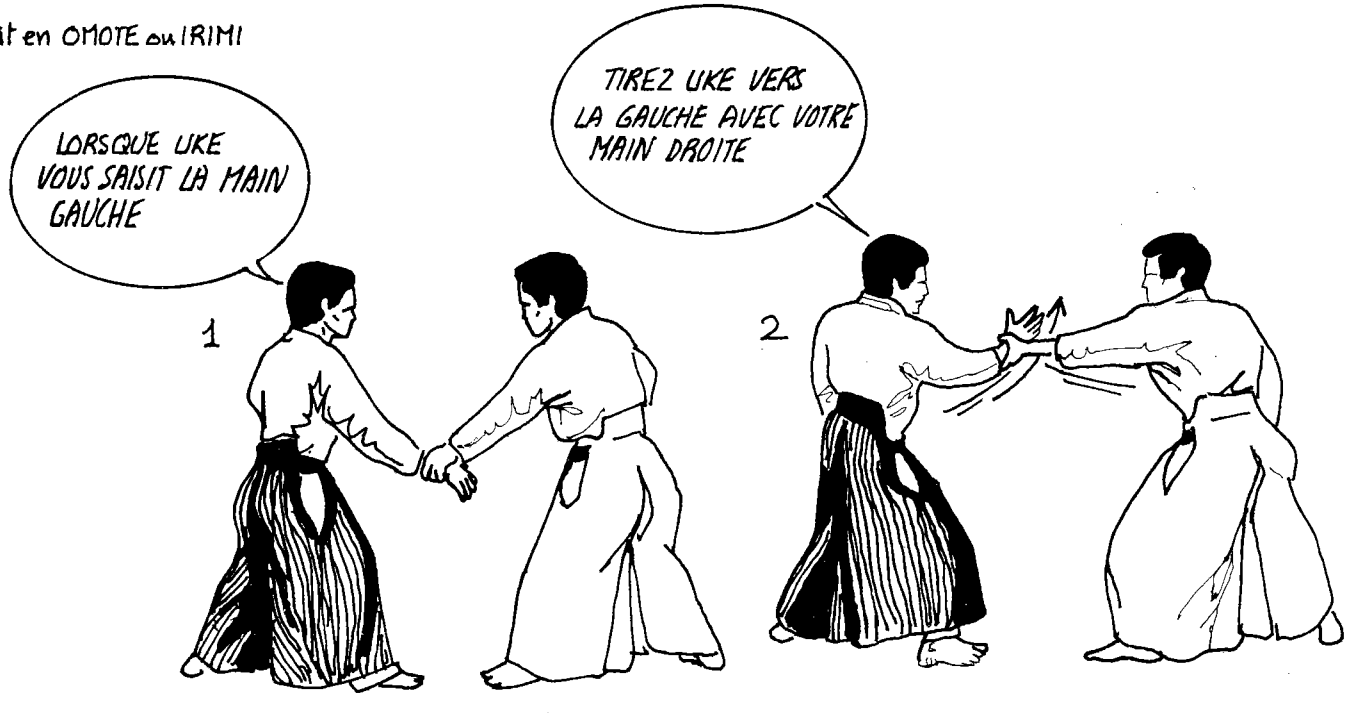
PROJECTION DES QUATRE CÔTÉS

Shiho Nage

URA


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.
4
5
6
FIN

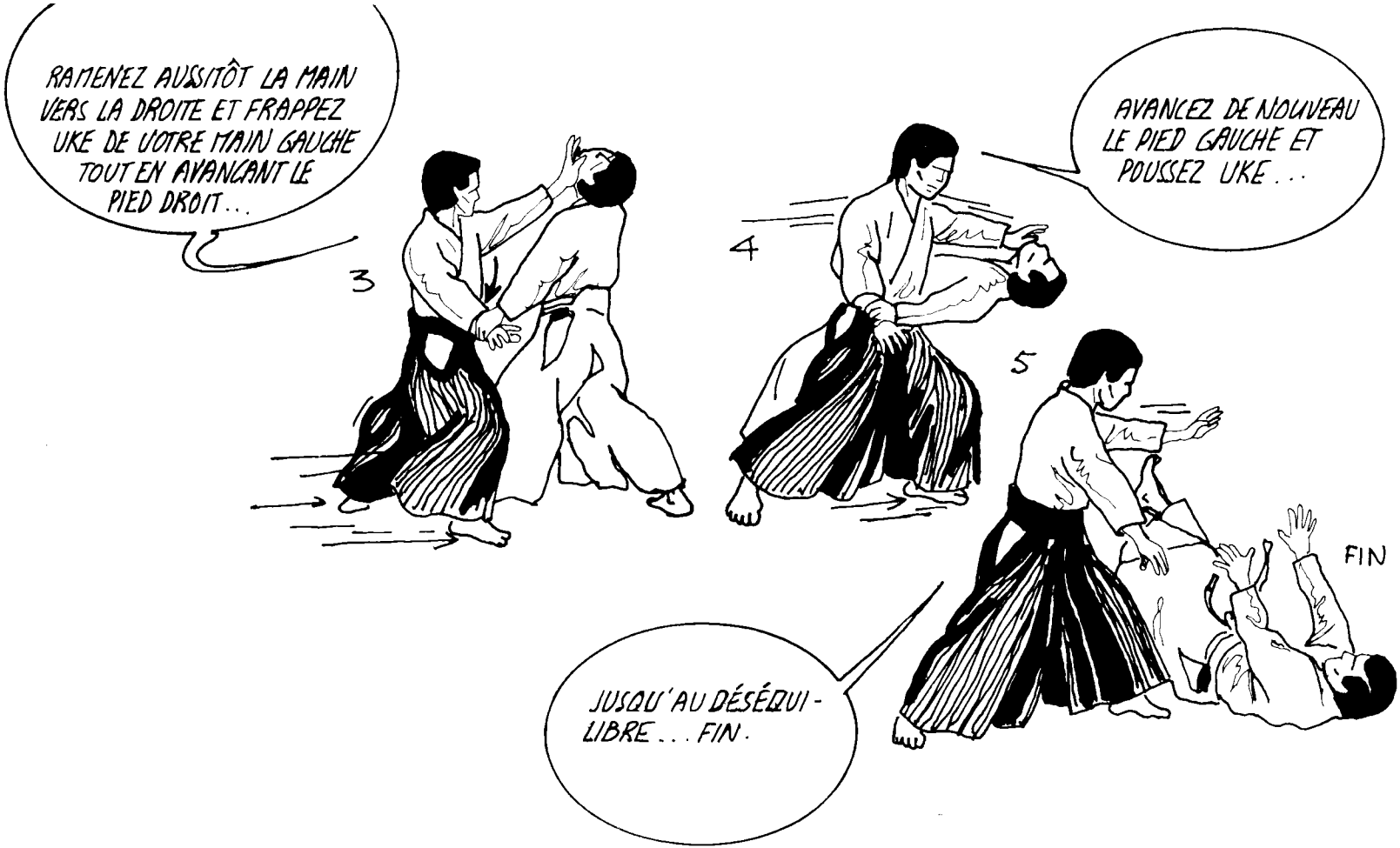
Se fait en OMOTE ou IRIMI

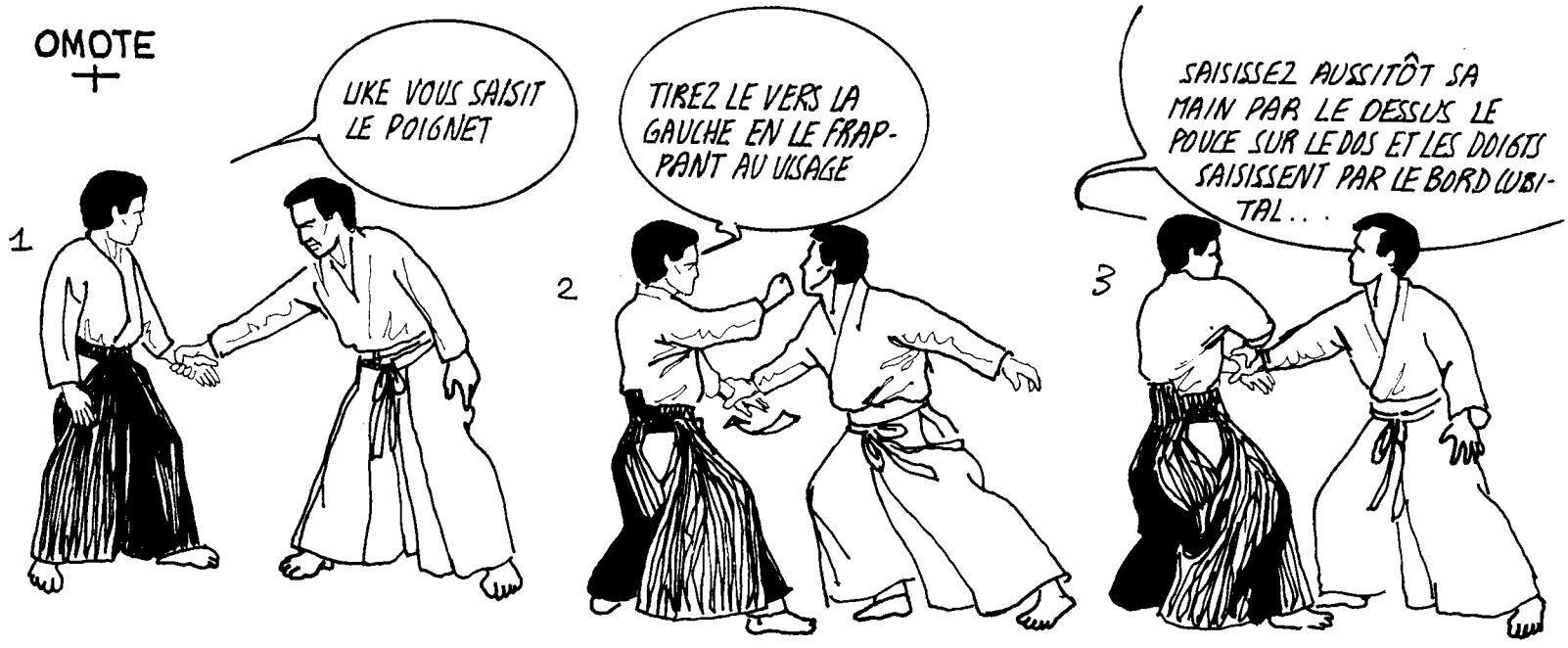


PRISE : KATATE DORI

PROJECTION "CIEL-TERRE"

Tenchi Nage

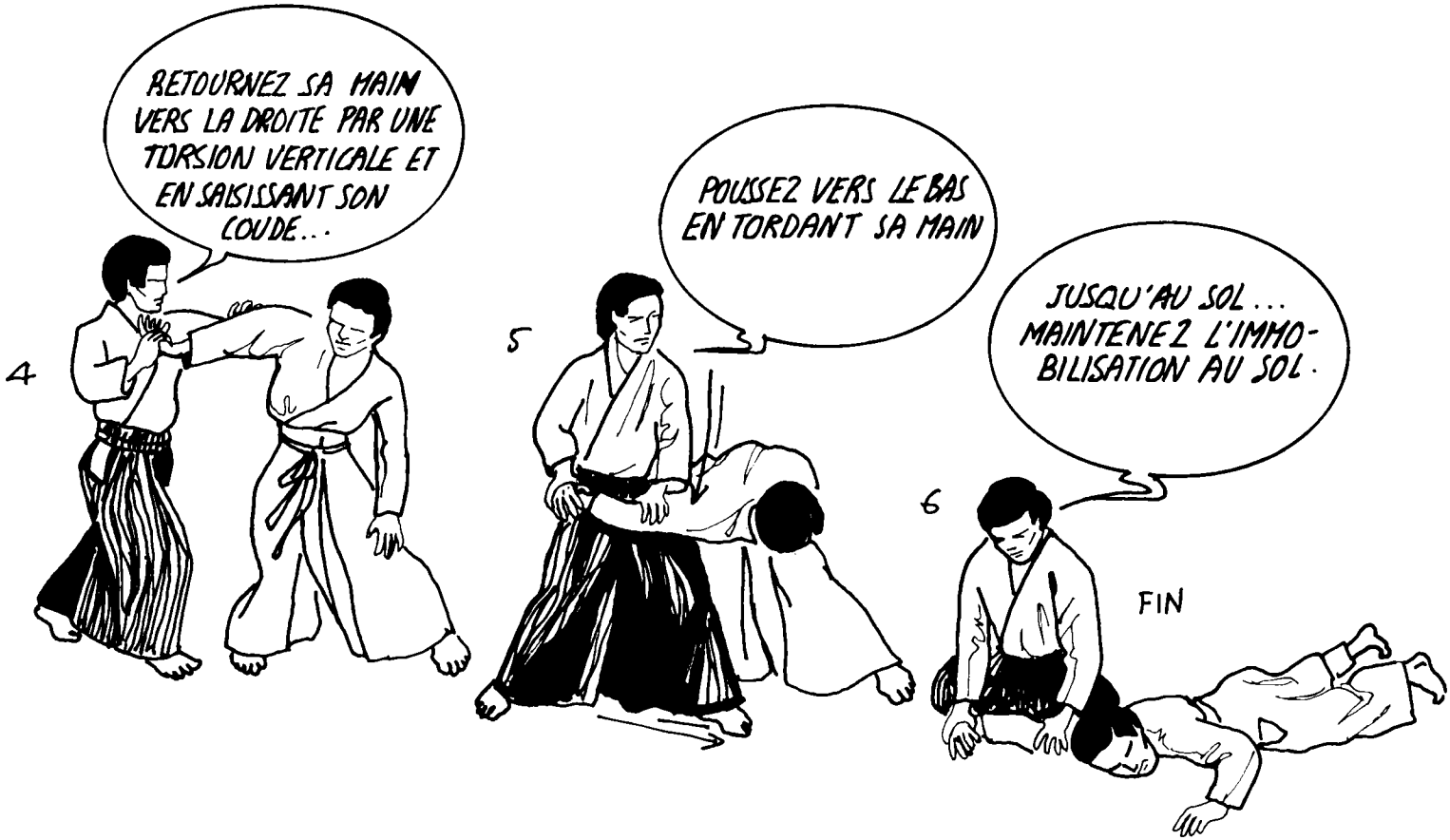

RAMENEZ AUSSITÔT LA MAIN VERS LA DROITE ET FRAPPEZ UKE DE VOTRE MAIN GAUCHE TOUT EN AVANÇANT LE PIED DROIT...
3
AVANCEZ DE NOUVEAU LE PIED GAUCHE ET POUSSEZ UKE...
4
5
FIN
JUSQU'AU DÉSÉQUILIBRE... FIN.

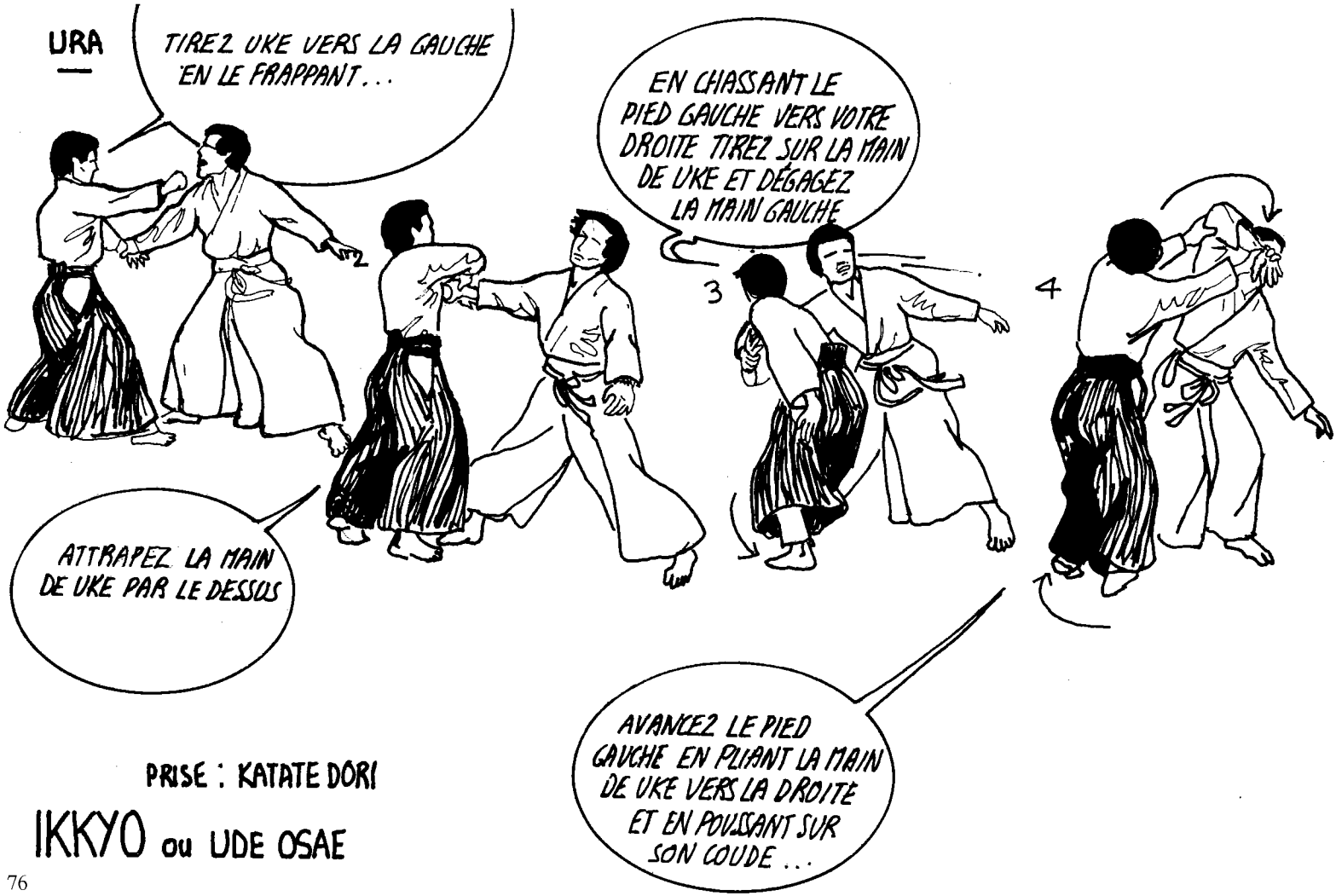


PRISE : KATATE DORI

1er PRINCIPE

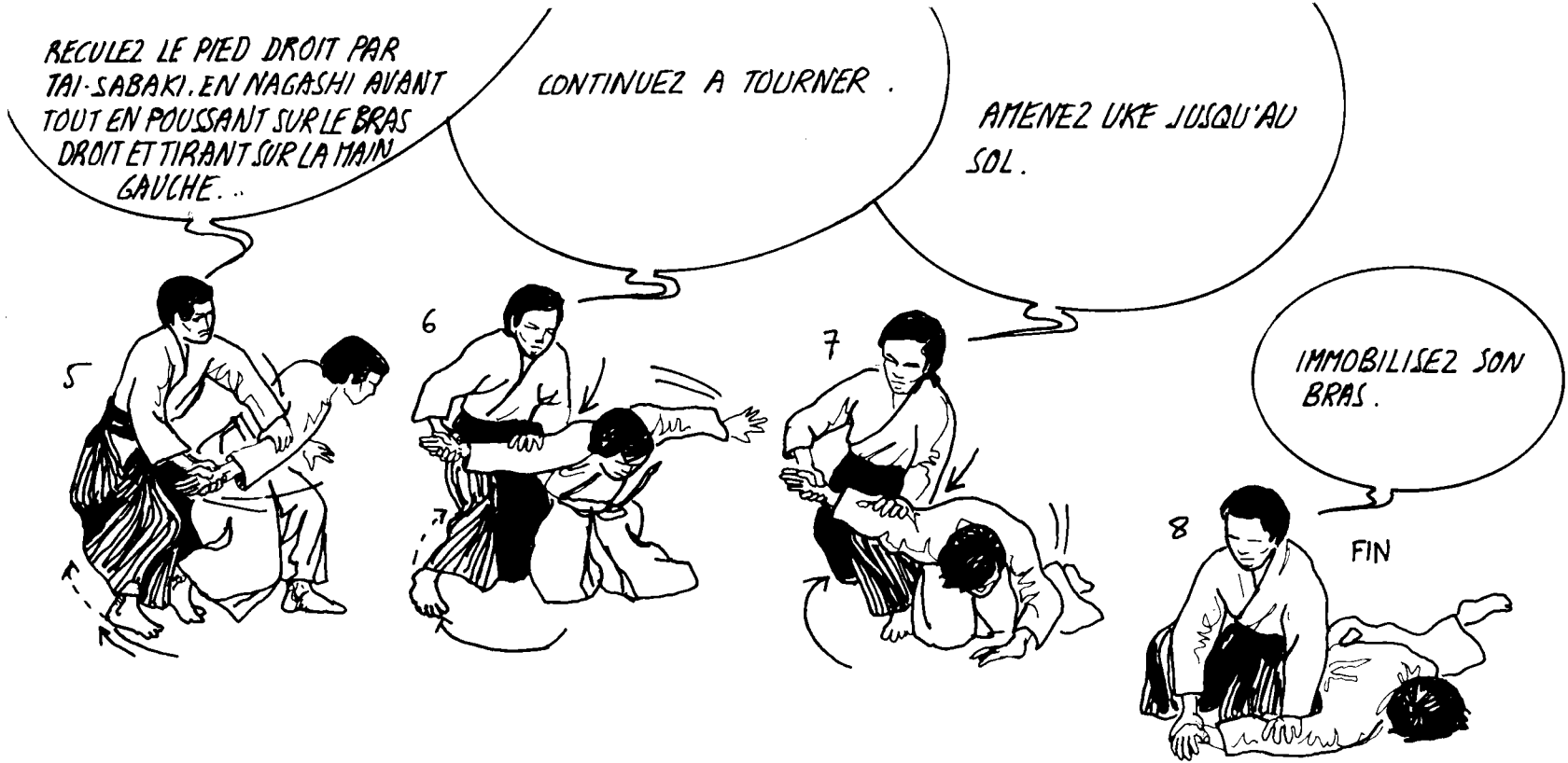
Ikkyo ou UDE OSAE : IMMOBILISATION DU BRAS


RETOURNEZ SA MAIN VERS LA DROITE PAR UNE TORSION VERTICALE ET EN SAISISSANT SON COUDE...
4
POUSSEZ VERS LE BAS EN TORDANT SA MAIN
5
JUSQU'AU SOL... MAINTENEZ L'IMMOBILISATION AU SOL.
6
FIN

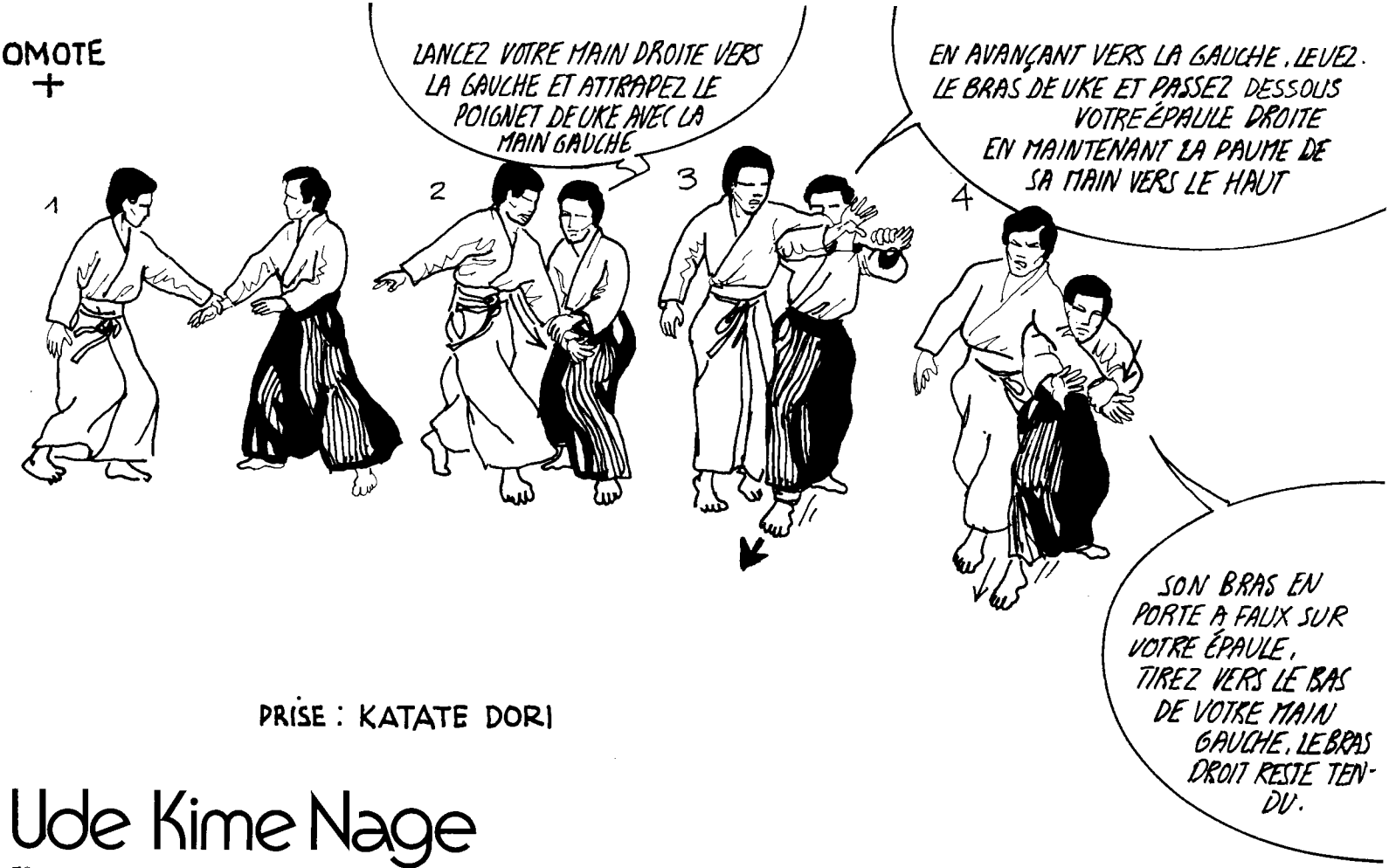


PRISE : KATATE DORI

IKKYO ou UDE OSAE

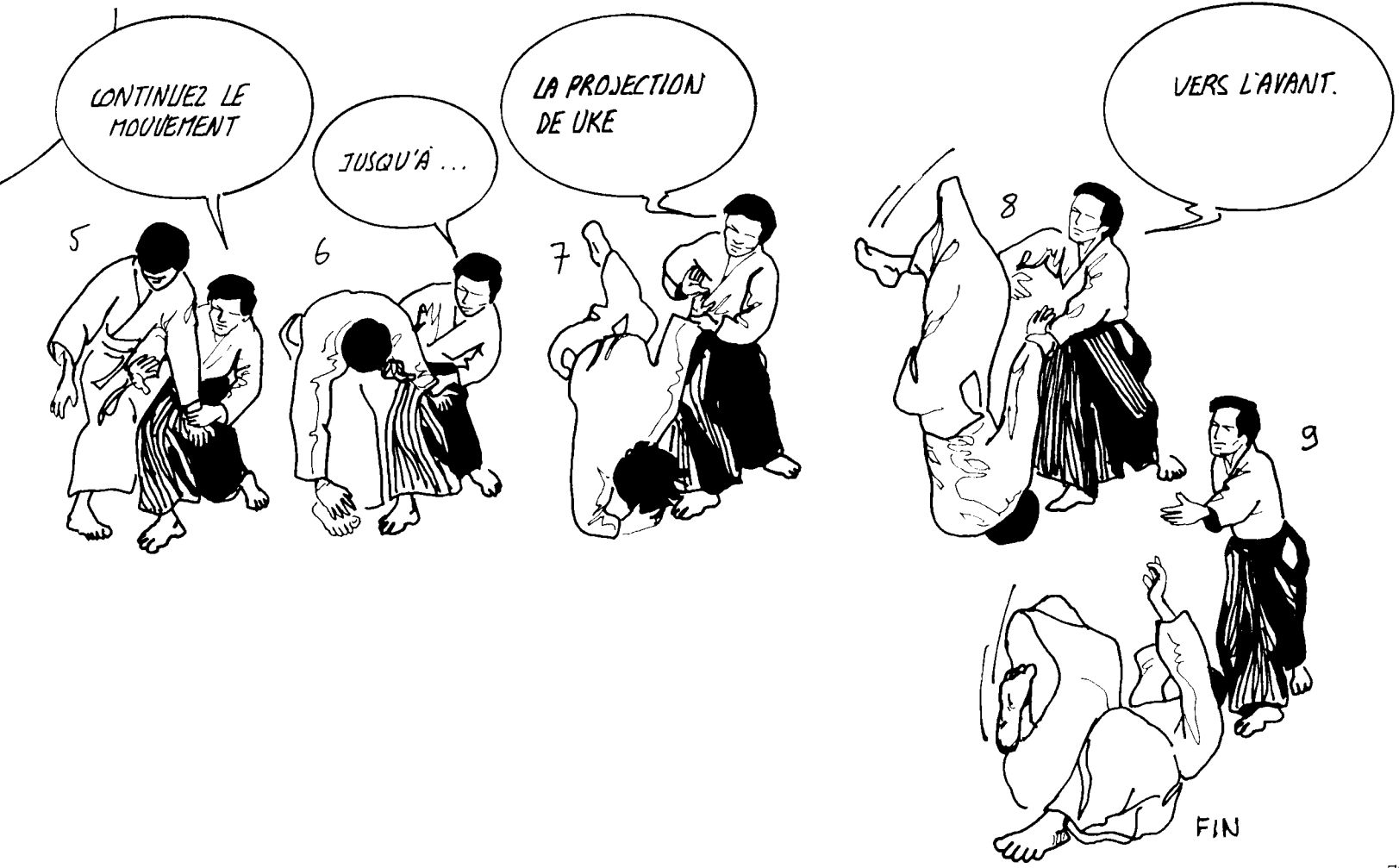

RECULEZ LE PIED DROIT PAR TAI-SABAKI. EN NAGASHI AVANT TOUT EN POUSSANT SUR LE BRAS DROIT ET TIRANT SUR LA MAIN GAUCHE..
CONTINUEZ A TOURNER .
AMENEZ UKE JUSQU'AU SOL.
IMMOBILISEZ SON BRAS.
5
6
7
8
FIN

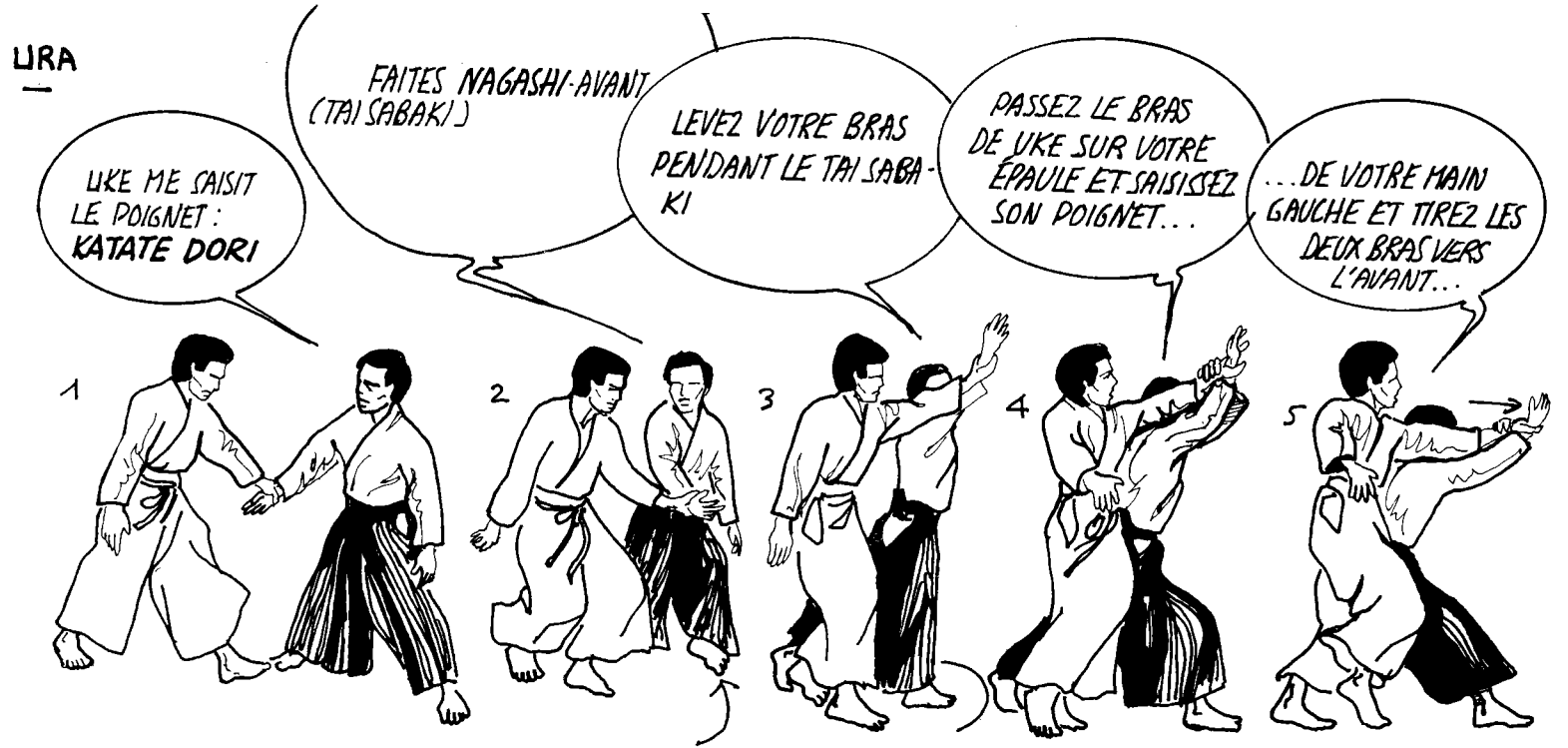
OMOTE
+



PRISE : KATATE DORI

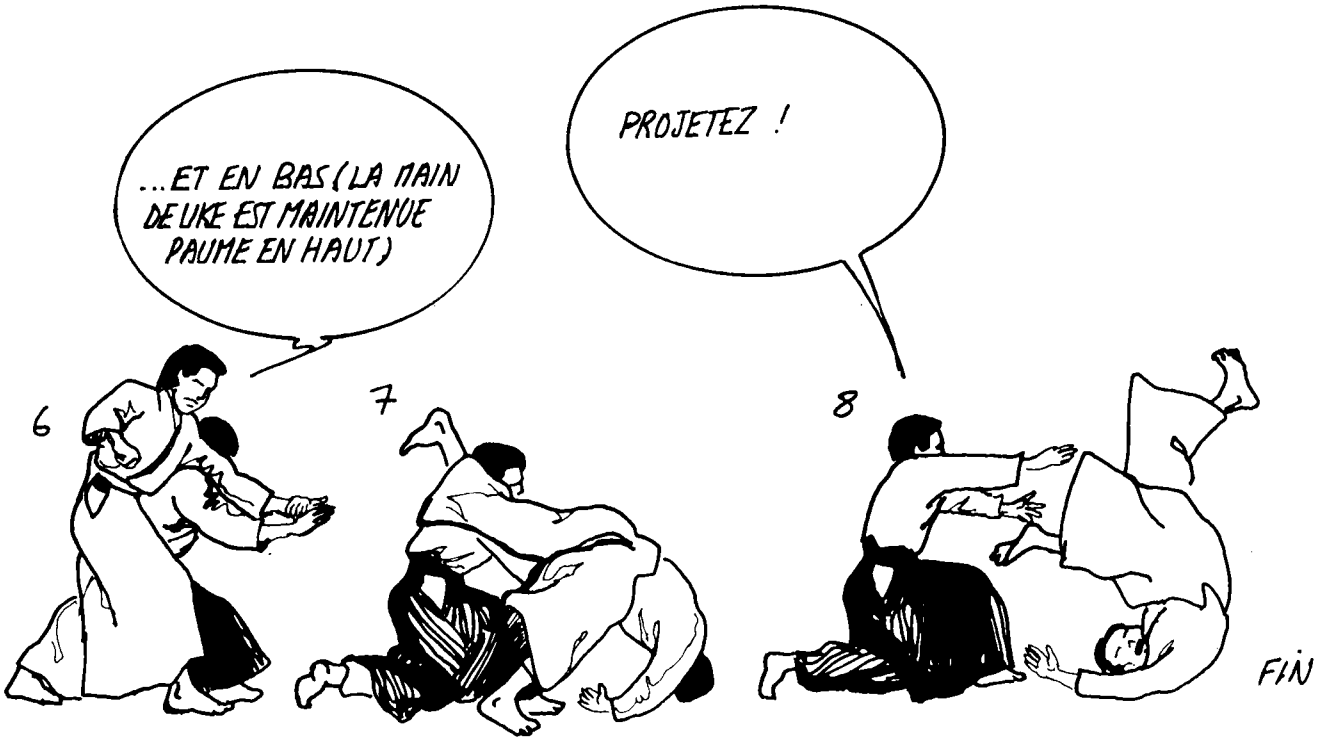
Ude Kime Nage

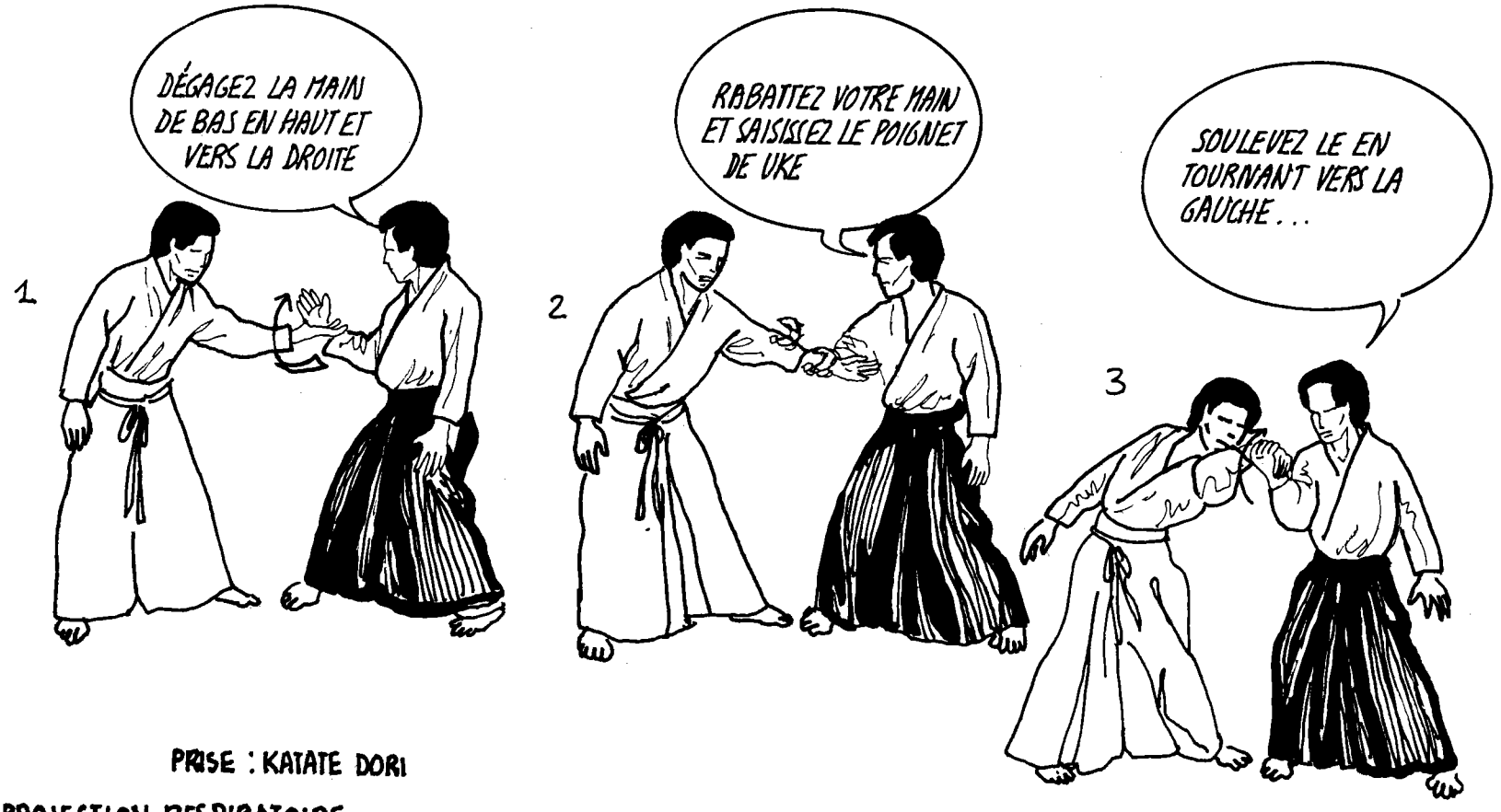

CONTINUEZ LE MOUVEMENT
5
JUSQU'À ...
6
LA PROJECTION DE UKE
7
8
VERS L'AVANT.
9
FIN



KATA DORI

UDE KIME NAGE


...ET EN BAS (LA MAIN DE UKE EST MAINTENUE PAUME EN HAUT)
PROJETEZ !
6
7
8
FIN

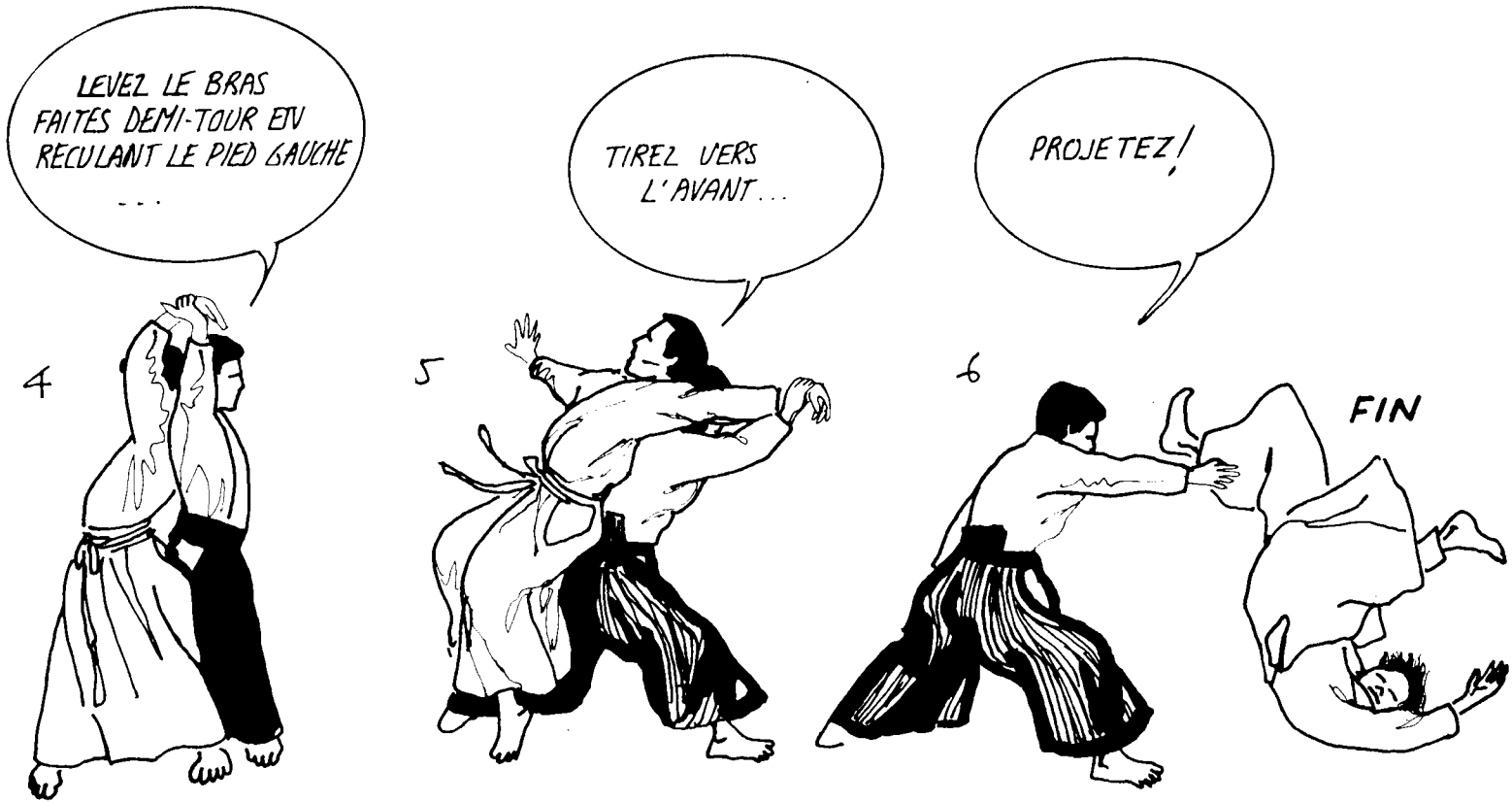


PRISE : KATATE DORI

PROJECTION RESPIRATOIRE

Kokyu Nage

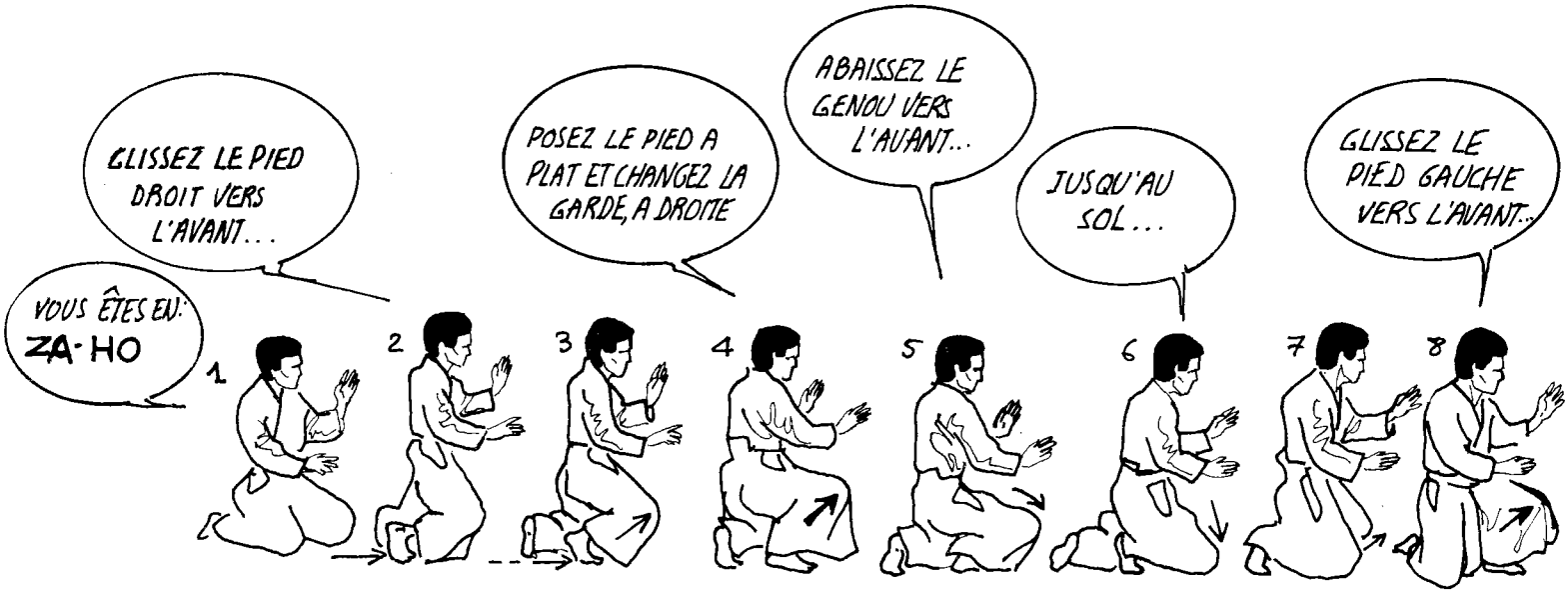
KoKyu : RESPIRATION


LEVEZ LE BRAS
FAITES DEMI-TOUR ET
RECULANT LE PIED GAUCHE
...
4
TIREZ VERS
L'AVANT...
5
PROJETEZ!
6
FIN

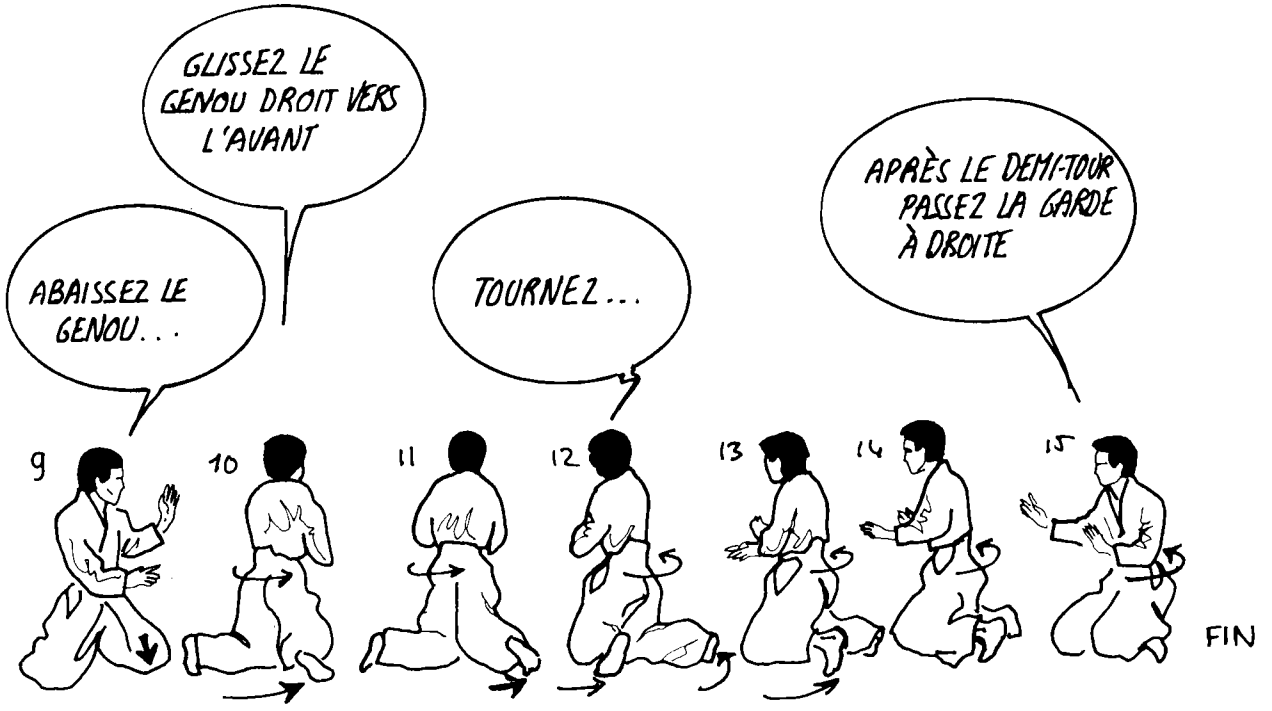
SUWARI WAZA TECHNIQUES DE TRAVAIL À GENOUX

NOUS ALLONS ABORDER LES TECHNIQUES A GENOUX

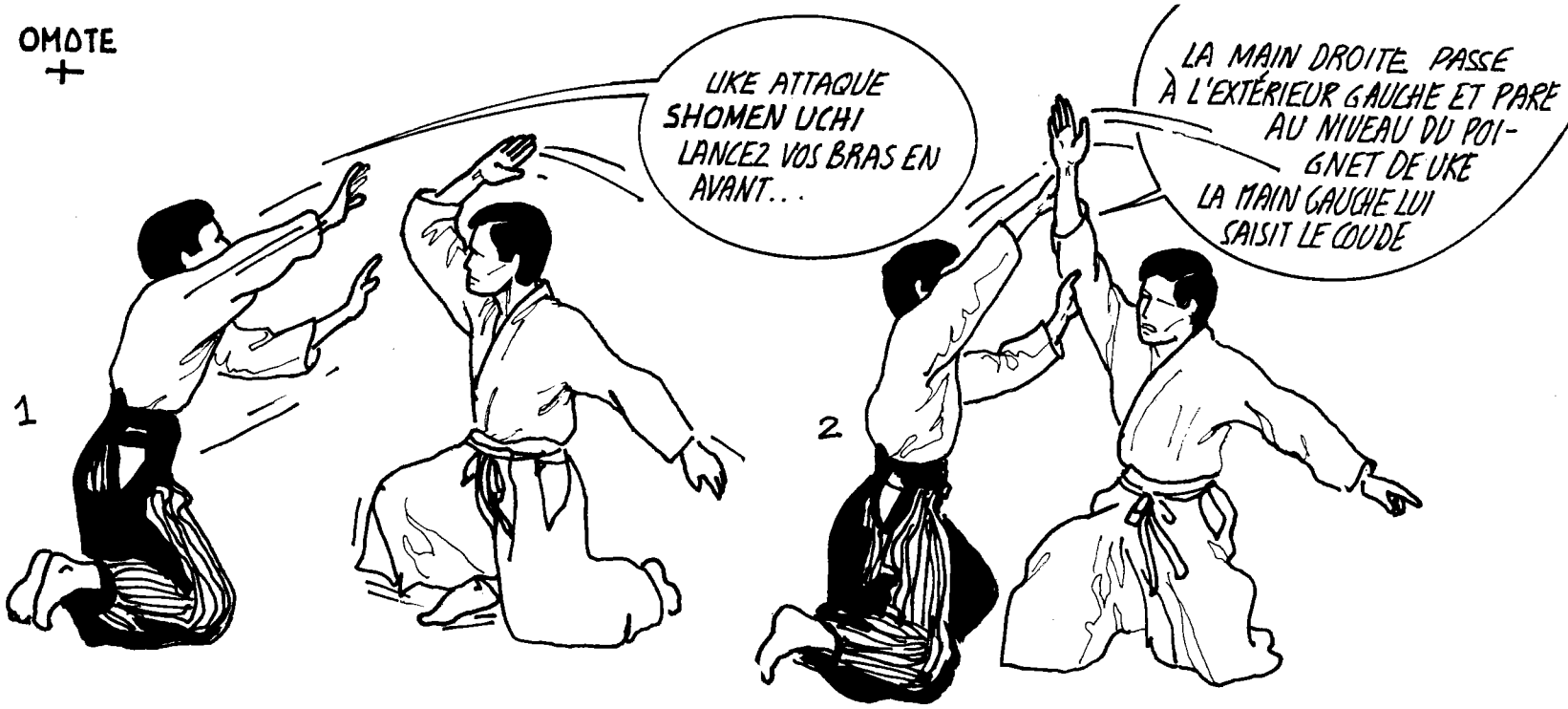
AUPARAVANT VOYONS LE DÉPLACEMENT



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
9
10
11
12
13
14
15
FIN

OMOTE
+



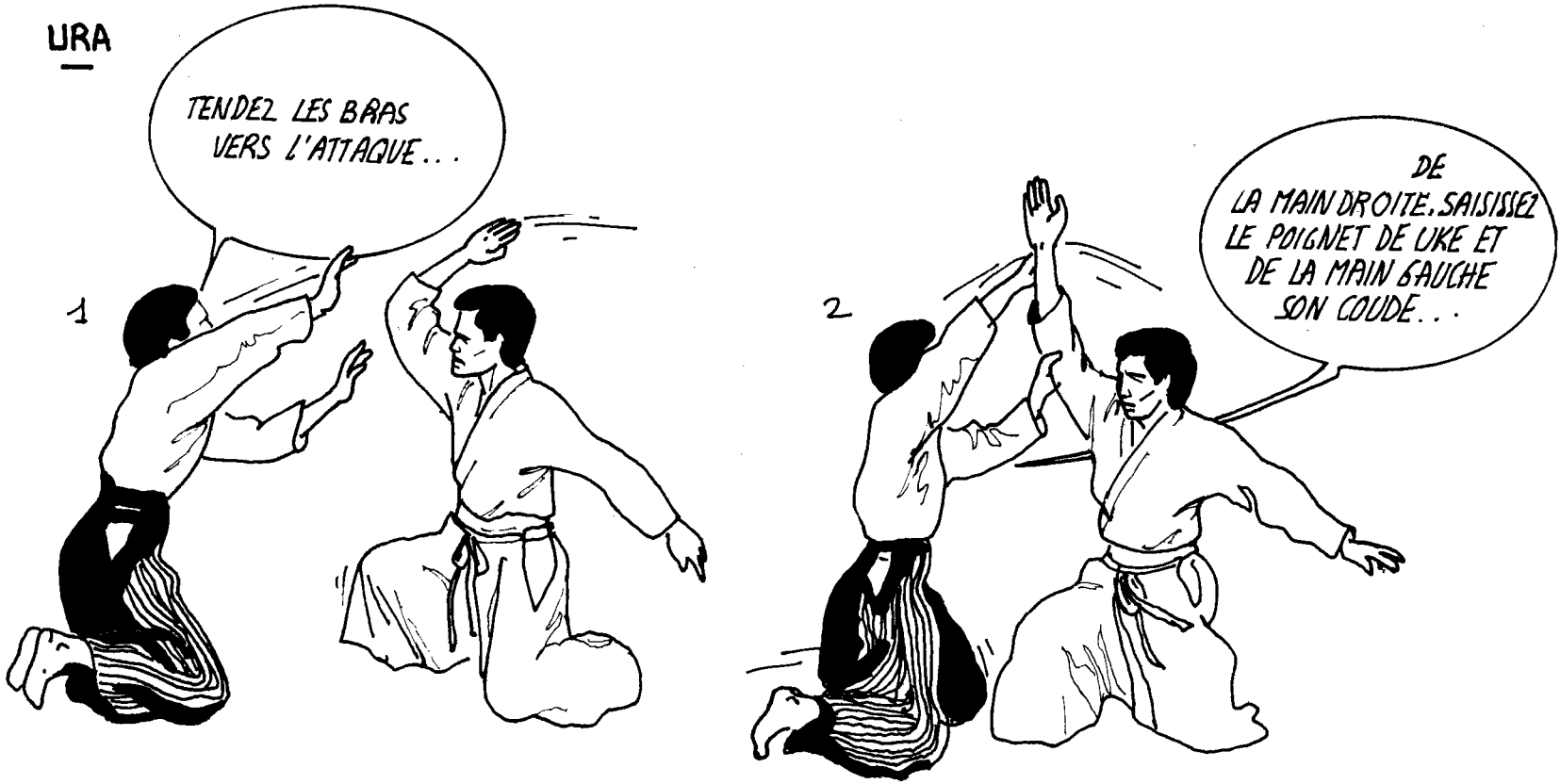
ATTAQUE : SHOMEN UCHI

1e PRINCIPE

Ikkyo ou UDE OSAE : IMMOBILISATION DU BRAS

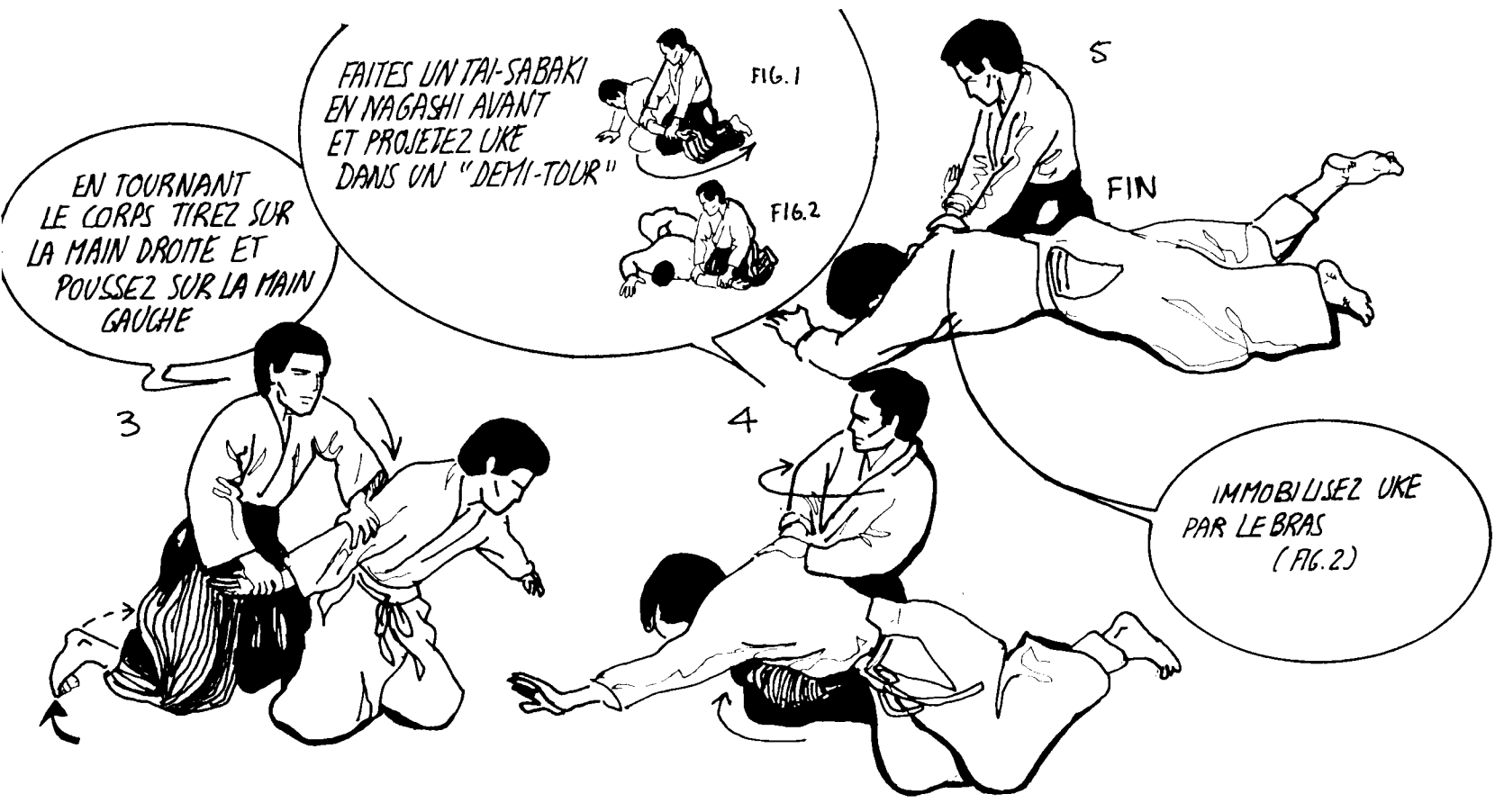
EN AVANÇANT LE PIED GAUCHE TIREZ DE LA MAIN DROITE ET POUSSEZ DE LA MAIN GAUCHE...
3
4
AMENEZ UKE JUSQU'AU SOL ET IMMOBILISEZ LE PAR LE BRAS.
FIN

URA

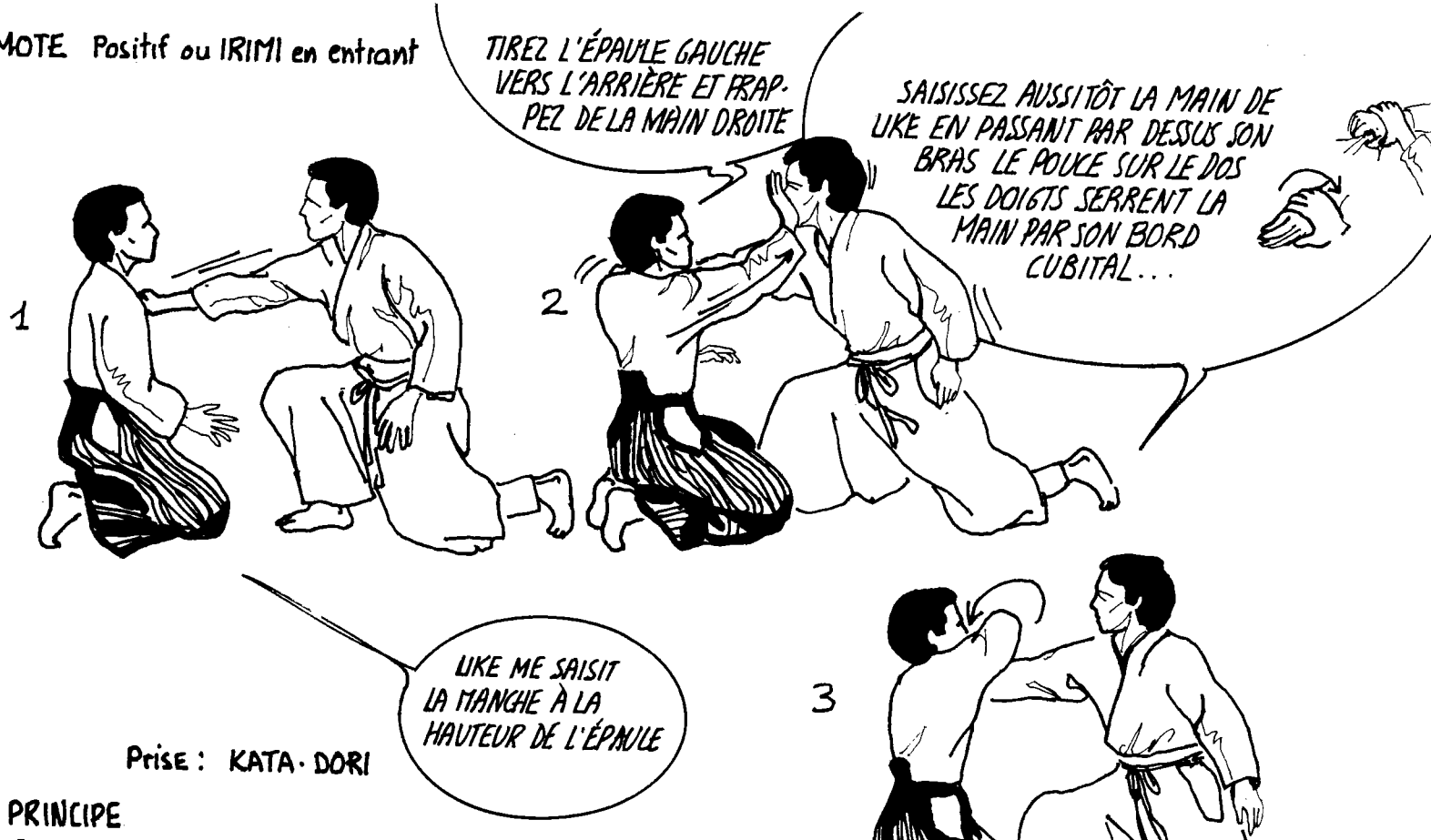


SHOMEN-UCHI

IKKYO


EN TOURNANT LE CORPS TIREZ SUR LA MAIN DROITE ET POUSSEZ SUR LA MAIN GAUCHE
3
FAITES UN TAI-SABAKI EN NAGASHI AVANT ET PROJETEZ UKE DANS UN "DEMI-TOUR"
FIG. 1
FIG. 2
4
IMMOBILISEZ UKE PAR LE BRAS (FIG. 2)
5
FIN

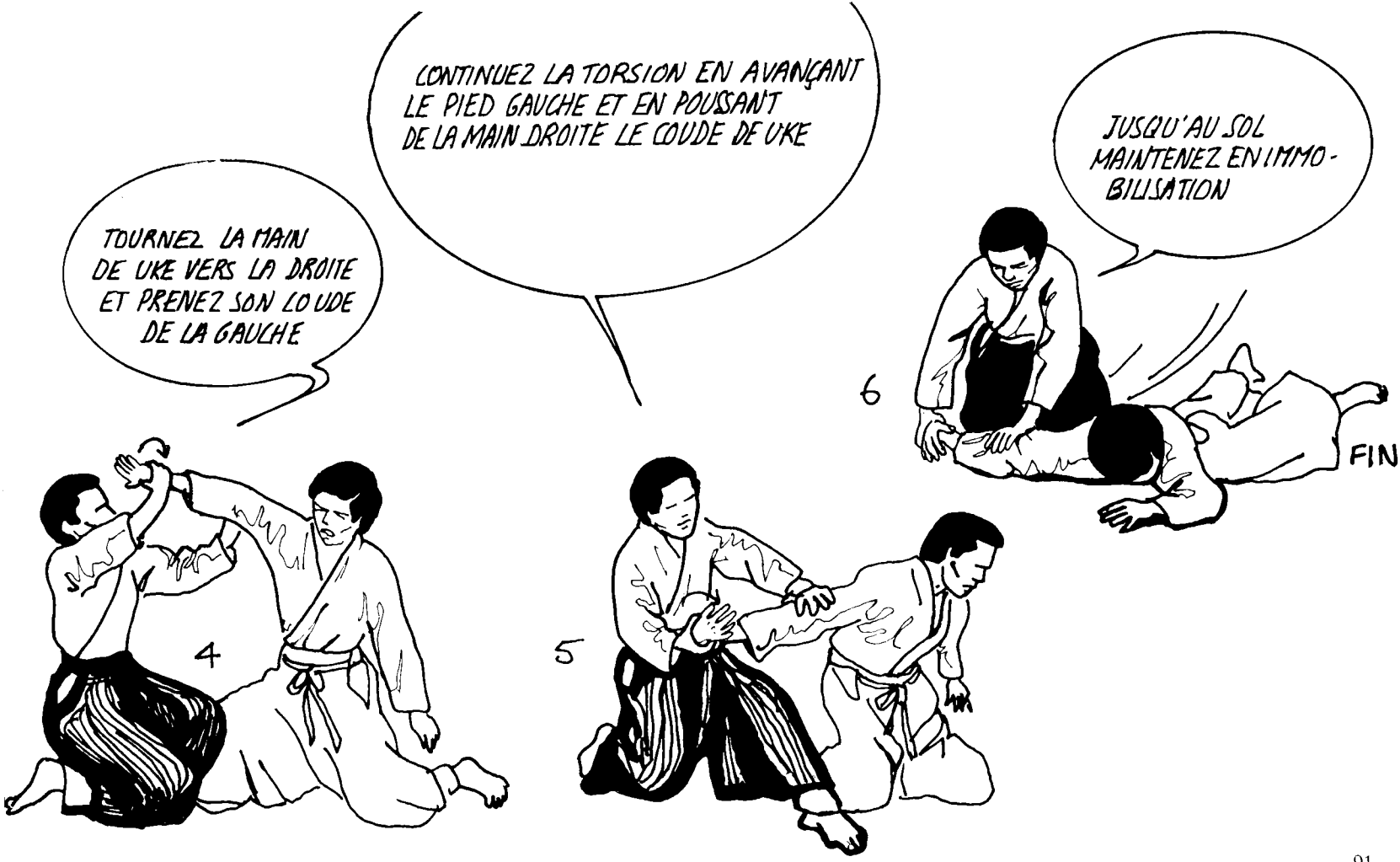
OMOTE Positif ou IRIMI en entrant



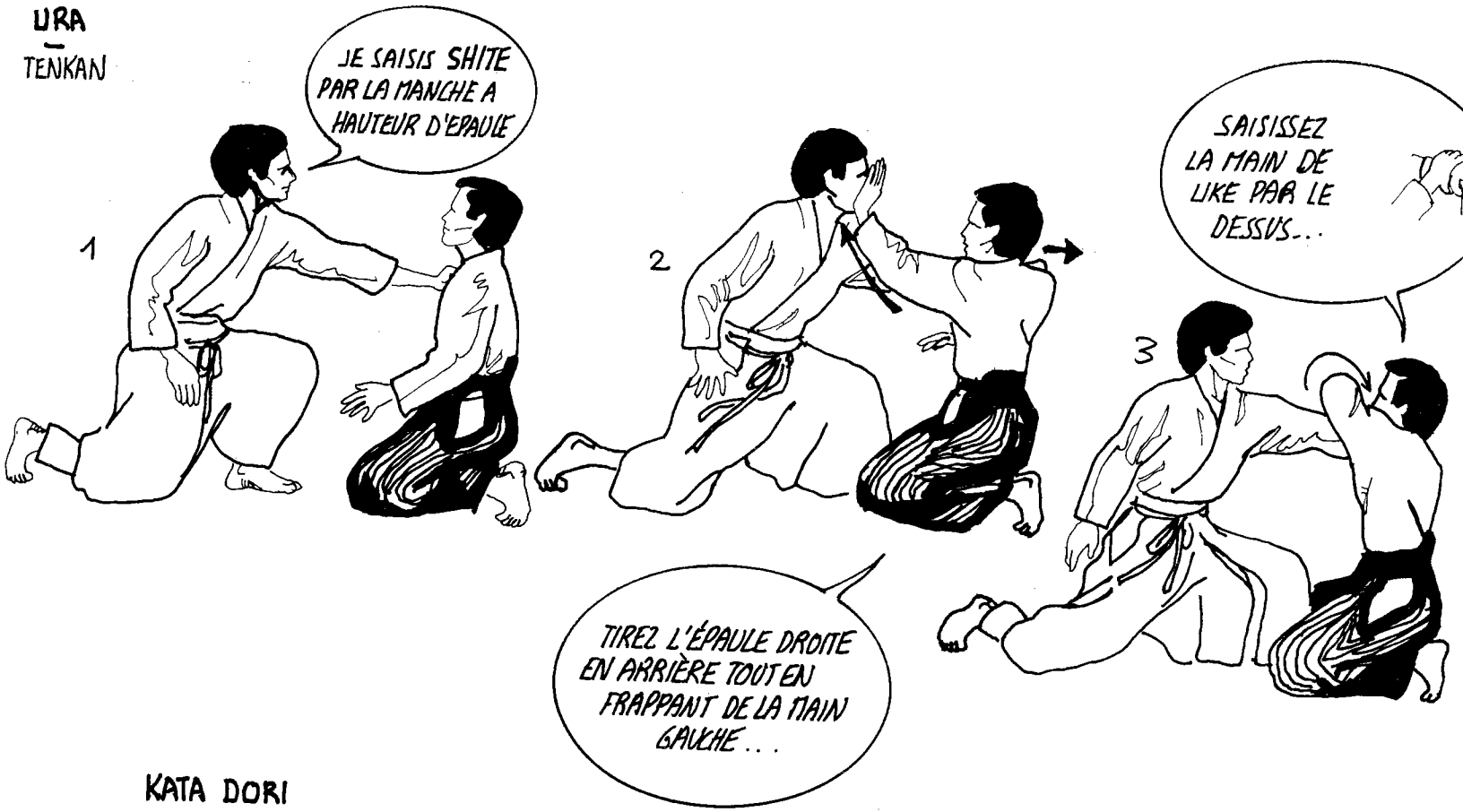
Prise : KATA-DORI

1er PRINCIPE

Ik kyo ou UDE OSAE : Immobilisation du bras

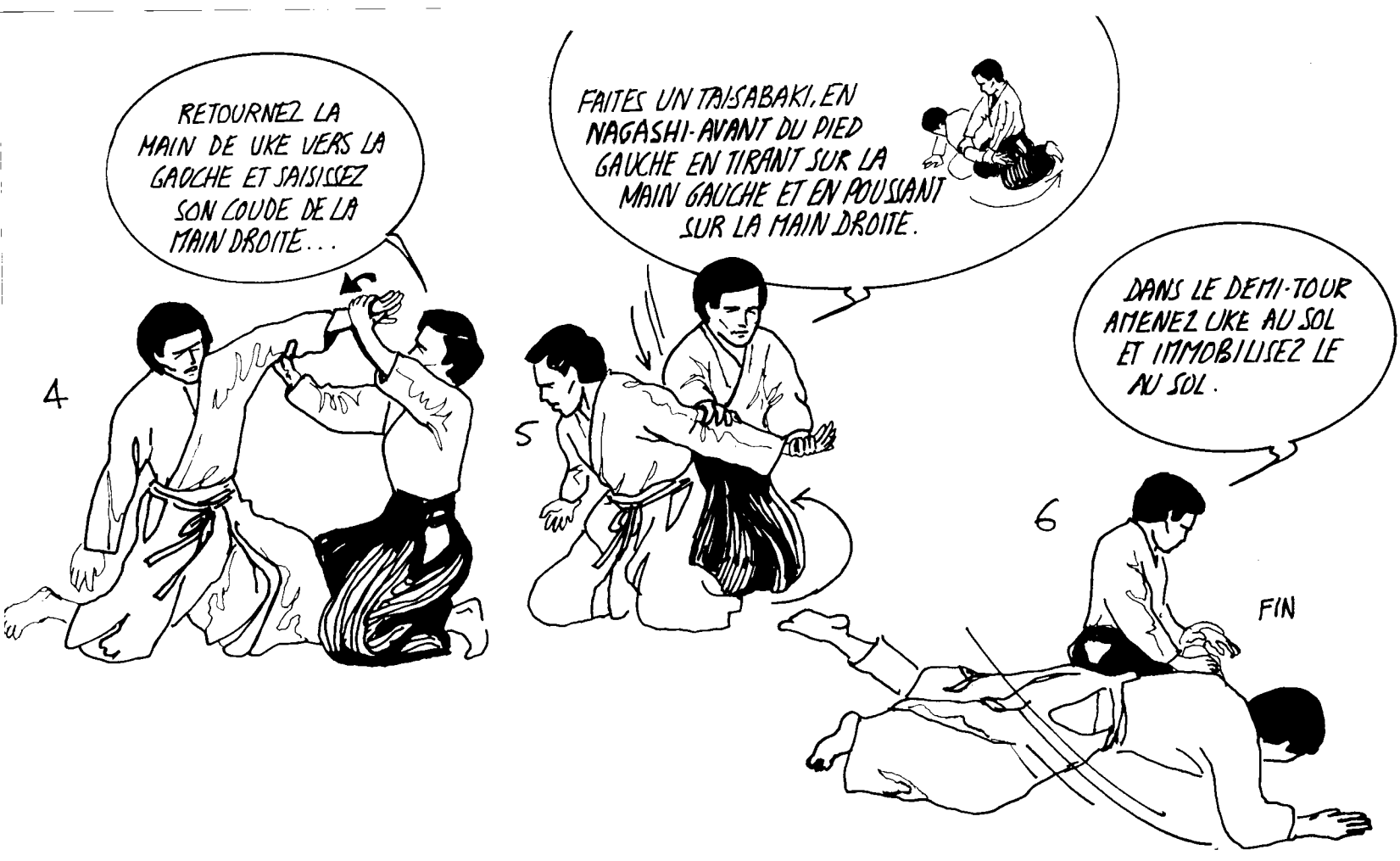

TOURNEZ LA MAIN DE UKE VERS LA DROITE ET PRENEZ SON COUDE DE LA GAUCHE
CONTINUEZ LA TORSION EN AVANÇANT LE PIED GAUCHE ET EN POUSSANT DE LA MAIN DROITE LE COUDE DE UKE
JUSQU'AU SOL MAINTENEZ EN IMMOBILISATION
4
5
6
FIN

URA
—
TENKAN



KATA DORI

IKKYO


RETOURNEZ LA MAIN DE UKE VERS LA GAUCHE ET SAISISSEZ SON COUDE DE LA MAIN DROITE...
4
FAITES UN TAISABAKI, EN NAGASHI-AVANT DU PIED GAUCHE EN TIRANT SUR LA MAIN GAUCHE ET EN POUSSANT SUR LA MAIN DROITE.
5
DANS LE DEMI-TOUR AMENEZ UKE AU SOL ET IMMOBILISEZ LE AU SOL.
6
FIN

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

VOUS ÊTES DONC APTES À PASSER LA :

CEINTURE JAUNE 5e 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 −