

Le glossaire

ATEMI-WAZA – Travail des coups

UCHI WAZA : techniques de percussions.

Uchi oroshi : Coup de poing portée sur le haut du crâne (coup en marteau).

Shito : Coup avec la pointe de doigts. Les doigts doivent être serrés.

Hiji : Coup avec la pointe du coude. Peut s'effectuer du bas vers le haut, du haut vers le bas, de l'intérieur vers l'extérieur, de l'extérieur vers l'intérieur.

Atama: Coup avec la tête. Peut s'effectuer avec le haut du front sur le nez ou avec l'arrière de la tête sur le nez.

GERI WAZA : Coups de pied.

Ura mawashi geri: coup de pied circulaire arrière.

La frappe s'effectue en effectuant un mouvement circulaire vers l'arrière. Le frappe s'effectue soit avec le talon ou avec le dessous du pied.

Gedan Geri : coup de pied bas sur l'avant.

La frappe s'effectue avec l'intérieur du pied sur le tibia. Ce coup de pied se faisant proche de l'adversaire, il convient de faire une bascule du bas du corps vers l'avant et le haut du corps vers l'arrière.

Kakato geri: coup de pied avec le talon

Les techniques à connaître

Ko soto gari : Petit fauchage extérieur

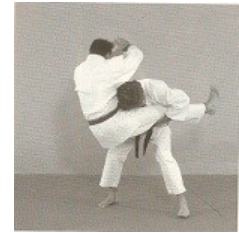
Uke porte Yoko geri au niveau de la poitrine de TORI. TORI effectue une parade vers l'intérieur à l'aide son avant bras gauche en reculant son pied droit. Puis à l'aide de ses deux mains posées sur les épaules de UKE, il le fixe sur les talons et lui applique Ko soto gari.

Point important : Le fauchage s'effectue après avoir mis UKE en déséquilibre arrière. Le fauchage s'effectue avec la voute plantaire sur l'arrière du talon de UKE vers les orteils.



Morote gari : Ramassement des deux jambes

Uke attaque avec un Naname Tsuki. TORI passe sous les bras de UKE en effectuant une esquive rotative. TORI vient au contact de UKE, en plaçant son épaule droite contre le ventre de UKE et ses mains derrière les genoux de UKE. En tirant avec les mains et en poussant avec son épaule, TORI projette Uke au sol.



Tai otoshi : Renversement du corps

Sur une poussée des deux mains aux épaules, TORI effectue un TAI SABKI en reculant la jambe gauche.

Puis , saisissant le bras droit de UKE avec sa main gauche et plaçant sa main droite derrière la tête, il applique TAI OTOSHI.

Le principe est de créer le vide devant UKE et l'empêcher de reprendre son équilibre en mettant la jambe droite en barrage au dessous de son genou. Le main gauche de TORI doit tirer sur le bras droit de UKE parallèlement au sol. La main droite de TORI pousse en direction des oreilles de UKE.

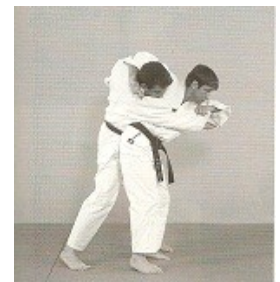


KOSHI GURUMA : Enroulement de la hanche

UKE attaque de face en saisissant en dessous des bras de TORI.

TORI porte HIZA au bas ventre de UKE, puis lui saisit la tête avec le bras droit, la manche avec la main gauche.

TORI fait demi tour et en sortant les hanches tout en continuant à tourner le haut de son corps sur la gauche, il projette UKE.



Programme obtention ceinture verte

Les coups de poings

- Ceinture blanche
- Ceinture jaune

Les coups de percussion

- Uchi oroshi
- Shito
- Hiji
- Atama

Les coups de pied

- ceinture blanche
- ceinture jaune
- Ura mawashi geri
- Gedan geri
- Kakato geri

Les défenses

Celles de la ceinture blanche
Celles de la ceinture jaune
Défense sur NANAME TSUKI avec KO UCHI GARI
Défense sur NANAME TSUKI avec HARAI GOSHI
Défense sur poussée aux épaules avec TAI OTOSHI
Défense sur NANAME TSUKI avec MOROTE GARI

Les enchainements

Défense sur TSUKKAKE au ventre, enchainement TEICHO et O SOTO GARI.
Défense sur TSUKKAKE au ventre, enchainement TEICHO et KO USHI GARI.
Défense sur saisie d'un revers, enchainement TEICHO et O SOTO GARI.

Les 16 Atémis

Les 8 premiers mouvements.

Randori Pied-Poing de 1'