

## NE WAZA



CECI EST UNE IMMOBILISATION DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ. TU BLOCAGES LA ROTATION DE L'ADVERSAIRE AVEC LA TÊTE EN MAINTENANT SON CÔTÉ D'UNE MAIN ET SA CEINTURE DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE SES JAMBES.

YUKO signifie côté  
SHIHO veut dire : quatre points  
GATAME : immobilisation, contrôle

**YUKO-SHIHO-GATAME**  
contrôle latéro-sternal

CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOCAGES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANICHE...



...ET TU FAUCONNES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE.

Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSA KOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu es gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations...

**HON-GESA-GATAME**  
contrôle labio-costal

**GATAME** ou **KATAME**, signifie : contrôle par immobilisation



POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCARTES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SEVRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES.



LE TON BRAS GAUCHE, TU BLOCQUES LE SIEN DROIT, CONTRE SON ÉPAULE ET TU SAISIS SON GORGE PÈNEUR. LE TON BRAS DROIT, TU BLOCQUES LE SIEN GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

**TATE-SHIHO-GATAME**  
contrôle sternal à cheval

TATE signifie : vertical

TA TÊTE PEUT SE PLACER À DROITE OU À GAUCHE, MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR LE CRAN DE L'ADVERSAIRE DE CELUI QUI EST EN POSITION...



ÉTOIT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PRESSANT TES DEUX MAINS SANS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR LAQUELLE TU TIRÉS, TOUT EN ÉCARTANT TA ROTATION SUR LA SIÈNE!

TU PEUX ÊTRE SOIT À GENOUX, CEUX-CI PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE, SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES, CE QUI ASSURE UNE BONNE STABILITÉ

KAMI signifie : au-dessus  
SHIHO veut dire : quatre côtés  
GATAME : immobilisation

**KAMI-SHIHO-GATAME**  
contrôle arrière sternal par la ceinture

## MON PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLANCHE-JAUNE / JAUNE

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

### PARTICIPATION AU CHALLENGE ANTOINE GIALLURACHIS



#### LES CHUTES (UKEMI)

Chute avant  
MAE-UKEMI



Une excellente méthode d'entraînement consiste à plonger par-dessus un camarade à quatre pattes...



MAIS, LE COMMECE À EN AVOIR PLUS LE DOS, TES CHUTES AVANT!

IL FAUT TENUER COMME UNE ROUE, SANS QU'AUCUNE PARTIE DU CORPS NE HEURTE LE TAPIS. ATTENTION! ENTRE AUTRES, AU COUDE, À L'ÉPAULE ET À LA TÊTE!

TE DENKAS, BIEN SUR, ATTENDRE À CHUTER. IL NE FAUT PAS MÊLIER CETTE ÉTAPE, TRÈS IMPORTANTE, ET IL FAUT T'Y PRÉPARER BEAUCOUP!



Chute arrière  
USHIRO UKEMI

PLANCH

FINALEMENT, CE N'EST PAS SI COMPLEXE... ON S'APERÇOIT QUE CE SONT TOUJOURS LES MÊMES MAÏS QUI REVENENT... IL SUFFIT DE LES COMMAÏRE!



IL EST INTERDIT DE METTRE LE PIED SUR LE VENTRE, DE CHATILLER, DE TIRER LES CHEVILLES, DE TIRER LES DOIGTS, DE METTRE LES MAINS À LA POÏSE, DE MARCHER, D'APPUYER LES ORGÈLES... C'EST INTERDIT!  
INTERDIT!

TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO - DONT LE NOM RÉEL EST "JUBOGI" - DE FAÇON CORRECTE, À BEAU VOISER LE CORDEMENT DU FANTALON...



ALLONS-Y!

...ET TU DOIS AUSSI APPRENDRE À AJUSTER TA CEINTURE COMME IL FAUT, AVEC UNE MEÏDE PLAT

NON!!  
PAS COMME ÇA!

○ Je dois savoir ce que signifie :

- Rei
- Hajime
- Mate
- Soremade
- Osaekomi
- Toketa
- Ippon, Waza ari, et Yuko

- Je dois savoir réaliser un KUZURE GESA GATAME (pour devenir ceinture JAUNE uniquement)
- Je dois connaître 2 retournements lorsque mon partenaire est position dite de tortue et 1 lorsque le partenaire est à plat ventre.



## TACHI WAZA :

LÀ, IL FAUT PLACER TON  
PIED DROIT À L'EXTÉRIEUR  
DE CEUX DE L'ADVERSAIRE...

... PUIS PLACER TON  
PIED GAUCHE SUR SON GENOU,  
À L'EXTÉRIEUR ...

ET ENSUITE, TU LE TIRES  
EN TOURNANT TES ÉPAULES



**HIZA-GURUMA**  
roue autour du genou

15

TU METS L'ADVERSAIRE EN DÉSÉQUILIBRE  
ARRIÈRE ET TU LE POUSSES DE TA MAIN DROITE  
TOUT EN LE TIRANT DE LA MAIN GAUCHE.  
TU TE METS EN BIAIS PAR  
RAPPORT À LUI ...

TU ENTRAES TA JAMBE ENTRE  
LES GENOUX ET TU FAUCHESES SA  
JAMBE GAUCHE LARGEMENT, COMME  
SI TES DOIGTS DE PIED VOULAIENT  
TRACER UN CERCLE  
SUR LE TAPIS



**O-UCHI-GARI**  
grand fauchage intérieur

DÉSÉQUILIBRÉS  
L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT  
TU AMÈNES TON BRAS DROIT  
TENDU DEVANT  
SA POITRINE... PUIS, TU PASSES TA MAIN DANS SON DOS,  
SOUS SON BRAS, POUR AMENER  
SON VENTRE SUR  
TA HANCHE...

ALORS, HOP!  
IL ENCOQUE ET  
TOMBE DEVANT  
TOI !



## IPPON-SEOI-NAGE

projection par  
une épaule.

TU METS TON ADVERSAIRE  
EN DÉSÉQUILIBRE AVANT ET  
TU AMÈNES TON BRAS DROIT  
TENDU DEVANT  
SA POITRINE...

... PUIS TU REPLIES TON BRAS  
FORTEMENT ET TU CHARGES  
L'ADVERSAIRE SUR TON DOS



...TU REDRESSES LES JAMBES, TU  
TE PEACHES VERS L'AVANT, ET  
L'AUTRE BASCULE PAR-DESSUS  
TON ÉPAULE !

13

EN PARTANT DE LA POSTURE NATURELLE, TU  
DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS SON AVANT-  
DROIT, TU LE TIRES DE TA MAIN GAUCHE ET  
DE TON BRAS DROIT COULÉ À SON CORPS, TU  
POUSSES EN  
TOURNANT...

action de la main droite

... EN MÊME TEMPS, TU  
RECULES TON PIED GAUCHE  
ET TU VIENS PLACER TA JAMBE  
DROITE EN BARRAGE DEVANT  
SON PIED. DE TA MAIN DROITE,  
TU LE PUSSES DEVANT TOI,  
JUSQU'AU SOL.

IL FAUT PLIER LES  
GENOUX, POUR DESCENDRE  
VERS LUI... PUIS SE PENCHER  
VERS L'AVANT EN REDRESSANT  
S JAMBES...

**O-GOSHI**  
grande bascule de hanche



## TAI-OTOSHI

renversement du corps par barrage  
Tai = Corps Otoshi = tomber

## UKI-GOSHI

tour de hanche simple

CECI EST UN MOUVEMENT DE HANCHE PAR  
ROTXION, ET NON PAS EN SOULÉVANT. TU  
DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT  
ET TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SON BRAS  
GAUCHE, POUR LUI ENTOURER LA TAILLE...

TU TOURNES ALORS TON CORPS VERS LA  
GAUCHE ET TU TIRES L'ADVERSAIRE, QUI  
TOMBE DEVANT TOI, EN PIVOTANT AUTOUR  
DE TA HANCHE



21

- Je dois savoir réaliser l'ensemble de ces techniques avec un partenaire (UKE) qui recule, qui avance et qui tourne (jaune uniquement).
- Je dois également savoir réaliser un redoublement d'attaque
- Je dois savoir esquiver lorsqu'on m'attaque.