

Les 20 imposées

SERIE A : Les saisies

Série A, Technique n°1 : Saisie du poignée droit à deux mains : moroté gyaku kataté dori



Tori tente de saisir le revers de Uke de la main droite,

Uke reprend l'initiative et saisit le poignée droit de Tori à deux mains en avançant jambe droite

Tori saisit le poignée en se déplaçant (pour se retrouver derrière Uke), ouvre le coude et effectue une pression (vers le bas) sur ce dernier



Tori amène Uke au sol en le tirant (léger tai-sabaki) et le contrôle en ude-gatame en ramenant le bras dans l'alignement du corps.

Série A, Technique n°2 : Saisie du revers droit : gyaku eri dori



Uke saisit avec sa main droite le revers droit de Tori et tire (en reculant sa jambe droite),

Tori (qui ne résiste pas) arrache le poignée de Uke à deux mains en avançant, passe en dessous du bras de Uke et fait kote-inéri (de sa main gauche),



Tori avance en circulaire sa jambe droite pour se retrouver devant Uke (tout en gardant la clé), pose sa main droite sur l'épaule droite de Uke et appui énergiquement vers le bas,

Uke chute en arrière,

Tori maintient toujours la clé (contact de l'avant bras de Tori avec la bras de Uke), et recule sa jambe droite pour accentuer.



Série A, Technique n°3 : *Etranglement de face avec poussée : mae morote jime*



Uke tente d'étrangler Tori en poussant,

Tori saisit les manches de Uke (pouces vers lui), et passe sode-tsuri-komi-goshi,



Uke au sol, Tori garde la saisie, et retourne Uke sur le ventre en ramenant son coude près de sa tête (action dans le creux du coude), tout en se déplaçant,

Uke sur le ventre, Tori ramène la main droite de Uke dans son dos et pose son genou gauche dessus, et donne un atemi niveau tête.



Série A, Technique n°4 : *Etranglement de côté (droit) : yoko morote jime*



Uke étrangle Tori sur la droite,

Tori donne un atemi aux parties (du dos de la main) puis taesho niveau menton, et passe O-uchi-gari à droite,



Uke chute, sa jambe gauche est contrôlée par la jambe droite de Tori (dont le genou est au sol), sa jambe droite est sur la jambe gauche de Tori (qui a le pied posé),

Tori a sa main gauche par dessus la jambe gauche de Uke,

Tori tourne sur sa droite (en lançant sa jambe gauche) afin d'amener Uke sur le ventre, puis revient sur sa gauche pour mettre sa jambe gauche à l'intérieur du genou droit de Uke et contrôler la jambe gauche avec son genou,

Tori peut se relever et poser son pied droit au sol puis tire sur le col de Uke.



Série A, Technique n°5 : Saisie de l'épaule du côté : *yoko kata dori*



Uke saisit l'épaule gauche de Tori,

Tori fait uchi-ude-uke (main ouverte),
Uke tente naname-tsuki gauche,
Tori bloque,



Tori ramène le bras gauche de Uke sous le bras droit (mouvement circulaire) pour faire double ippon-seoi-nage,



Uke chute,
Tori met le bras droit de Uke sur son genou (contrôle en hiza-gatame) puis donne tsuki au visage.



SERIE B: Les saisies avec les bras

Série B, Technique n°1 : Saisie de face sous les bras : mae dori



Tori tente de saisir, à deux mains, les revers de Uke,

Uke fait morote-gedan-barai pour esquiver et saisit Tori sous les bras,

Tori donne un atemi, mains ouvertes, sur les oreilles, puis fait une clé de cou en saisissant sous le menton (main droite) et derrière la tête (main gauche) et en tournant vers la gauche de Uke,



Uke chute et se met aussitôt à quatre pattes,

Tori se met à cheval sur Uke, passe ses pieds à l'intérieur pour supprimer les appuis de Uke et l'allonge, Tori passe un étranglement en saisissant son revers gauche de sa main droite.



Série B, Technique n°2 : Saisie de côté avec les bras : yoko dori



Tori montre son côté droit, Uke le saisit,

Tori fait hiza-geri droit à l'intérieur de la cuisse droite de Uke,

Uke a la réaction de reculer légèrement la jambe frappée,

Tori se place pour passer o-goshi,



Uke sur le dos, Tori garde la saisie gauche et avance son pied gauche par dessus Uke (qui se retourne sur le ventre),

Tori pose son genou droit au sol (son pied est sur le dos de Uke) et contrôle par clé de coude (sous la cuisse gauche) en avançant légèrement.

Série B, Technique n°3 : Saisie de face sous les bras : yoko kubi dori



Tori donne un atemi aux parties avec le bras droit et saisie la main droite de Uke (du côté du pouce) avec sa main droite,

Tori se redresse en tendant son bras gauche vers Uke pour se protéger,



Tori se déplace sur sa gauche pour " faire le vide " en maintenant la clé,

Tori continue le rotation du bras de Uke pour provoquer sa chute (forme kote-gaeshi), et termine en ude-nobashi avec menace.



Série B, Technique n°4 : Saisie du cou de face : mae kubi dori



Uke donne un shudan-mae-geri droit afin de provoquer la position de Tori (penché en avant) puis saisit la tête avec son bras gauche,

Tori donne un atemi aux parties avec le bras gauche et saisit la main gauche de Uke avec sa main droite,

Tori ramène la main gauche de Uke dans son dos (en sortant sur la droite, forme kote-hineri),

Tori saisit le revers droit de Uke avec sa main gauche (étranglement),



Tori amène Uke au sol en reculant en maintenant la clé et l'étranglement,

Uke pose sa main droite au sol pour garder l'équilibre,

Tori supprime cet appui en fauchant le bras droit de Uke (par devant) avec sa jambe droite.

Série B, Technique n°5 : Etranglement arrière : hadaka jime



Tori donne un atemi du coude droit (igi) puis du gauche en se déplaçant en rotation,

Tori saisit les genoux de Uke (forme morote-gari, main gauche sur genou gauche, main droite sur genou droit), et fait chuter Uke devant lui,



Uke sur le dos, Tori pose son genou gauche au sol par dessus le bras droit de Uke afin de le contrôler,

Tori passe son bras gauche sous la tête de Uke pour saisir le bras gauche (sous le coude) et le tirer vers lui,

Tori saisit les jambes de Uke avec son bras droit et les ramène vers lui.



SERIE C: Les atémis

Série C, Technique n°1 : Coup de poing direct haut : yodan oi-tsuki



Tori esquive en uchi ude uke et donne shudan gyaku-tsuki,

Uke est en léger déséquilibre avant,
Tori fait shio-nage,



Uke sur le dos, Tori bloque le bras,
maintient la clé puis menace de son poing droit.

Série C, Technique n°2 : Coup de poing croisé ventre : shudan gyaku-tsuki



Tori esquive en gedan-barai, passe son bras sous celui de Uke pour placer sa main sur la nuque puis l'amène vers lui,

Tori effectue une forme de O-goshi (Uke est légèrement sur le côté),



Uke chute, Tori garde le bras droit de Uke, le passe derrière sa jambe droite pour relever Uke par une clé de coude,

Tori qui recule bien sa jambe droite accentue la clé, Uke se retrouve alors sur le ventre, Tori pose son genou droit au sol pour contrôler le bras de Uke.

Tori maintient la clé :

- soit en gardant le bras plié puis en tirant (forme garami),
- soit, bras de Uke tendu, en agissant sur le coude (forme gatame).



Série C, Technique n°3 : Tranchant circulaire haut : yodan naname shuto



Tori se déplace en circulaire, saisit la manche de Uke à deux mains puis se place pour passer tai-otoshi,

Uke chute, se retrouve sur le dos,

Tori passe sa jambe droite par dessus le bras droit de Uke et place son pied sous sa nuque en gardant la saisie du bras droit,



Tori avance sa jambe gauche loin devant pour retourner Uke,

Puis pose son genou droit au sol, sa jambe est sur le dos de Uke, son pied droit sur le cervicales,

Tori se déplace en légère diagonale vers l'avant pour accentuer la clé sur le coude qui est sous la cuisse de Tori.



Série C, Technique n°4 : Coup de pied défonçant : shudan mae-geri keikomi



Tori se déplace vers l'avant gauche pour saisir la jambe droite de Uke de son bras droit (sous la cuisse),

Le bras gauche de Tori saisit l'épaule de Uke,

Tori fauche la jambe gauche de Uke en le soulevant légèrement (forme ko-soto-gari),



Uke sur le dos,

Tori garde le bras sous la jambe pour aller chercher le bras droit de Uke de sa main droite,

La main gauche de Tori est au niveau de la cheville de Uke,

Tori tire le bras et pousse la jambe pour faire la clé, le tout en contrôlant avec son genou gauche.



Série C, Technique n°5 : Coup de pied circulaire : *shudan mawashi-geri*



Tori bloque avec les deux mains en se déplaçant sur la droite et donne mae-geri gauche, Uke esquive en gedan-baraï, Tori donne ushiro-geri droit, Uke esquive,

Tori donne yoko-geri,



Puis passe harai-goshi,

Tori tente le même retournement qu'en C3 mais Uke bloque le genou avec sa main gauche,





Tori s'adapte en avançant sa jambe gauche puis en s'asseyant pour retourner Uke avec la jambe,

Tori se replace (en tournant sur lui même au sol) pour avoir le bras droit de Uke entre ses jambes puis accentue le contrôle.



SERIE D: Les armes

Série D, Technique n°1 : *Piqué de couteau haut-bas*



Tori esquive avec la main gauche (en rotation), saisit le poignée droit de Uke avec sa main droite et fait kote-mawashi,

Tori fait une torsion au niveau du coude tout en gardant la clé de poignée (forme nikyo) afin de faire lâcher le couteau,

Puis amène Uke au sol grâce à la clé,



Uke sur le ventre, Tori garde la saisie du poignée et frappe avec le pied sur le coude.

Série D, Technique n°2 : Piqué de couteau bas-haut



Tori sort de l'axe de l'attaque (tai-sabaki) en mettant sa main gauche au niveau du coude droit de Uke,

Tori plie le bras de Uke (agir au niveau du coude intérieur avec la main droite) et fait tekubi-osae,



Tori passe derrière Uke, en gardant la clé, saisit le couteau et le présente sur le cou de Uke (lame à l'extérieur).

Série D, Technique n°3 : Retour de couteau niveau cou



Tori bloque avec les deux bras (forme morote-taesho) et fait ude-garami,

Uke en déséquilibre arrière, Tori fauche (en ko-soto gari) la jambe droite de uke,



Tori contrôle uke au sol à l'aide du genou, et fait une clé pour récupérer le couteau.

Série D, Technique n°4 : Coup de matraque haut-bas sur la tête (type shomen)



Tori se protège à l'aide de son bras droit, saisit le poignée de Uke, se déplace et place le coude de Uke sur son épaule gauche pour faire une clé,

Tori passe son bras droit devant Uke et donne un atemi aux parties, puis taesho sous le menton,



Tori passe derrière Uke pour faire kata-hajime,

Tori peut amener Uke au sol en reculant et en maintenant l'étranglement au sol.



Série D, Technique n°5 : Coup de matraque circulaire niveau tempe



Tori esquive des deux mains (sans bloquer) et continue le mouvement de rotation du bras droit de Uke pour le faire passer devant lui,

Tori place ses deux mains au niveau du poignée droit de Uke (les pouces sur le dos de la main),



Tori fait un tai-sabaki et passe kote-gaeshi,

Tori récupère la matraque.

