

LES DESEQUILIBRES EN JUDO

IL NE FAUT PAS CROIRE QU'IL SUFFIT DE CONNAITRE LA TECHNIQUE D'UN MOUVEMENT POUR LE RÉUSSIR. IL FAUT AUSSI SAVOIR LE PLACER AU MOMENT FAVORABLE. C'EST À TOI DE CRÉER CE MOMENT, GRÂCE AUX DÉSEQUILIBRES ET AUX DÉPLACEMENTS



déséquilibre avant à droite

IL NE FAUT PAS TE DÉPLACER N'IMPORTE COMMENT... IL FAUT LE FAIRE DE TELLE SORTE QUE TU SOIS EN MESURE D'ATTAQUER LORSQUE L'ADVERSAIRE EST, LUI, EN POSITION INSTABLE



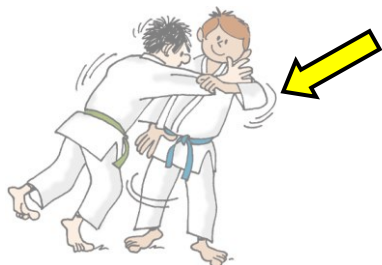
Le déséquilibre ou KUZUSHI

Dessins de Claude FRADET – Edition JUDO GI 1974

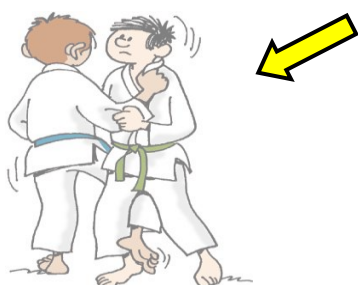
C'est Tori qui le provoque ou Tori profite du déplacement de Uke pour déséquilibrer.

Principales directions des déséquilibres :

Avant, arrière, latéral droit, latéral gauche, latéral avant droit, latéral avant gauche, latéral arrière droit, latéral arrière gauche.



De la main gauche ;
Tori tire vers le haut et l'avant ! « **HIKITE** ».



De la main droite ;
Tori soulève vers le haut ! « **TSURITE** ».

Latéral gauche

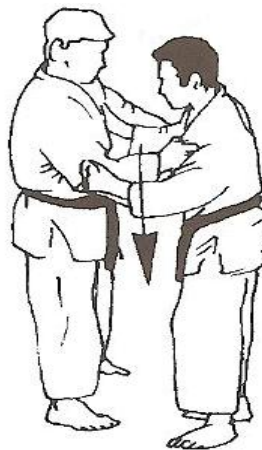
Avant gauche

Arrière gauche



Arrière

Avant



Arrière gauche

Latéral droit

Avant droit