

Thématique en NE WAZA

La Liaison Debout-Sol à partir de trois situations d'étude:

1. Tori attaque Tai otoshi ; Uke chute:

1.1. Uke chute avec la jambe droite en opposition...

- Uke reste statique; Tori pratique KESA GATAME...
- Uke tourne vers l'intérieur; Tori pratique JUJI GATAME...
- Uke replie le bras; Tori pratique USHIRO GESA GA T AME à gauche...

1.2. Uke se réceptionne en quadrupédie...

- Uke reste statique; Tori pratique SANKAKU JIME...
- Uke saisit la jambe; Tori pratique ASHI GA T AME ...
- Uke se redresse; Tori pratique YOKO SHIHO GATAME...

1.3. Uke se réceptionne à genoux...

- Uke reste statique; Tori pratique SUMI GAESHI et ensuite OSAE KOMI...
- Uke tente de saisir la jambe; Tori pratique OMO TE SANKAKU JIME...
- Uke défend avec le bras; Tori pratique KATA GATAME...

1.4. Uke se réceptionne en fausse chute et se place en position d'attaque sur le dos...

- Uke reste statique; Tori pratique KUSURE GE SA GATAME...
- Uke défend sur le dos; Tori pratique YOKO SHIHO GA T AME...
- Uke défend sur le dos; Tori pratique YOKO SHIHO GATAME...

2. Tori attaque Tai otoshi ; Uke esquive:

2.1. Tori attaque Uke en Tai otoshi; Uke esquive et se réceptionne en quadrupédie...Tori attaque de face.

- Uke reste statique; Tori pratique KOSHI JIME...
- Uke se redresse; Tori pratique YOKO SHIHO GATAME...
- Uke défend; Tori pratique JUJI GATAME...

2.2. Tori attaque Uke en Tai otoshi ; Uke esquive et se réceptionne en quadrupédie ... Tori attaque à cheval...

- Uke reste statique; Tori pratique HADAKA JIME...
- Uke se redresse; Tori pratique TATE SHIHO GATAME. . . .
- Uke défend; Tori pratique JUJI GATAME...

3. Uke attaque Tai otoshi ; Tori esquive, perd l'équilibre et reprend l'initiative au sol :

3.1. Tori se réceptionne sur un genou et se place sur le dos...

- Uke saisit lajambe; Tori pratique OMOTE SANKAKU JIME...
- Uke replie le bras; Tori pratique UDE GARAMI...
- Uke replie le bras et saisit sa ceinture; Tori pratique KAMI SHIHO GATAME..

3.2. Tori se réceptionne en quadrupédie...

- Uke saisit le bras et la ceinture; Tori pratique KATA GATAME...
- Uke passe le bras sous l'aisselle; Tori pratique WAKI GATAME...
- Uke crochète le bras; Tori pratique USIDRO GESA GATAME...