

Les Mouvements de base

1^{er} Principe :

- IKKYO ou UDE OSAE : Immobilisation du bras

2^{ème} Principe :

- NIKYO ou KOTE MAWASHI : Torsion du poignet vers l'intérieur

3^{ème} Principe :

- SANKYO ou KOTE HINERI : Torsion du poignet

4^{ème} Principe :

- YONKYO ou TEKUBI OSAE : Pression douloureuse du poignet

5^{ème} Principe :

- GOKYO ou UDE NOBASHI : Etirement du bras

2 Formes de riposte :

- + Positif : OMOTE = IRIMI : c'est-à-dire en entrant
- - Négatif : URA = TENKAN : c'est-à-dire en tournant

- KOTE GAESHI ou Torsion du poignet vers l'extérieur
- KOTE MAWASHI ou Torsion du poignet vers l'intérieur
- UDE OSAE ou Immobilisation du bras
- KOTE HINERI ou Torsion du poignet
- UDE NOBASHI ou Etirement du bras
- TEKUBI OSAE ou Pression douloureuse du poignet
- SHIHO NAGE ou Projection des 4 coins
- IRIMI NAGE ou Projection en entrant
- KAITEN NAGE ou Projection rotatoire
- TENCHI NAGE ou Projection « Ciel – Terre »
- UDE KIME NAGE ou Projection par le coude en extension
- KOKUY NAGE ou Projection respiratoire
- HIJI KIME OSAE ou Pression douloureuse – Clé de coude

Principe de défense

Attaque de face, de côté ou de l'arrière



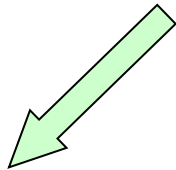
Esquive, Parade ou Blocage



Riposte

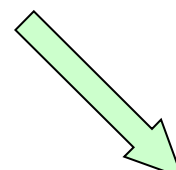


*Il faut déstabiliser UKE par un atemi :
Coude, Main, Genou, Pied, Tête*



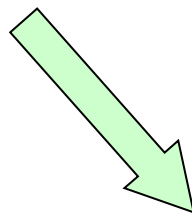
Projections :

Avant
Arrière
Sutémi

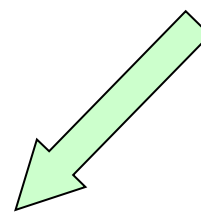


Clés :

Poignet
Coude
Epaule
Genou
Pied



Contrôle au sol



Plat ventre

Plat dos

Osae Komi Waza
Shime Waza
Kansetsu Waza
Atemi Waza