

LES PRINCIPES TECHNICO-TACTIQUES EN JUDO

Les systèmes d'attaque

↳ *Attaque directe :*

Une seule et forte attaque de Tori dans l'objectif de faire chuter Uke. Uke n'a pas le temps de défendre.

↳ *Action répétée :*

Plusieurs attaques répétées avec la même technique de Tori dans l'objectif de faire chuter Uke. Uke a le temps de défendre en esquivant ou en bloquant.

↳ *Action d'enchaîner :*

Tori effectue une attaque forte, Uke esquivé ou bloque. Tori profite de la réaction de Uke pour effectuer une 2^{ème} attaque forte dans le sens de la défense de Uke.

↳ *Action/réaction/action :*

Tori effectue une ou plusieurs attaques avec la même technique pour provoquer un conditionnement de Uke. Uke réagit en esquivant ou en bloquant. Tori ressort de sa dernière attaque et lance une autre attaque dans le sens de la réaction de Uke.

↳ *Action de confusion :*

Tori simule une attaque qui entraîne une réaction de Uke. Tori attaque dans le sens de la réaction de Uke.

↳ *Action de liaison debout/sol :*

Tori projette avec plus ou de moins réussite Uke. Il enchaîne au sol sans perdre le contact en gardant l'initiative.

Les systèmes de défense

↳ *Action de contre-attaque directe :*

Uke porte une technique forte. Tori défend et contre directement. Uke n'a pas le temps de réagir.

↳ *Action de contre-attaque indirecte :*

Uke porte une technique forte. Tori défend en esquivant et déclenche à son tour une attaque pour projeter Uke.

↳ *Action de Gonosen (riposte) :*

Uke attaque, Tori bloque. Uke sort de son attaque pour se défendre. Tori suit et attaque à son tour.

↳ *Action de Sen No Sen :*

Uke attaque, Tori contre attaque. Le contre est simultanément à l'attaque de Uke.

↳ *Action de liaison debout/sol :*

Uke attaque et projette Tori. Tori réagit en prenant l'initiative au sol et conclut par immobilisation ou étranglement ou encore par clé de bras.