

# THEMATIQUE NE WAZA

***Uke est en position à genoux entre les jambes.***

***Tori est en position inférieure.***

**Le principe : *En situation d'entrée Uke attaque, Tori reprend l'initiative.***

1. Tori est sur le dos, Uke est entre les jambes, il soulève la jambe gauche de Tori ;  
Application pour Tori : *Tori tire des deux mains sur le bras droit de Uke, se place perpendiculaire à celui-ci : il effectue SANKAKU JIME...*
2. Situation identique à 1, mais Uke se redresse ;  
Application pour Tori : *Tori effectue JUJI GATAME...*
3. Situation identique à 1 ; Uke réagit par une esquive sur sa droite ;  
Application pour Tori : *Tori effectue UDE GARAMI (à l'aide de ma jambe gauche).*
4. Situation identique à 1 ; Uke réagit et tente d'esquiver la clé ;  
Application pour Tori : *Tori pratique JUJI GATAME (sur le bras gauche).*
5. Uke attaque toujours de sa main droite ; Tori tire le bras droit de Uke à deux mains,  
Application pour Tori : *Tori esquive le corps, le renverse ; il effectue UDE GARAMI.*
6. Uke tente de saisir le revers droit de Tori ;  
Application pour Tori : *Tori pratique KATA GATAME en le renversant...*
7. Uke avance le bras droit ; Tori saisit le poignet droit de Uke de la main gauche ;  
Application pour Tori : *Tori se redresse, de la main droite saisit la ceinture et effectue SUMI GAESHI*
8. Uke avance le bras, Tori tente UDE GATAME, Uke replie son bras droit ;  
Application pour Tori : *Tori effectue UDE GARAMI (dans le dos de Uke).*
9. Idem, Uke saisit sa propre ceinture ;  
Application pour Tori : *Tori par petites secousses pratique UDE GARAMI...*
10. Idem, Tori contrôle le poignet de Uke , le verrouille avec la jupe de Uke, le renverse  
Application pour Tori : *Tori effectue OSAE KOMI...*
11. Idem, Tori saisit la manche droite de Uke, il la pousse fortement entre les jambes ;  
Application pour Tori : *Tori renverse et contrôle Uke par OSAE KOMI...*
12. Uke attaque la cuisse gauche de Tori par-dessous ;  
Application pour Tori : *Tori effectue UDE GARAMI...*