

THEMATIQUE NE WAZA

***Uke est en position quadrupédique,
Tori est de côté, main gauche au poignet gauche de Uke...***

Le principe : Tori effectue un contrôle à partir du poignet gauche. Son action s'effectuera suivant les différentes réactions de Uke...

1. Tori est à côté de Uke , il saisit le poignet gauche de sa main gauche. Il fait une action de levier sur l'épaule de Uke, il passe son genou gauche en blocage de la tête.Uke...
Application pour Tori : ***Tori contrôle le poignet et effectue Kesa gatame....***
2. Tori est à côté de Uke , il agit de la même façon que précédemment N°1.
Application pour Tori : ***Tori effectue Juji gatame....***
3. Tori est à côté de Uke , il agit de la même façon que précédemment N°1.
Application pour Tori : ***Tori effectue en s'éloignant en diagonale une forme de Kami Shiho Gatame...***
4. Tori est à côté de Uke , Uke se redresse.
Application pour Tori : ***Tori effectue Sankaku jime (3 formes)***
5. Tori est à côté de Uke, Uke tourne sa tête à droite avant que Tori passe devant lui,
Application pour Tori : ***Tori s'assoit , saisit du bras droit la cuisse gauche de Uke et le renverse vers l'avant ...il effectue en Kami Shiho Gatame...***
6. Tori est à côté de Uke, Uke s'écrase au sol,
Application pour Tori : ***Tori effectue Waki Gatame ou Ude garami....***
7. Tori est à côté de Uke, Uke s'écrase au sol,
Application pour Tori : ***Tori saisit uke entre les jambes par la ceinture, le soulève, le place sur lui et le renverse...il effectue en Kami Shiho Gatame...***
8. Tori est à côté de Uke, Uke est en position forte à quatre pattes,
Application pour Tori : ***Tori monte à cheval et pratique les deux formes de Juji gatame...***