

THEMATIQUE TACHI WAZA

On entend par **Technique de Sutémi** « le sacrifice de son corps pour projeter l'autre ». Ce sacrifice consiste à se placer, dos au sol sur le tapis afin de provoquer le déséquilibre de Uke...

Il existe différentes formes de sacrifice :

- les « **Sutémi Waza** » où Tori se place sur le dos et projette Uke par-dessus lui ;
- les « **Yoko Sutémi Waza** » où Tori se place sur le côté et projette Uke sur le côté.

Une autre forme de sacrifice consiste à projeter Uke avant que Tori est pris contact avec le tapis. Cette forme est appelée « **Maki komi** ».

La technique **Tomoe Nage** (*Projection en cercle*) est un **Ma Sutémi Waza**. Au Japon, la technique **Yoko Tomoe Nage** est considérée comme une variante de **Tomoe Nage**.

L'étude proposée portera sur la technique **YOKO TOMOE NAGE**:

Educatifs :

- Déplacement latéral pour Tori et Uke ; Tori tire le bras de Uke qui tombe ...
- Tori sur le dos , placé en oblique par rapport à Uke , celui-ci étant debout place le pied gauche de Tori sur son nœud de ceinture. Tori tombe naturellement et fait chuter Uke.
- Se positionner accroupi, pratiquer Yoko Tomoe et rouler sur l'épaule gauche, revenir accroupi ... tout cela en décrivant un carré sur le déplacement ... quatre répétitions forment le carré.

Opportunités :

- Uke avance le pied droit,
- Uke recule le pied droit,
- Uke avance le pied gauche,
- Uke recule le pied gauche,
- Uke se déplace latéralement à droite,
- Idem, mais Tori se tourne pour refaire face et pratique Yoko Tomoe.

Deux formes d'attaque s'offrent à nous :

- 1 forme plus Japonaise dont le déséquilibre est beaucoup plus accentué, placement en oblique ;
- 1 forme plus Européenne dont le placement de Tori est plus perpendiculaire.

Autres opportunités :

- Sur réaction de bas en haut,
- Sur réaction de droite à gauche en poussant avec la tête,
- Sur Ko Uchi Gari, uke esquive,
- Sur O Uchi Gari, Uke esquive,
- Sur une forme sautée en galop : G, D et Gauche,
- Sur forme appel D et Gauche,
- En sortant d'attaque,
- Sur Okuri Ashi Barai,
- Sur action cassée, esquive la tête et appliquer Yoko Tomoe,
- Sur redoublement de jambe,
- Sur redoublement de jambe , jambe droite en Sumi Gaeshi,
- Sur saisie unilatéral,
- En contre prise, sortie d'attaque,
- Sur action en bordure, le bloquer dans un coin afin de l'obliger à se déplacer sur sa gauche, c'est le sens de mon mouvement.

Dans le cas où Uke esquive à gauche, Tori double avec la jambe droite ou encore plaque la plante du pied droit sur l'iliaque gauche de Uke, le contrôle et puis le pousse.

Dans le cas où Uke esquive encore à gauche, Tori , de la main droite saisit le manche gauche de Uke et projette à gauche. L'orientation de la projection est changée. Uke passe par-dessus Tori et chute de l'autre côté. *(L'aide de la jambe droite dans ce cas peut se révéler intéressante...).*

Une action intéressante de la main gauche en cas de résistance est de placer le bras droit de Uke en barrage devant sa jambe droite, ou encore à l'intérieur des jambes de Uke.

Enchaînement en Juji gatame :

- Suite à la projection, Tori roule sur l'épaule gauche et arrive sur le genou gauche, la jambe droite passe sur la poitrine de Uke.

Patrice BERTHOUX, le 18 Avril 2006