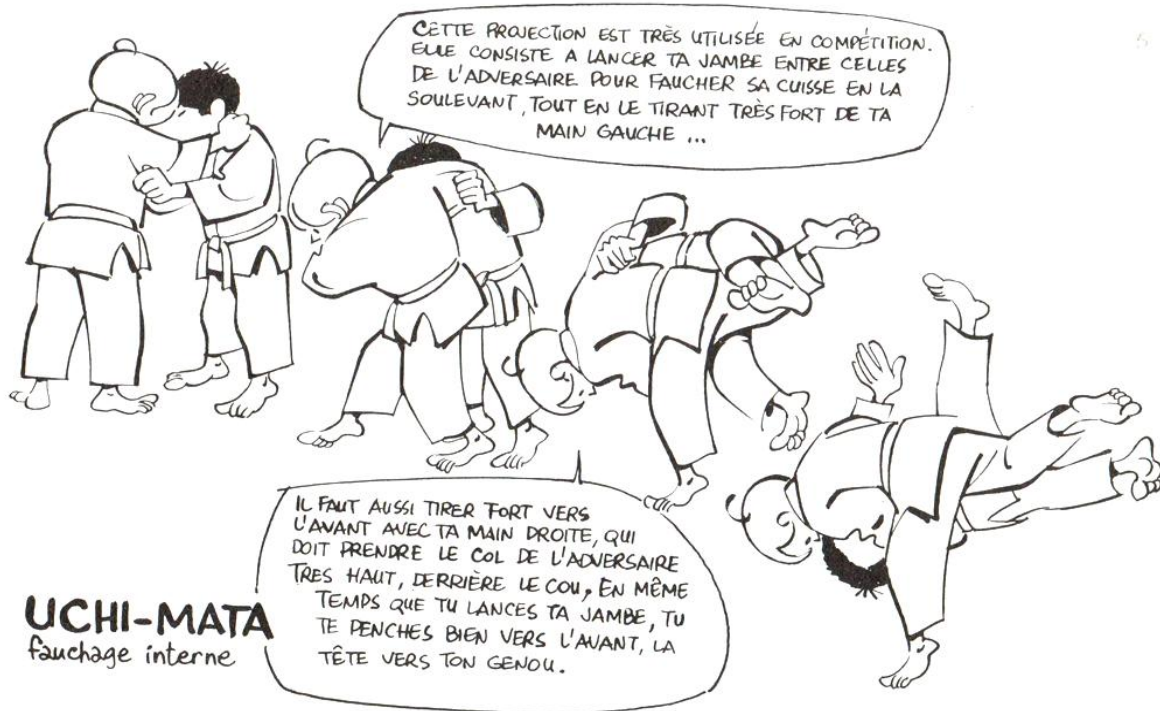


TECHNIQUE UCHI MATA

*Tori, je suis blond... et j'attaque Uke avec Uchi Mata (Fauchage interne)
Uke, je suis brun... et je chute sur l'avant...*



Je fauche avec la face interne de ma jambe droite !..

FORME
MOUVEMENT
DE JAMBE



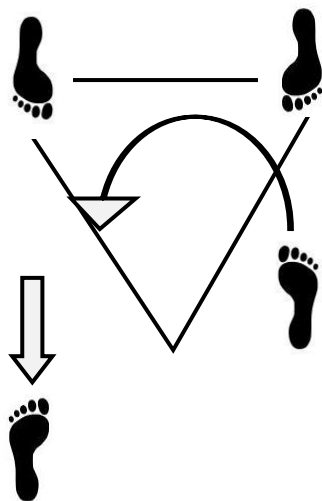
FORME
MOUVEMENT
DE HANCHE

Je fauche avec la face externe de ma jambe droite !..



Forme Jambe : Technique de Jambe

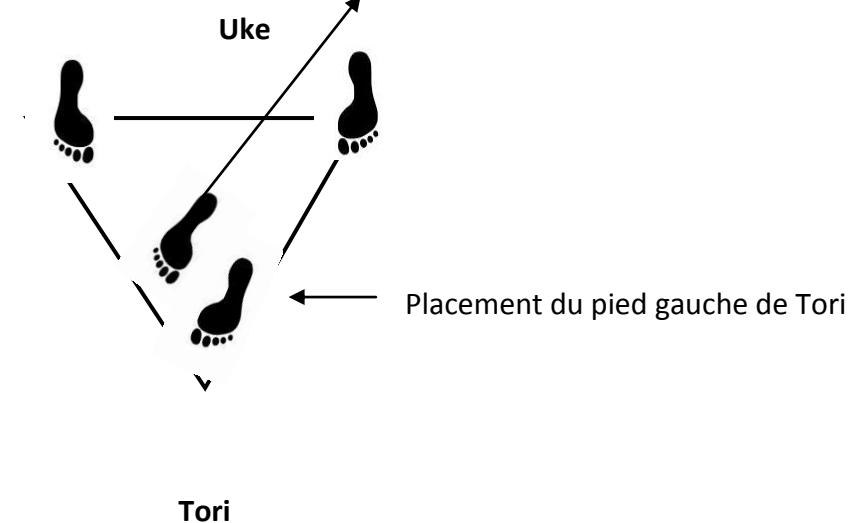
Schéma N°1



Recul du pied gauche

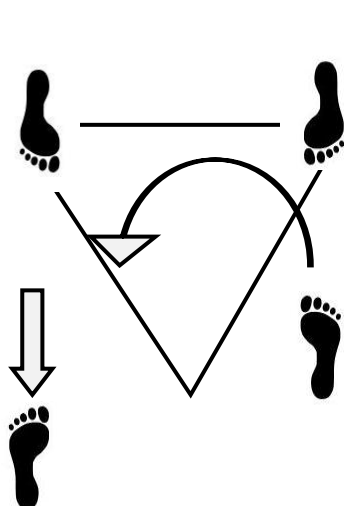
Schéma N°2

Fauchage avec jambe droite de Tori...

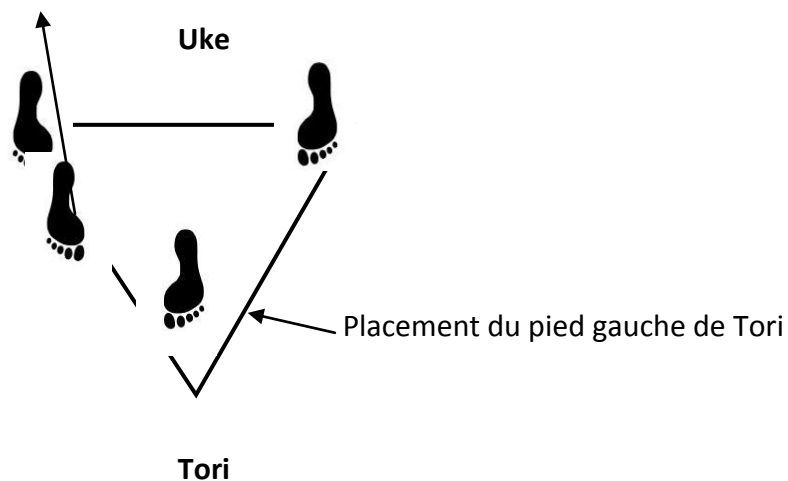


Forme Hanche : Technique de hanche

Fauchage avec la jambe droite de Tori...



Recul du pied gauche



Le Kumi Kata :

Il doit répondre à trois impératifs

- Le déséquilibre de Uke
- La projection de Uke
- Le contrôle des chutes de Uke (intégrité physique).

Il est le moyen d'attaque et de défense. Cela exige de :

- l'habileté
- la dextérité
- la vitesse
- l'adaptation à l'adversaire



*Hikite : de la
main gauche*



*Tsurite : de la
main droite*

Tori doit amener Uke en rupture d'équilibre. Pour cela, il tire de sa main gauche la manche de Uke vers le haut : c'est-à-dire en « **HIKITE** »...

De sa main droite, il tire et soulève Uke vers le haut au revers gauche : c'est-à-dire en « **TSURITE** »...

Tori doit amener Uke sur la pointe des pieds ...il garde sa traction et recule son pied gauche pour le placer au sommet du triangle, jambe légèrement fléchie.... Les pieds de uke forment la base du triangle. Tori lance sa droite en contact sur la gauche de Uke (*Dessins ci-dessus*).

Par un axe horizontal au niveau du bassin, Tori veillera à garder l'action de ses mains en traction ; il renverse Uke par une bascule.

Patrice BERTHOUX
7^{ème} dan – DESJEPS
BEES 2^{ème} degré
Licence STAPS
Professeur de sport
Professeur de judo
Juge National
Arbitre national