

# Comment un spécial doit se travailler et se développer

## **Statique.**

Sur place, on s'entraîne au renforcement musculaire par des uchi-komi, afin de travailler le placement et le déséquilibre. Puis on travaille sous forme de nage-komi afin de projeter avec dynamisme et puissance.

## **Déplacement.**

On travaille le tokui-waza avec les déplacements en croix dans les 4 directions. Sur recul du partenaire, sur avancée du partenaire, en déplacement latéral sur la gauche et latéral sur la droite. Cette forme de travail est nécessaire car il faut travailler dans des conditions de randori, cela permettra de travailler la notion timing-distance.

## **Opportunités.**

On retrouve dans les opportunités les enchaînements et les combinaisons. Un enchaînement se fait lorsque l'on commence par son spécial, uke défend, et l'on poursuit avec une autre projection pour conclure la phase technique. Une combinaison se fait lorsque l'on commence par une technique, le partenaire réagit par un déplacement ou une défense et l'on termine avec son spécial.

## **Contres.**

Les contre-prises se font lorsque uke lance la technique favorite de tori et que tori cherche à bloquer, voire à esquiver l'attaque. Ce type de travail est intéressant car tori se met à la place de celui qui subit son propre spécial, il voit donc ce qu'il peut risquer et comment agir en cas de contres.

## **Liaison/debout-sol.**

Les liaisons debout-sol se font lorsque tori a réussi son tokui-waza mais qu'il n'a pas marqué ippon ; il peut donc enchaîner au sol afin de profiter de l'avantage qu'il a obtenu pour finir au sol en immobilisation, en clé de bras ou en étranglement.

## **Travail de kumi-kata.**

On peut également en fin de perfectionnement travailler les différentes saisies que la technique propose afin d'apporter une dimension tactique au perfectionnement de son spécial.

Garde gauche, garde droite ou garde croisée, tout est possible pour varier la technique, perturber son adversaire mais se sentir aussi à l'aise qu'avec un kumi-kata classique.

# « TRAVAIL TACTIQUE »

## 1<sup>er</sup> Thème

### Ippon Seoi Nage :

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Liaison debout/sol*

### Ko Uchi Gari :

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Liaison debout/sol*

## 2<sup>ème</sup> Thème

### Morote Seoi Nage :

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Liaison debout/sol*

### Hidari Seoi Otoshi :

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Liaison debout/sol*

### **Introduction d'une troisième forme d'attaque : ACTION-REACTION-ACTION**

Uke bloque l'attaque de tori, tori ressort ; entre de nouveau et pratique Hidari seoi Otoshi.  
(Conditionnement)

## 3<sup>ème</sup> Thème

### Tai Otoshi :

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action-réaction-action*
- *Enchaînement : Introduction de la notion de l'enchaînement*
- *Liaison debout/sol*

### **O Uchi Gari :**

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction - action*
- *Enchaînement : Introduction de la notion de l'enchaînement*
- *Liaison debout/sol*

## **4<sup>ème</sup> Thème**

### **O Soto Gari :**

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction – action*
- *Confusion : Simulation O Soto Gari pour amener Sasae à gauche*
- *Riposte : O soto gari, O soto gari...*
- *Enchaînement : Introduction de la notion de l'enchaînement*
- *Liaison debout/sol*

### **Hidari Sasae Tsuru Komi Ashi :**

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction – action*
- *Confusion : Simulation Sasae pour amener O Soto Gari*
- *Riposte : Sasae, Sasae...*
- *Enchaînement*
- *Liaison debout/sol*

## **5<sup>ème</sup> Thème**

### **Harai Goshi :**

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction – action*
- *Confusion*
- *Riposte : Harai Goshi, Harai Goshi*
- *Enchaînement*
- *Contre attaque directe*
- *Liaison debout/sol*

### **O Soto Gari :**

- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction – action*
- *Confusion*
- *Riposte : O Soto Gari, O Soto Gari*
- *Enchaînement*
- *Contre attaque directe*
- *Liaison debout/sol*

## **6<sup>ème</sup> Thème**

### **Uchi mata :**

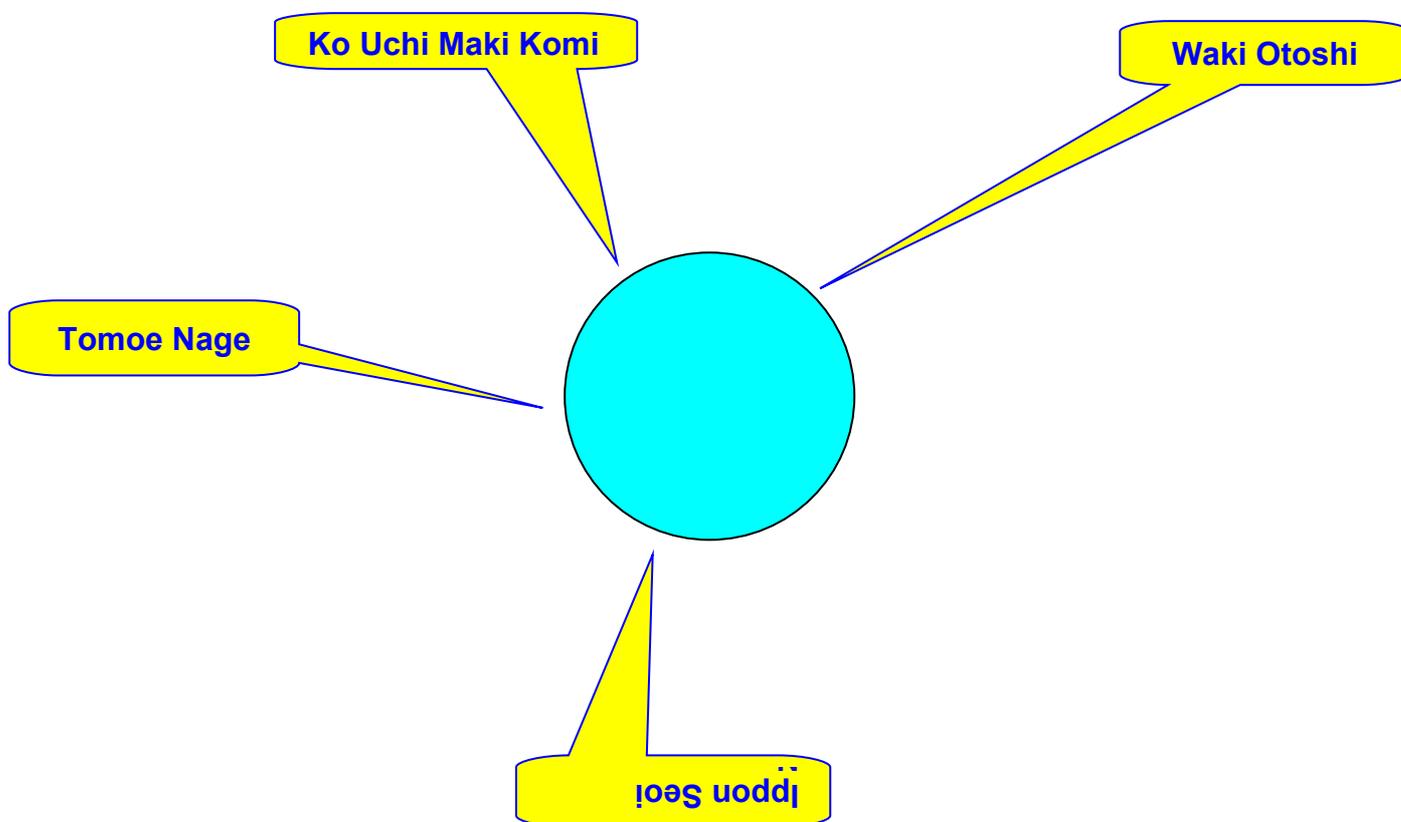
- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction – action*
- *Confusion*
- *Riposte : Uchi Mata, Uchi Mata*
- *Enchaînement : Uchi Mata, Tai otoshi*
- *Contre attaque indirecte : Uchi Mata, Uchi Mata Sukashi*
- *Liaison debout/sol*

### **Hidari Tani Otoshi :**

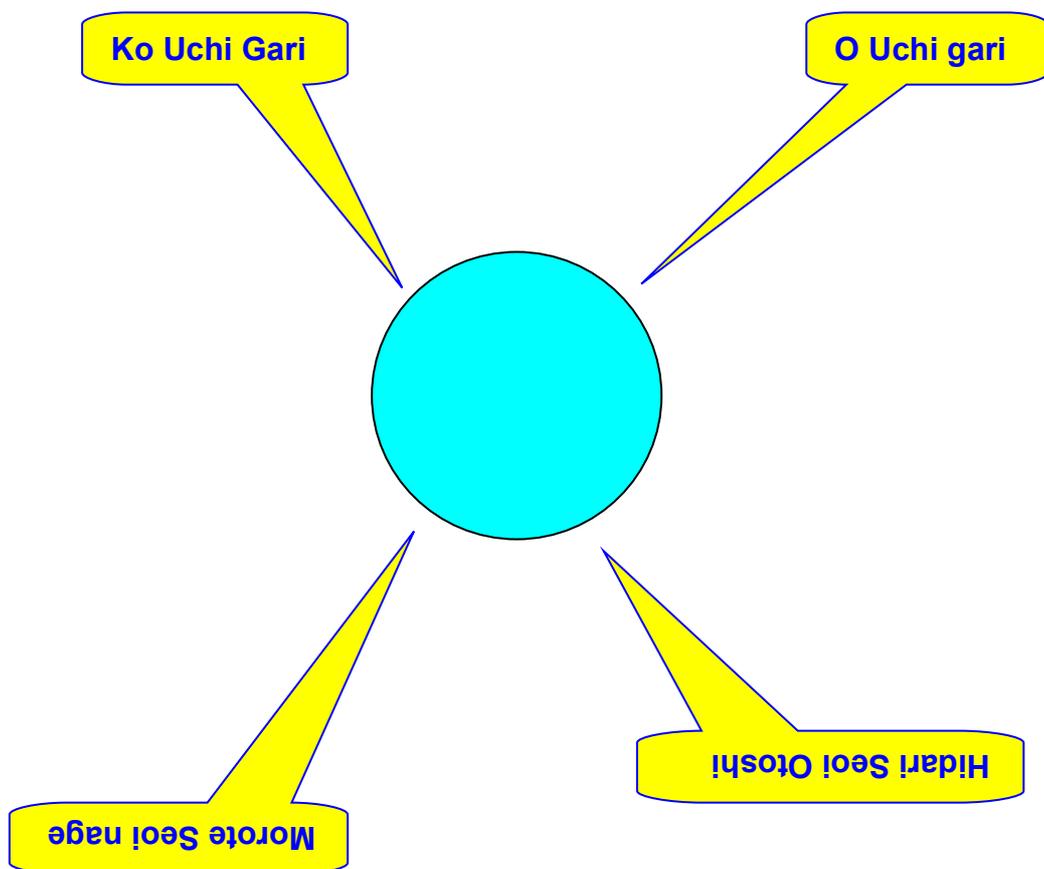
- *Action directe*
- *Action répétée*
- *Action directe en déplacement*
- *Action - réaction – action*
- *Confusion*
- *Contre attaque indirecte : Hidari Tani Otoshi, O Soto Gari*
- *Liaison debout/sol*

# « Choisir son domaine tactique de travail »

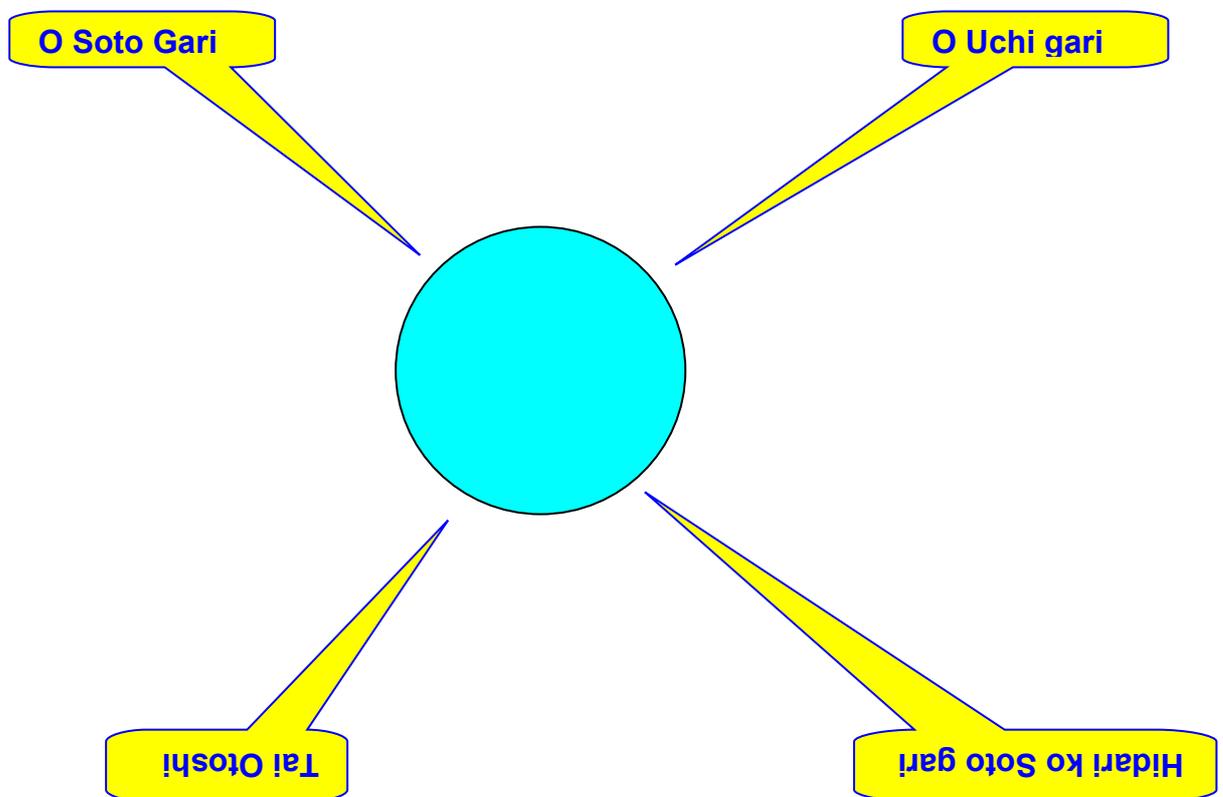
## 1<sup>er</sup> Domaine



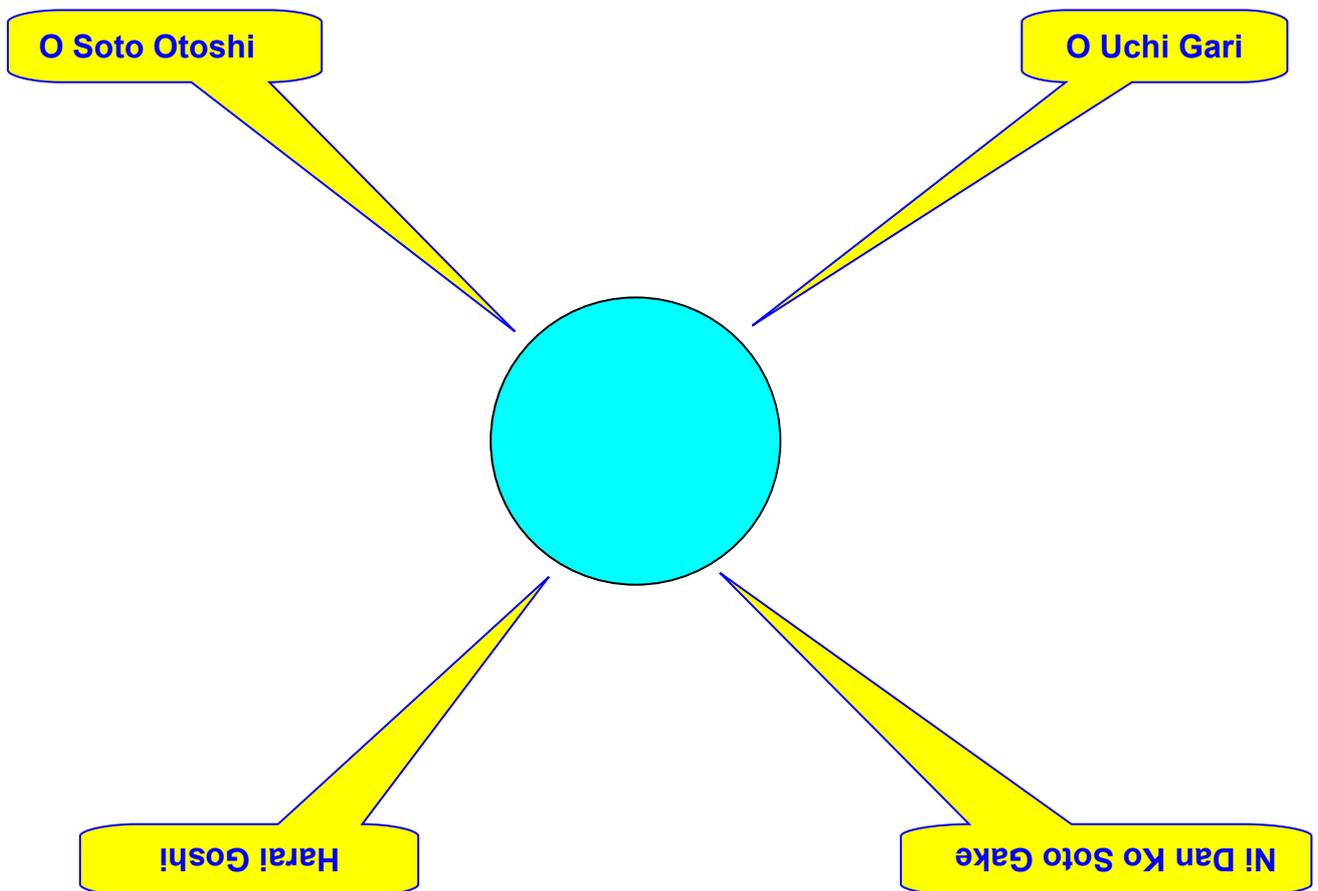
## 2<sup>ème</sup> Domaine



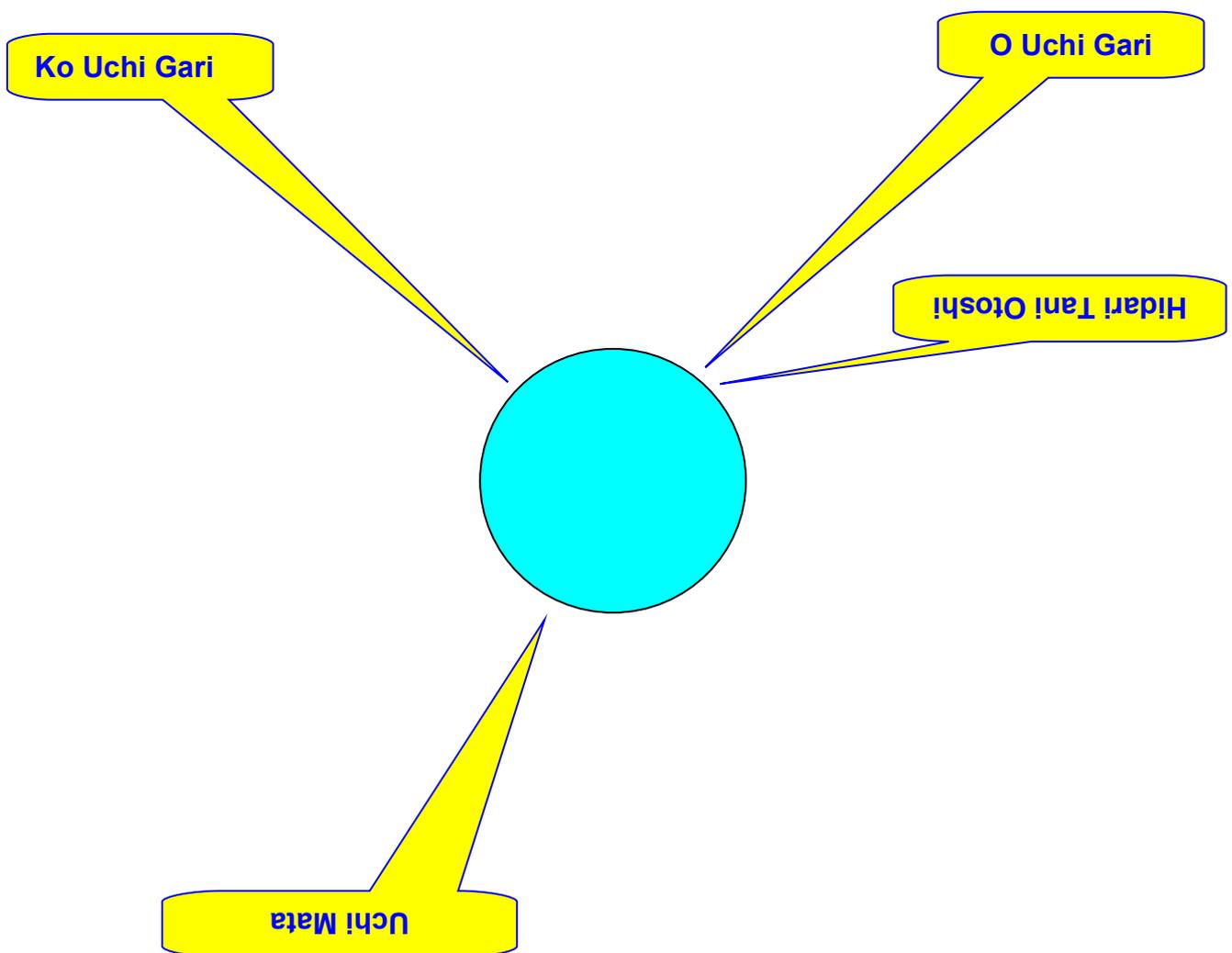
### 3<sup>ème</sup> Domaine



## 4<sup>ème</sup> Domaine



## 5<sup>ème</sup> Domaine



« Exemple d'un système sur saisie emboîté »

## SYSTEME D' ATTAQUE POUR TORI

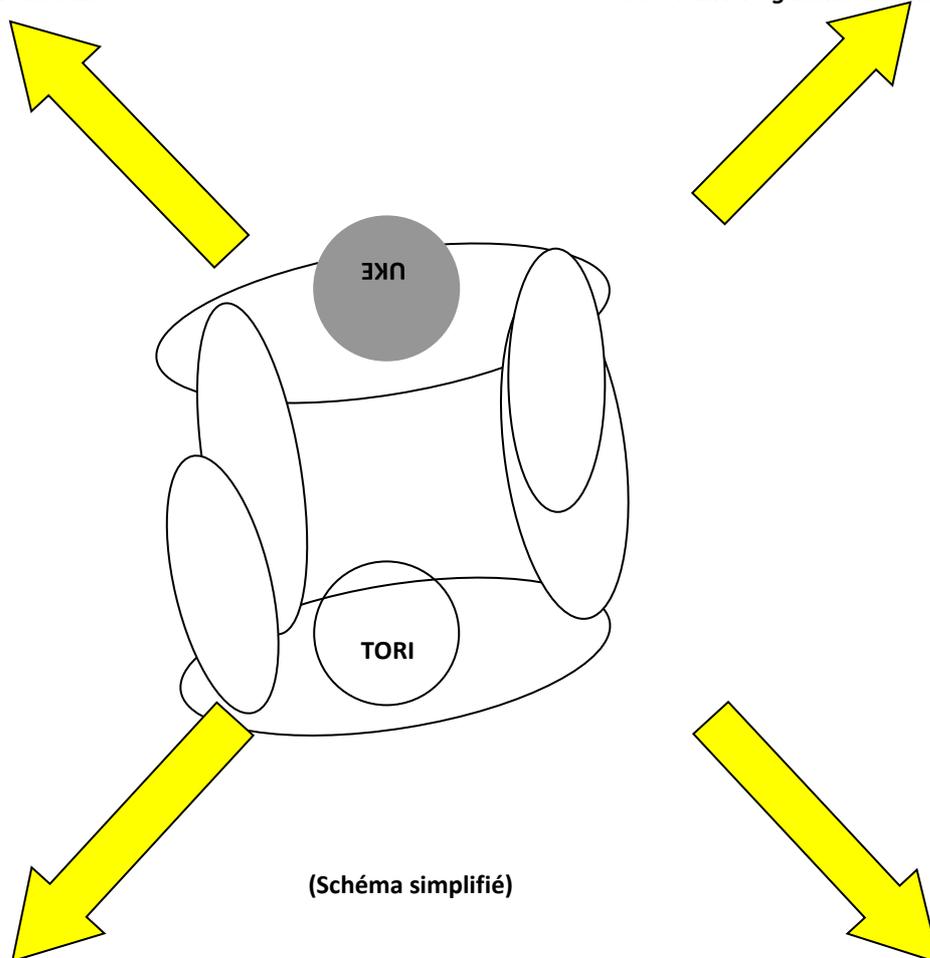
### 4 Secteurs d'attaque pour Tori

#### O SOTO GARI

*C'est l'arrière droit de Uke*

#### O UCHI GARI

*C'est l'arrière gauche de Uke*



#### TAI OTOSHI :

*C'est l'avant droit de Uke*

#### HIZA GURUMA :

*C'est l'avant gauche de Uke*

### Tori sait attaquer Uke sur :

1. L'avant droit de Uke
2. L'arrière droit de Uke
3. L'avant gauche de Uke
4. L'arrière droit de Uke

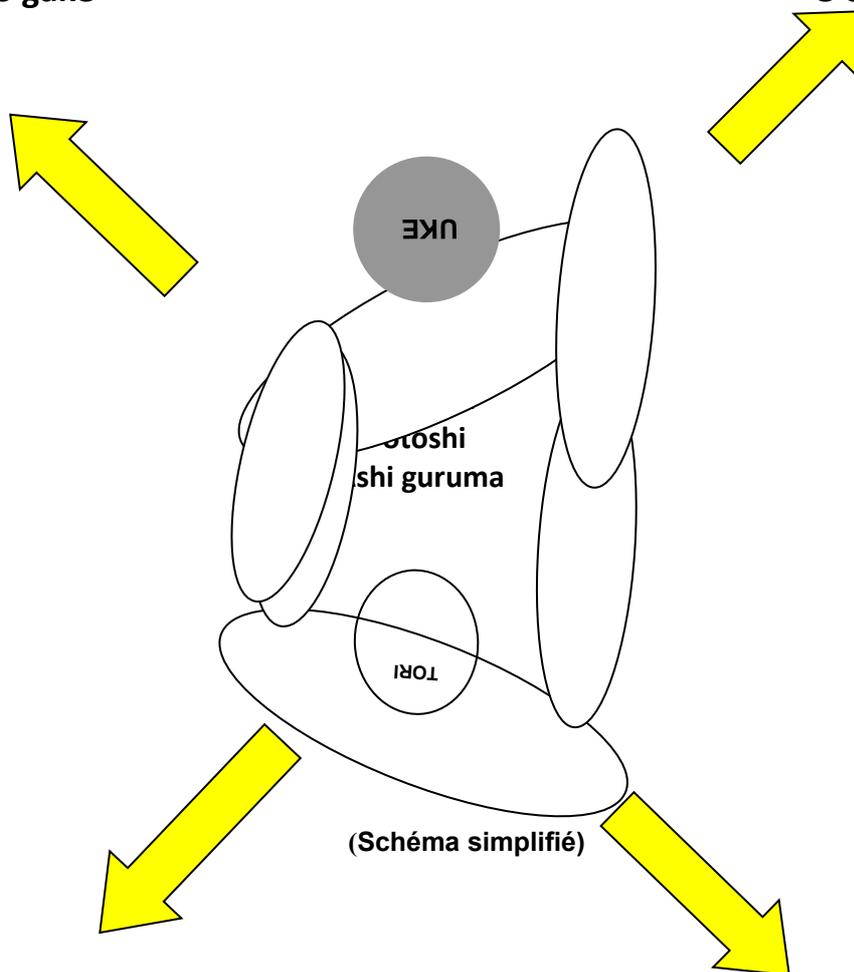
« Exemple d'un système sur saisie opposée »

## SYSTEME D' ATTAQUE POUR TORI

### 4 Secteurs d'attaque pour Tori (*gaucher*)

O uchi gari  
Ko soto gake

Ko uchi gari  
O soto gari



Sasae tsuri komi ashi  
Ippon sei nage

Yoko tomoe nage  
Tai otoshi