

Démonstration : TAI OTOSHI

Points fondamentaux :

- **KUZUSHI** : Déséquilibre

Coordinations des mains et du corps en mouvement.

Traction de grande amplitude de la main qui saisit la manche de Uke.

- **TSUKURI** : Posture

Placement du ou des corps.

Décalage des appuis, répartition du poids du corps sur les deux pieds, jambes fléchies, buste droit.

- **KAKE** : Projection

Plongée du corps au moment de la rotation et action simultanée des mains qui accélèrent la chute.



Applications :

- **TANDOKU RENSHYU** : Educatifs

Simulation de répétitions du mouvement technique : exercice pratiqué seul dont le but est de travailler les habiletés techniques fondamentales.

1. **STATIQUE** : A droite et à gauche ; travail déséquilibre et placement de la jambe d'appui.
2. Déplacement : idem...

- **UCHI KOMI** : répétitions rythmées d'une technique avec un partenaire

1. Statique : Droit / droit ; Gauche / gauche ; Opposé.
2. Déplacement : Avant ; Arrière et Latéral.

- **NAGE KOMI** : Répétitions de projections avec partenaire.

1. Statique : Droit / droit ; Gauche / gauche ; Opposé.
2. Déplacement : Avant ; Arrière et Latéral.

Différentes formes d'entrées et opportunités :

- Uke avance le pied gauche ; je pivote sur le pied,
- Uke avance le pied gauche ; je rentre en cercle,
- Uke avance le pied gauche ; je rentre en forme rotative,
- Uke recule le pied gauche ; je pratique un Tsugi-ashi du pied gauche,
- Uke se déplace latéralement à gauche ; j'ouvre du pied droit,
- Uke avance le pied droit ; j'avance le pied gauche et pivote,
- Uke se déplace latéralement à droite ; j'ouvre à gauche et fixe de la main gauche et fait Tai sabaki.

Kumi Kata :

Placement des appuis et des saisies sur le judogi du partenaire ou de l'adversaire ; moyen de recueillir et de retransmettre les informations ; également, moyen pour projeter et sécuriser le partenaire dans la chute.

- Saisie emboîtée : Droitier / droitier
Gaucher / gaucher
- Saisie opposée : Droitier / gaucher
Et vice-versa...

A / Priorité en KUMI KATA emboîté sur la main qui saisit le col :

1. Action de faire descendre la main gauche de Uke : Je pratique TAI OTOSHI.
2. Action de faire lâcher la main gauche de Uke : Je pratique TAI OTOSHI (forme Eri).

B / Priorité en KUMI KATA opposé sur la main qui saisit le col :

1. Saisir la manche la plus proche avec la main la plus proche : Je pratique TAI OTOSHI en pivot du côté contrôlé.
2. Saisir la manche la plus proche, puis revers et manche opposée : Je pratique TAI OTOSHI avec Tsugi-Ashi.

C / Blocage de Uke en KUMI KATA mixte :

1. Uke bloque sous l'aisselle : Je pratique TAI OTOSHI en engageant le coude pour dégager le blocage.
2. Uke bloque sous l'aisselle : Je pratique TAI OTOSHI en engageant le coude et ensuite, je glisse ma main sur l'omoplate.

D / Blocage de Uke sur la manche en saisie emboîtée : Je pratique TAI OTOSHI en croisant la saisie des mains aux deux manches.

Confusions-feintes :

Simulation d'attaques ayant pour objectif d'obtenir une réaction du partenaire ou de l'adversaire pour réaliser une technique choisie.

1. TAI OTOSHI : KOTO GAKE.
2. TAI OTOSHI : SASAE TSURI KOMI ASHI.

Techniques permettant d'amener TAI OTOSHI :

1. OKURI ASHI BARAI : TAI OTOSHI.
2. O UCHI GARI : TAI OTOSHI.

Enchaînements :

Techniques fortes enchaînées les unes après les autres ; le partenaire ou l'adversaire défend ou esquive.

1. Uke esquive :
 - Esquive à gauche : Redoubler TAI OTOSHI.
 - Esquive à gauche : YOKO TOMOE NAGE.
 - Esquive à gauche : KO UCHI GARI.
2. Uke défend :
 - Défense et esquive à droite : O UCHI GARI.
3. Uke fait JIGOTAI :
 - Uke défend sur l'arrière : O SOTO OTOSHI.
 - Uke défend sur l'arrière : O UCHI GARI.
4. Uke fait TAI SABAKI :
 - Uke fait TAI SABAKI sans rupture : SASAE TSURI KOMI ASHI.
 - Uke fait TAI SABAKI avec rupture : SEOI OTOSHI.

Contre prises :

Initiative sur défense ou esquive après attaque du partenaire ou de l'adversaire.

TYPE: SEN-NO-SEN ou GO-NO-SEN

1. J'esquive à droite: DE ASHI BARAI.
2. J'esquive à droite : KO SOTO GAKE.
3. Je pratique JIGOTAI : URA NAGE.
4. Je pratique JIGOTAI : TE GURUMA.
5. Je pratique TAI SABAKI : OKURI ASHI BARAI.
6. Je pratique TAI SABAKI avec rupture : SEOI OTOSHI.