

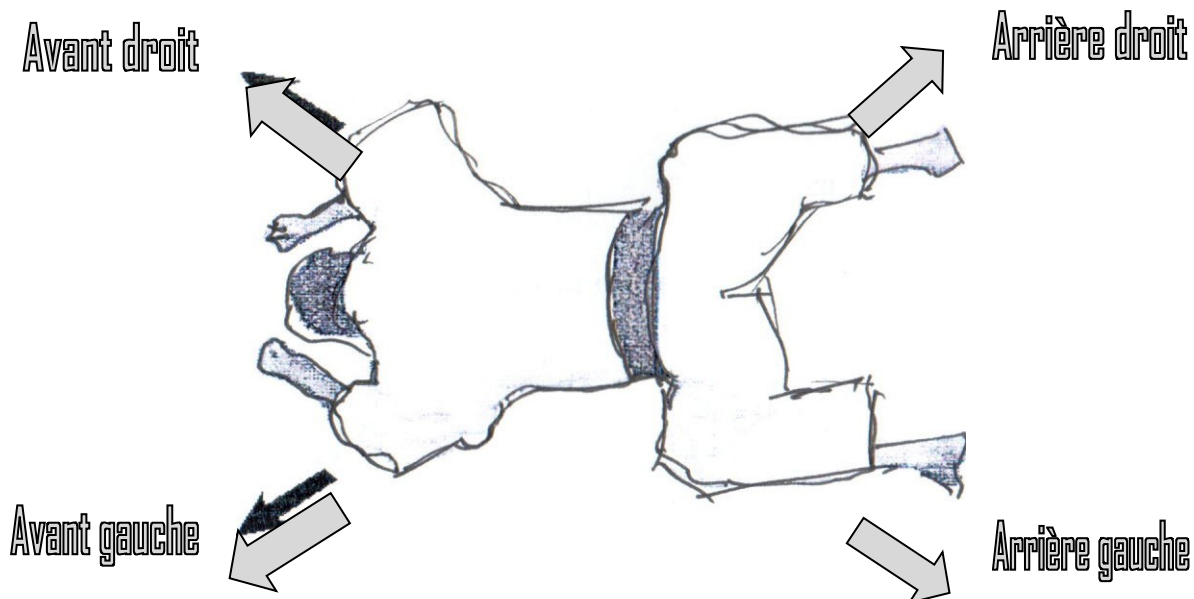
# THEMATIQUE NE WAZA

## La position supérieure et inférieure

**Dans le cadre du Ne Waza, mon approche est de créer un système d'attaque en position supérieure et en position inférieure, Uke étant en position quadrupédique. La position quadrupédique de Uke me permettra l'ouverture d'un travail varié ; mon attaque s'effectue à partir de différentes situations : de côté, de face et de l'arrière. Ensuite, par diverses réactions, je passerai en position inférieure. Cette position me permettra de travailler avec mes membres supérieurs et inférieurs. Mes appuis sur le sol étant le dos, le côté et les fesses. Uke sera en position entre mes jambes.**

*Dans ces différentes positions, nous retrouverons : les OSAE KOMI WAZA, les SHIME WAZA et les KANSETSU WAZA*

Les principes de déséquilibre en diagonale:



La stabilité de Uke est importante. Elle est renforcée par 4 appuis au sol. Il me faut le déstabiliser à partir de réactions pour obtenir les déséquilibres.

Dans le cadre de la position inférieure, je pratique le même travail de déséquilibre en diagonale mais également de côté en suppression des appuis. Ce travail me permettra d'orienter mes renversements dans les différents secteurs.

***Uke est en position quadrupédique. Tori est de face, main droite au col, main gauche à la ceinture.***

**Le principe** : Tori effectue un travail d'action/réaction !..

1. Tori effectue un éducatif avec la main droite ;  
Application pour Tori : Main droite en supination puis en pronation.
2. Tori dégroupe, main droite en pronation Uke, il ne réagit pas;  
Application pour Tori : Tori recule en traction, Uke pivote sur son épaule droite
3. Tori dégroupe, main droite en pronation Uke défend en tendant le bras droit ;  
Application pour Tori : Tori effectue Sankaku Jime.
4. Tori dégroupe, main droite en pronation. Uke défend en saisissant la jambe droite relevée de Tori ; Application pour Tori : Tori effectue Ashi Gatame .
5. Tori dégroupe, main droite en pronation. Uke défend en statique ;  
Application de Tori : Tori passe sa main gauche sous la poitrine et saisit le revers gauche de Uke. Il conclut en Gyaku Juji Jime.
6. Tori dégroupe , main droite en pronation,Uke reste stable ;  
Application pour Tori : Tori effectue Koshi Jime.avec contrôle du poignet gauche.
7. Tori dégroupe, main droite en pronation, Uke se redresse ;  
Application pour Tori : Tori contourne Uke par l'arrière, le bras gauche s'oriente sous Uke, entre les jambes et renverse en passant sous lui. Tori conclut en Yoko Shiho Gatame.
8. Tori dégroupe, main droite en supination, Uke se redresse ;  
Application pour Tori : Tori se place en pont sur la nuque, sur le dos de Uke; main gauche sous l'aisselle de Uke; il renverse sur l'arrière.
- 9.Tori dégroupe Uke, Uke se redresse ;  
Application pour Tori : Tori glisse sa main droite en supination sous la gorge et part sous l'aisselle droite de Uke .
- 10.Tori dégroupe Uke, Uke se redresse (Idem N° 9);  
Application pour Tori : Tori saisit de sa main gauche le pantalon de Uke au niveau du genou droit et le renverse sur l'arrière.
11. Tori dégroupe Uke, Uke s'oppose en se redressant.  
Application de Tori : Tori dégage le bras droit de Uke, engage son bras gauche sous l'aisselle et renverse . il contrôle en Yoko Shiho Gatame

## ***Uke est en position quadrupédique. Tori est en position inférieure.***

**Le principe** : Tori effectue un travail d'action/réaction !..

1. Tori dégroupe ; Uke se redresse

Application pour Tori : Tori se glisse dessous en forme Sumi Gaeshi.

2. Tori est placé en position inférieure ; Uke attaque en avançant le bras droit.

Application de Tori : Tori se redresse en passant la jambe gauche devant le visage de Uke et pratique Juji Gatame

3. Tori est placé en position inférieure ; Uke attaque en avançant le bras droit.

Application de Tori : Tori se redresse en pliant le bras de Uke et pratique Ude Garami en esquivant de son corps pour renverser Uke sur le dos. Tori se positionne en Tate Shiho Gatame

4. Tori est placé en position inférieure ; Uke attaque en avançant le bras droit.

Application de Tori : Tori se redresse, Uke replie son bras vers la ceinture . Tori effectue Ude Garami dans le dos de Uke.

5. Tori est placé en position inférieure ; Uke attaque en avançant le bras droit.

Application de Tori : Tori se redresse , Uke replie le bras vers son visage , Tori engage un contrôle bras et tête , retourne Uke et contrôle en Kata Gatame.

6. Tori est placé en position inférieure ; Uke attaque en avançant le bras droit.

Application de Tori : Tori se redresse, contrôle le bras de Uke, il esquive sur sa droite et conclut en Juji Gatame.

7. Tori est placé en position inférieure ; Uke attaque en saisissant la jambe droite de Tori par dessous et la relève.

Application de Tori : Tori esquive de côté , sur sa droite et pratique Sankaku Jime

8. Tori est placé en position inférieure ; Uke saisit la jambe gauche de Tori par l'extérieur.

Application de Tori : Tori contrôle Uke de sa main droite à l'épaule/dos , couronne le bras droit de sa jambe gauche et conclut en Ashi garami (forme Ude Garami).

9. Tori est placé en position inférieure ; Uke saisit la jambe gauche de Tori par l'intérieur.

Application de Tori : Tori contrôle Uke de sa main droite au niveau du poignet, tire sur le poignet et pousse de sa jambe gauche pour obtenir la clé : Ashi garami.

10. Tori est placé en position inférieure ; Uke essaie de saisir le revers gauche de Tori; Tori saisit le poignet . Uke ramène son bras vers son corps. Application de Tori : Tori contrôle le poignet et pousse le bras sous Uke , entre les jambes , main droite à la ceinture, se rapproche sous Uke et le renverse au dessus de lui. Il conclut en Kami Shiho Gatame.

11. Tori est placé en position inférieure ; Uke essaie de saisir le revers gauche de Tori; Tori saisit le poignet . Uke ramène son bras vers son corps et défend en saisissant sa ceinture.

Application de Tori : Tori contrôle le poignet droit de sa main gauche et tente d'effectuer Ude Garami sur Uke . Uke résiste, Tori effectue des petites secousses pour conclure en Ude Garami.

*Patrice BERTHOUX 7<sup>ème</sup> dan DESJEPS Judo Professeur de Judo Professeur de Sport Licence STAPS*