

THEMATIQUE TACHI WAZA

La situation initiale :

- ***Tori est gaucher***
- ***Uke est droitier***

1. Saisie opposé unilatéral : gaucher/droitier...
2. Saisie opposé : gaucher/droitier...

1. Tori est gaucher ; Uke est droitier...

- Tori provoque une réaction de fermeture et d'ouverture, droite/gauche
Application de Tori : ***il effectue Seoi Nage ...***
- Tori provoque une réaction de fermeture et d'ouverture, droite/gauche
Application de Tori : ***Il effectue Ko Uchi Maki Komi...***

2. Tori est gaucher ; Uke est droitier...

- Tori contrôle la manche gauche de uke , coude fléchi...Tori décale sur sa droite pour amener un mouvement de rotation ;
Application de Tori : ***il effectue O Uchi Gari à gauche ou Uchi mata à gauche***
- Tori contrôle la manche gauche de uke , coude fléchi...Tori décale sur sa droite pour amener un mouvement de rotation ; Uke défend en repoussant Tori ;
Application de Tori : ***Tori pratique Sumi Gaeshi...***