

THEMATIQUE en TACHI WAZA

Etude : IPPON SEOI NAGE

C'est une technique de base qui peut être pratiquée par tous. Peut intervenir la souplesse, la vitesse, la puissance de chacun. C'est une technique pure ; les stylistes, les puristes l'emploient.

1. Présentation de la Technique :

- Uchi Komi statique,
- Uchi komi dans les différents déplacements,
- Nage Komi

Points importants : Tsukuri, Kuzushi, kake.

2. Educatifs :

- Tori : exercice seul ; placement, rotation.

Il faut laisser tomber les genoux sur l'avant afin d'éviter de repousser Uke. Le buste reste bien droit puis extension et rotation pour projeter.

Renforcement musculaire : la détente peut être travaillée en flexion, extension et rotation en se projetant en chute avant.

- Uke : Exercice seul pour la chute ou avec la projection de tori à genoux sol.

Projection debout en freinant la chute de la main gauche à plat sur le dos de Tori.

Exercice de fausse chute seul et suite à une projection.

Renforcement musculaire : uchi komi à trois.

3. Les différents Kumi kata :

Placements :

- La main gauche de Tori sur la manche droite de Uke, niveau biceps.
- La main droite de Tori au revers droit de Uke.

Différents contrôles:

- Uke contrôle la manche ; Tori entre en enroulant le bras de Uke de l'intérieur vers l'extérieur ou de l'extérieur vers l'intérieur.
- Sur poussée antéro-postérieur ; Uke résiste et faire Ippon.

- Uke contrôle l'aisselle droite de Tori ; Tori engage son coude droit à l'intérieur pour dégager le bras de Uke vers l'extérieur .
- Uke contrôle au pectoral droit ; Tori entre son biceps droit en contrôle du poignet de Uke.
- Sur saisie haute (nuque) ; il faut essayer de faire descendre, glisser la main droite de Uke et faire Ippon.
- Sur saisie forte de Uke, Tori contrôle avec la main gauche au dessus du bras de Uke au revers et fait une forme de Ude Garami pour Ippon.
- Idem, Tori contrôle dessous le bras droit au revers droit de Uke. Cette action se fait quand Uke veut reprendre au dessus de bras de Tori. A ce moment, il faut pousser le poignet vers le bas et entrer Ippon.
- Sur tentative de saisie haute derrière la nuque, Tori contrôle le poignet droit avant d'être saisi et fait Ippon à gauche.

4. Les opportunités :

- Uke avance le pied droit,
- Uke recule le pied droit : 2 formes : *droite, gauche ou gauche décalé, droite, gauche.*
- Uke avance le pied gauche,
- Uke recule le pied gauche,
- Uke se déplace à droite et à gauche,
- Entrée en cercle,
- Forme à genoux,
- Forme kata.
- Forme latéral sur défense de Uke : le mouvement est circulaire, horizontal.

5. Tableau des possibilités de travail par opposition :

Défenses	Esquives et	Enchaînements	Contre prises	Liaison debout-sol	Application Jujitsu
	Surpasser	Technique avant ou arrière	Uki waza Yoko guruma Hikkomi gaeshi	En contre : Koshi jime	Sur attaque au sommet du crâne
	Perpendiculaire	Seoi otoshi Ko uchi maki komi Ippon main en barrage	Te guruma		
	Esquive à gauche	Kata guruma à gauche	Liaison au sol en renversant main gauche entre les jambes de Uke		
	Briser de force	O uchi gari	Tani otoshi		Attaque Mae geri bas suivi Ippon
	Tai sabaki Jigotai	Waki otoshi O uchi gari Ko uchi gari	Balayage quand uke ressort		
	Recul des 2 jambes	Hikkomi gaeshi Ude gatame sur bras gauche	Ko soto gari		
	Accrochage jambe gauche par l'extérieur				

Confusion, Feinte :

Hiza Guruma.....Ippon

Ippon.....Yoko Tomoe Nage

O Soto GariIppon

Ko Uchi Gari.....Ippon à droite ou à gauche

O Uchi Gari.....Ippon.

6. Travail à thème à partir d'une réaction de Uke :

Tori attaque Ippon :

- Uke recule les deux jambes : Tori enchaîne Hikkomis Gaeshi ;
- Uke se déplace latéralement à droite : Tori enchaîne Okuri Ashi Barai à gauche ;
- Uke tourne à gauche : Tori enchaîne Kata Guruma ;
- Uke esquive à droite : Tori enchaîne Seoi Otoshi ;
- Uke fait jigotai : Tori enchaîne Ko Uchi Maki Komi.

Ce travail s'effectue dans une forme Kakari Geiko.

6. Construction d'un système d'attaque :

- Ippon Seoi Nage
- Ko Uchi Maki Komi
- Yoko Tomoe
- Ippon à gauche
- Kata Guruma
- Okuri Ashi Barai.

Patrice BERTHOUX, le 21 Avril 2006.