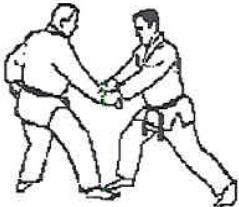









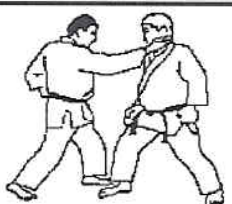
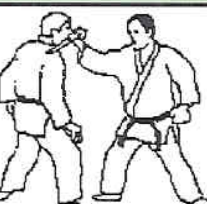










LES 20 ATTAQUES

SERIE A	SERIE B	SERIE C	SERIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les Bras	Coups	Coups avec armes
			
1 Katate Dori Saisie du poignet à 2 mains	1 Mae Dori Saisie de face en ceinturant sous les bras	1 Yodan Oi Tsuki Coup de poing direct haut	1 Naname Tsuki Piqué avec couteau de haut en bas
			
2 Eri Dori Saisie croisée du revers	2 Yoko Dori Saisie de côté en ceinturant les bras	2 Gyaku Tsuki Shudan Coup de poing direct (plexus)	2 Shudan Tsukkomi Piqué de face avec couteau
			
3 Mae Dori Kubi Saisie à 2 mains de face au cou	3 Yoko Dori Saisie de côté au cou	3 Yodan Naname Shuto Attaque oblique du tranchant de la main	3 Naname Uchi Piqué avec couteau de biais en revers
			
4 Yoko Dori Kubi Saisie à 2 mains de côté au cou	4 Mae Dori Saisie de face au cou	4 Shudan Mae Geri Keikomi Coup de pied direct de face	4 Kiri Komi Attaque de haut en bas avec bâton court
			
5 Yoko Sode Dori Saisie de la manche de côté	5 Hadaka Jime Etranglement par l'arrière	5 Shudan Mawashi Geri Coup de pied circulaire	5 Yoko Uchi Attaque oblique à la tête au bâton court

20 attaques avec réponses imposées

Série A

Attaque 1

- Tori tente de saisir le revers de Uke
- Uke esquive vers l'arrière, rabaisse la main avec ses 2 mains
- Tori tourne la main pour se libérer et prend le poignet de Uke
- Tai Sa Baki de Tori, amenée au sol de Uke par Ude Gatame
- Contrôle au sol avec le genou sur l'épaule et Ude Gatame.

Attaque 2

- Saisie croisée de revers de Tori par Uke qui tire en reculant le pied gauche
- Tori dégage la main de Uke à l'aide de ses 2 mains en avançant
- Tire la main de Uke vers le bas pour accentuer le déséquilibre
- Kote Ineri en passant sous le bras de Uke
- Amener au sol en tirant le coude vers l'arrière et le bas
- Contrôler Uke au sol en gardant le bras fléchi, en clef, parallèle au sol
- Pression sur le coude de Uke pour éviter un dégagement vers le côté

Attaque 3

- Etranglement à 2 mains de Uke qui avance sur Tori
- Enchaînement direct en Sode Tsuru Komi Goshi
- Retournement de Uke par Ude Garami
- Contrôler le bras en Ude Garami avec le genou
- Porter Tsuki à la tête en avançant le pied droit

Attaque 4

- Etranglement de côté
- Uraken Uchi au bas-ventre enchaîné par Teicho Uchi au menton
- O Uchi Gari – suivre au sol
- Contrôle de la jambe gauche par la jambe droite genou au sol
- Uke porte Mawashi Geri avec la jambe droite
- Tori bloque et contrôle la jambe sous le bras gauche
- Retourner en passant la jambe gauche par-dessus
- Finir en clef de jambe en se redressant et en tirant le col de Uke vers le haut

Attaque 5

- Saisie de la manche du côté gauche
- Tori contrôle le bras en faisant face à Uke
- Uke porte Jodan Naname Tsuki main gauche
- Tori bloque et enchaîne Seoei Nage les 2 bras de Uke croisés
- finir en Tsuki visage le bras de Uke écarté vers la gauche

Série B

Attaque 1

- Tori tente de ceinturer Uke de face par-dessus les bras
- Uke écarte les bras de Tori et ceinture celui-ci sous les bras.
- Tori donne double Teicho sur les oreilles de Uke pour se dégager
- Kubi Kansetsu pour faire chuter Uke qui se met en position quadrupédique
- Tori enchaîne en se mettant à cheval pour l'allonger et l'étrangle en tenant son propre revers.

Attaque 2

- Ceinture de côté par dessus les bras
- Tori riposte par Mae Hiza Geri suivi de O Goshi
- Il tire sur le bras de Uke pour le soulever
- Il s'aide de la jambe droite qui pousse sur le coude pour le retourner
- Il repose la jambe gauche le plus loin possible par-dessus de la tête de Uke
- le pied droit reste sur le dos de Uke pour le contrôler au sol
- Finir par Ashi Ude Gatame sur l'adducteur de la jambe droite.

Attaque 3

- Uke tape dans la nuque de Tori qui baisse la tête
- Uke saisit la tête de Tori avec le bras droit (Schwitzkasten)
- Dégagement de Tori par coup de poing au ventre
- Prise de la main droite de Uke côté pouce (main droite)
- Tori passe devant Uke en avançant son pied gauche
- Puis il met le plus rapidement possible son pied droit derrière Duke
- Il le fait chuter forme Uki Otoshi ou variante de Shiho Nage.
- Termine en Ude Nobashi en tirant sur le bras, poids du corps sur la jambe arrière

Attaque 4

- Mae Geri Chudan de Uke pour faire pencher Tori vers l'avant
- Saisie de la tête par devant sous le bras gauche.
- Atémi au bas-ventre par Tori
- Il se dégage en prenant la main gauche de Uke
- Il enchaîne avec Ude Garami dans le dos et Hadaka Jime avec le bras droit.
- En reculant il fait asseoir Uke et reste genou gauche au sol, genou droit élevé.
- Uke essaye de se resaisir en posant son bras droit au sol
- Tori termine en contrôlant ce bras avec sa jambe droite et en verrouillant l'étranglement

Attaque 5

- Uke attaque Hadaka Jime
- Tori se dégage avec Empi Uchi dans les côtes de Uke côté droit et puis gauche.
- Tori passe sa jambe gauche derrière Uke et le fait tomber par Sukui Nage
- Au sol, le genou de Tori contrôle le bras de Uke
- Tori passe son bras gauche sous la tête de Uke et saisit le bras de celui-ci sous l'aisselle
- Forme Yoko Shiho Gatame
- Possibilité de faire une clef de cou en ramenant les jambes de Uke vers lui.

Série C

Attaque 1

- Attaque Oi Tsuki Jodan
- Blocage Jodan Age Uke, contre Gyaku Tsuki
- Enchaîner en Shiho Nage
- Contrôle au sol en écartant le bras de l'axe du corps, genou en appui sur l'épaule.

Attaque 2

- Attaque Gyaku Tsuki Chudan
- Gedan Uchi Uke bras droit, passer le bras sous celui de Uke et faire un collier
- Tai Sabaki pour faire tomber en contrôlant le bras coincé
- mettre Uke sur le ventre en le faisant tourner bras contre tibia
- Contrôler l'épaule de Uke avec la jambe droite fléchie
- Immobilisation avec Ude Gatame ou Garami à l'intérieur de la cuisse gauche

Attaque 3

- Attaque Shuto Uchi
- Morote Uke de Tori enchaîné par Tai Otoshi
- Contrôle du bras, soulever Uke pour mettre le pied derrière sa tête
- Retourner Uke en poussant avec le tibia sur la tête
- Immobiliser avec Ude Gatame sur l'intérieur de la cuisse et contrôle de la tête avec le pied droit.

Attaque 4

- Attaque Mae Geri Chudan
- Contrôle de la jambe par Sukui Uke
- Balayage par Ko Uchi Gari
- Terminer avec Ude Gatame en croisant le bras droit de Uke à l'intérieur de la jambe droite de celui-ci
- Tori contrôle la jambe droite de Uke avec sa jambe gauche

Attaque 5

- Attaque Mawashi Geri par Uke
- Morote Teicho Uke sur la cuisse
- Tori riposte en Mae Geri Chudan gauche
- Parade de Uke en Nagashi Uke qui fait pivoter Tori
- Tori enchaîne en Ushiro Geri droit, Uke esquive vers l'arrière
- Tori enchaîne en Yoko Geri Chudan droit et poursuit avec Harai Goshi
- Tori essaie de tourner Uke avec la même clef que sur l'attaque 3
- Uke bloque le genou droit avec la main gauche
- Tori s'assoit pour faire tourner Uke avec Ude Gatame et la pression du pied derrière la tête
- Il le met sur le ventre et termine avec Ashi Ude Garami en redressant le buste

Série D

Attaque 1

- Couteau pique en diagonale
- Esquive-parade avec la main gauche de l'extérieur
- Dévier le coup vers le bas en cercle
- La main droite vient rejoindre la main gauche et termine la déviation par Kote Mawashi
- Exercer sur le coude de Uke une pression vers l'arrière
- Ramener Uke vers l'avant pour le mettre sur le ventre
- Terminer en poussant le bras armé de Uke (s'il l'est encore) au sol à l'aide du pied gauche.

Attaque 2

- Couteau au ventre
- Tai Sabaki et contrôle du bras armé à la hauteur du coude
- Tekubi Osae pour ramener le bras de Uke derrière son dos en Ude Garami
- Désarmement avec la main gauche
- Contrôle final avec le poing gauche sous le menton de Uke et en tirant sa tête vers la gauche.

Attaque 3

- Couteau pique en revers
- Morote Teicho Uke
- Ude Garami combiné avec Ko Soto Gake pour amener Uke au sol
- Désarmement par Tekubi Osae
- Contrôle de l'épaule par le genou droit.

Attaque 4

- Coup de bâton d'en haut
- Gyaku Jodan Age Uke
- Passer l'épaule gauche sous le bras attaquant
- Ude Gatame sur l'épaule pour désarmer.
- Ushiro Empi Uchi dans le dos de Uke
- Reculer la jambe droite, Teicho Uchi bas-ventre suivi de Teicho Uchi sous le menton
- Pivot de Tori pour passer derrière Uke
- Contrôle du bras en Mune Gatame (devant la poitrine de Tori)
- Etranglement arrière par le bras gauche
- Terminer par Kata Ha Jime en asseyant Uke.

Attaque 5

- Coup de bâton haut en diagonale
- Shuto Uke gauche
- Ramener le bras attaquant de Uke avec le bras droit en bas pour faire Kote Gaichi
- Tourner Uke sur le ventre en enchaînant Kote Gaichi en Kote Mawashi
- Terminer en clef de poignet et d'épaule.