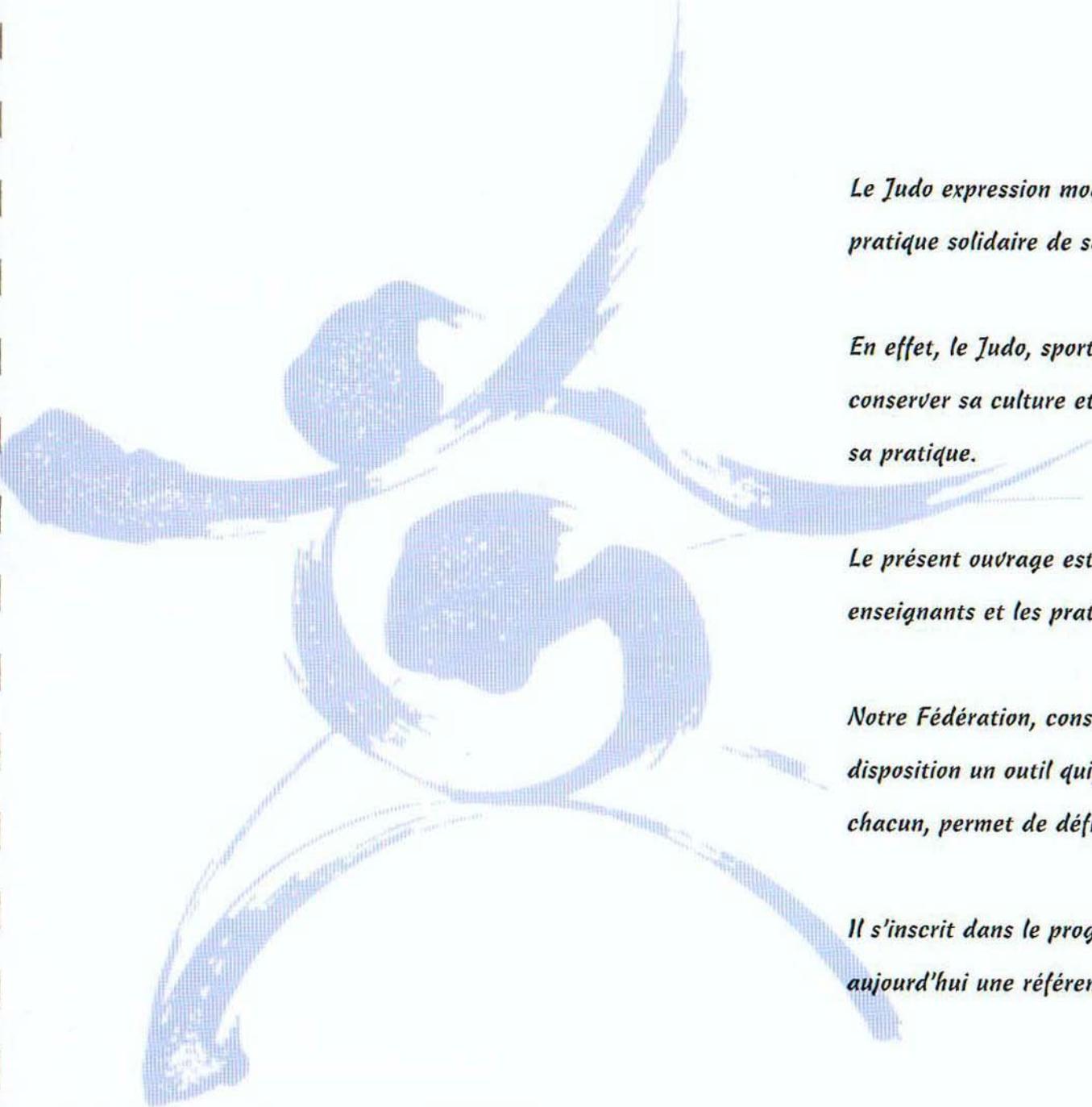


# Méthode Française d'Enseignement Jujitsu





*Le Judo expression moderne du Jujitsu ne peut se concevoir sans une pratique solidaire de sa discipline mère.*

*En effet, le Judo, sport de combat et discipline éducative a besoin de conserver sa culture et ses techniques martiales qui donnent un sens à sa pratique.*

*Le présent ouvrage est conçu comme un document de références pour les enseignants et les pratiquants.*

*Notre Fédération, consciente de sa mission de service public, met à disposition un outil qui, sans bloquer les expressions personnelles de chacun, permet de définir un cheminement, des étapes, une progression.*

*Il s'inscrit dans le programme de l'Ecole Française de Judo qui est aujourd'hui une référence au niveau international.*

*Michel VIAL*

*Président de la Fédération Française de Judo.*



# Edito

En 1882, Jigoro KANO crée le judo. Il souhaitait inventer une nouvelle méthode d'éducation physique et sportive qui serait exempte de risque. Il s'inspire alors du jujitsu qui était la technique utilisée par les samourais lors des combats à mains nues.

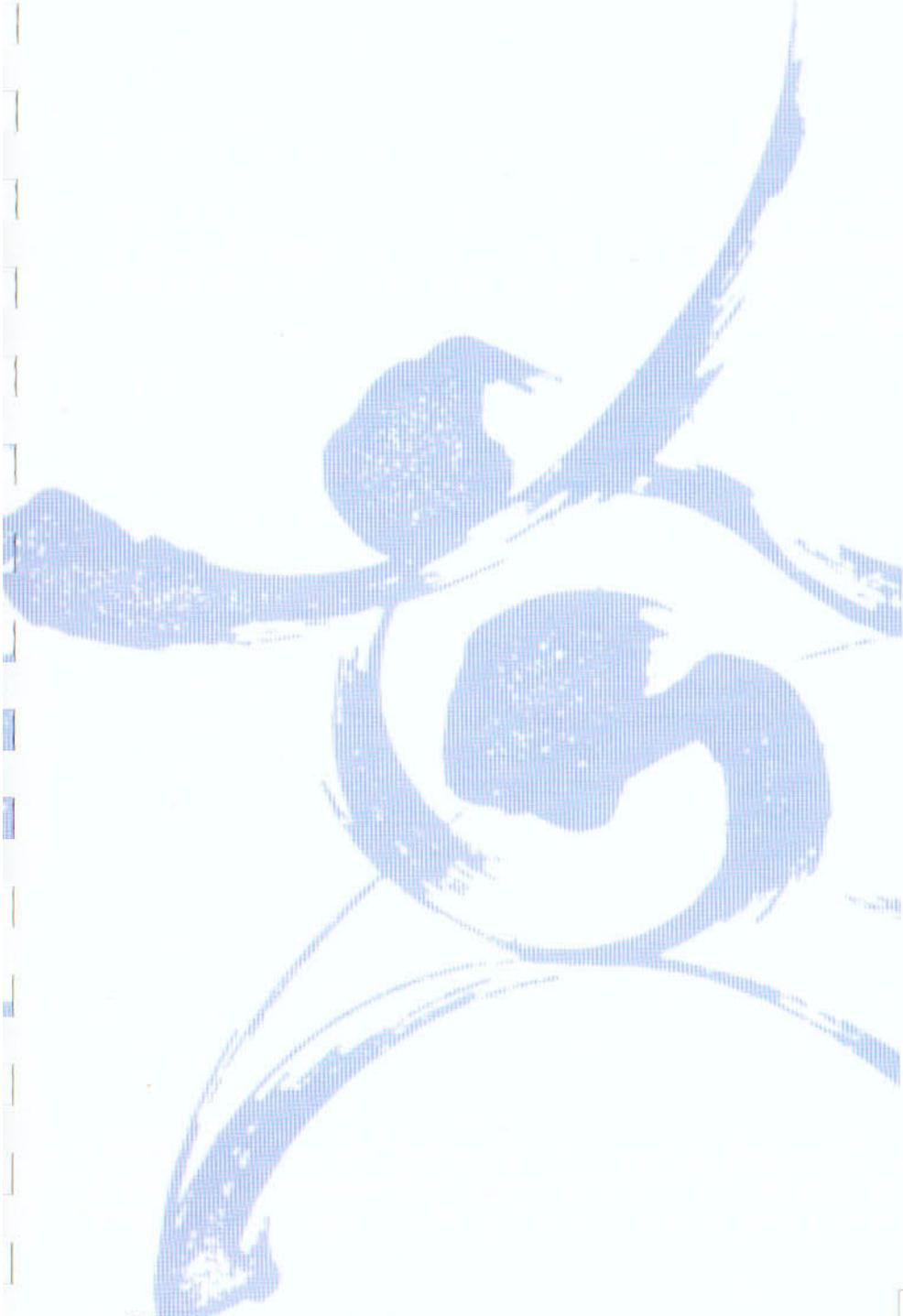
Au début du XX<sup>e</sup> siècle, le judo se développe par la pratique d'un Jujitsu comme méthode de défense. Devenant par la suite discipline olympique, le Judo prend son essor pour devenir aujourd'hui un des sports majeurs des jeux olympiques.

Cela fait une vingtaine d'années maintenant que le Jujitsu évolue vers une pratique dénuée de risque. Et c'est pour répondre à cette attente que la FFJDA a développé une pratique du Jujitsu très liée au Judo.

Depuis lors, le Judo Jujitsu n'a cessé de se développer. Il répond ainsi aux besoins croissants d'un art martial alliant des qualités de défense et une quête d'un équilibre physique et psychologique.

La méthode française de Judo Jujitsu, exposée dans cet ouvrage, a donc pour objectif une pratique efficace, sans risque et à la portée de tous.

**Fabien CANU.**  
Directeur Technique National de la FFJDA



Des techniques de combat d'une redoutable efficacité qui deviennent moyen et système d'éducation visant le développement des personnes et un fonctionnement harmonieux en société... paradoxe, utopie ? ...Peu importe, cette ambition marque à l'évidence une évolution dans la conscience humaine et fonde un grand projet pour le Judo et le Jujitsu.

Les rapports entre le Jujitsu et le Judo sont anciens, complexes et évolutifs. On a parfois résumé un peu vite ces derniers dans le " passage " du Jujitsu " ancien " au Judo moderne comme si une substitution s'était opérée. En fait, les liens historiques, techniques, pédagogiques et philosophiques qui unissent l'un à l'autre sont forts et subtils, c'est le grand mérite du collectif de professeurs qui offre à votre lecture ce remarquable document que d'avoir donné un éclairage pertinent et puissant sur ce qui unit le Jujitsu et le Judo dans une grande démarche éducative basée sur une pratique du corps où la souplesse, l'adaptation et le respect sont le fondement des apprentissages.

C'est un parcours attrayant, progressif et riche qui est proposé dans la recherche de l'efficacité à tous ceux qui souhaitent pénétrer et progresser dans le monde des arts martiaux, la forme du document largement illustré y aidera assurément.

Les aspirations des pratiquants, l'affichage médiatique, les politiques de développement mises en œuvre feront, entre autres, encore beaucoup évoluer le rapport entre Jujitsu et Judo.

Au bout du compte ce sont les professeurs, dépositaires d'un extraordinaire patrimoine technique et culturel qui baliseront le parcours de leurs élèves, c'est là l'objet de ce document qui s'ouvre à vous.

Remerciements à ses auteurs et fructueuse lecture à tous.

Didier JANICOT.

Directeur de l'enseignement et du développement  
des pratiques de la FFJDA.

# Avant-propos

---

La pratique du Jujitsu a été conservée par les milieux militaires, policiers, et par les professions de sécurité, mais pratiquement abandonnée par la société civile japonaise compte tenu de l'image d'efficacité guerrière véhiculée à travers les siècles.

Les maîtres japonais de la fin du 19<sup>e</sup> siècle et du 20<sup>e</sup> siècle, après des travaux de recherche, nous ont transmis des Arts de combat repensés, adaptés à la culture japonaise et à ses valeurs du moment. Pratiqué confidentiellement en France entre les deux guerres, le Jujitsu et surtout le Judo se pratiquent de plus en plus après la guerre.

Le JUDO se développe comme une méthode d'éducation physique et sportive, alors que le JUJITSU ne se pratique que pour démontrer l'efficacité utilitaire en combat de rue, les meilleurs spécialistes du moment faisaient des démonstrations spectaculaires.

Certains pionniers, puis les dirigeants de l'époque se sont attachés à imposer le JUDO comme discipline sportive, délaissant le Jujitsu. Un développement mondial s'en suit et le JUDO s'impose alors comme un grand sport de combat.

Le JUDO entre dans l'histoire avec les championnats nationaux, continentaux, mondiaux et les jeux olympiques. Tout ceci favorise bien évidemment la reconnaissance sociale des champions, des athlètes, des dirigeants et des structures.

Une politique cohérente de formation des professeurs, un choix judicieux des entraîneurs finalisent la réussite sportive du Judo français qui s'accompagne progressivement d'un fort développement quantitatif parmi les jeunes pratiquants. Les dirigeants ont créé les structures adaptées à cette croissance, et ont favorisé le développement et l'hypertrophie sportive nécessaire pour réussir et devenir, à terme leader en Europe et dans le monde.

La Fédération Française de Judo Jujitsu, constate rapidement que certains pratiquants ne se réalisent pas nécessairement avec une certaine forme de Judo, aussi il lui semble nécessaire de repenser le Judo dans son ensemble, et de l'envisager comme une pratique comportant de nombreuses facettes éducatives et techniques qui doit être accessible à tous, pour qu'elle soit pratiquée par le plus grand nombre le plus longtemps possible. A cette époque le Jujitsu n'est plus ou peu pratiqué.

Dans les années 80, la fédération décide donc de repenser l'enseignement du Judo et de réactiver la pratique du Jujitsu dans les clubs. Elle met en œuvre un ensemble de mesures de sensibilisation, de recherche, de formation initiale et continue des professeurs pour offrir aux adhérents des pratiques adaptées à leur désir.

### **Méthode de self-défense.**

Dans un premier temps logiquement, pour permettre au Judoka d'exprimer leur savoir-faire le Jujitsu est proposé comme une méthode de défense personnelle utilisant les techniques de Judo pour se défendre. Ensuite progressivement l'ensemble des gestuelles et techniques de combat du Jujitsu est réétudié et proposé aux pratiquants.

### **Méthode d'éducation physique et art de combat.**

Dans le même temps, la méthode française d'enseignement du Judo Jujitsu adaptée aux nouvelles populations de jeunes fréquentant les clubs s'impose progressivement.

Les nombreuses possibilités d'expression technique, les valeurs éducatives et morales de la culture Judo - Jujitsu et la prise en charge intelligente des différentes populations par les professeurs et dirigeants expliquent qu'aujourd'hui, l'enseignement du Judo - Jujitsu soit en phase avec les différentes motivations et attentes des pratiquants féminins et masculins de tout âge.

- Améliorer la forme physique du moment.
- Eduquer moralement et physiquement, transmettre des valeurs morales.
- Offrir une pratique attrayante et efficace pour se défendre.
- Permettre une amélioration continue de l'expression technique Judo, Jujitsu.
- Permettre à ceux qui le souhaitent de se réaliser en progressant dans les grades.
- Permettre la réussite sportive au plus grand nombre en Judo et en Jujitsu.

*Les documents pédagogiques de l'Ecole Française de Judo Jujitsu (production de la FFJDA) vous aideront à progresser dans la voie choisie.*

*Cette méthode française d'enseignement Jujitsu servira de support à vos premières années de pratique et vous permettra de franchir les différents stades de maîtrise technique, préparatoire à la ceinture noire et à ses dan.*

Eugène Domagata

Coordonnateur technique national Jujitsu.

## Apprendre est un plaisir si ces quelques règles sont appliquées

- S'intéresser aux autres.
- Dialoguer et collaborer pour mieux apprendre.
- Comprendre et raisonner la pratique.
- Ne pas vouloir brûler les étapes, progresser du simple vers le complexe.
- Les apprentissages proposés doivent être pertinents et variés.
- Toujours chercher à s'améliorer.
- Favoriser la réussite pour tous.
- Veiller à la sécurité des autres.

## Apprendre le Jujitsu

Arrivés au club de Judo - Jujitsu avec le professeur, les pratiquants découvrent les règles du DOJO (lieu de pratique) et la culture commune Judo - Jujitsu qui est en vigueur.

Ils pratiquent le TAISO, pour préparer leur corps. Cette méthode d'éducation physique améliore la forme physique générale, le renforcement musculaire, et la motricité appropriée à la pratique du JUJITSU.

Le professeur après avoir évalué la condition physique et les possibilités du moment, s'intéressera aux motivations :

- Art martial pour se défendre.
- Maîtrise d'un Art de combat.
- Pratique d'un sport de combat.

Les fondamentaux de l'art Jujitsu sont ensuite enseignés. Les différentes habiletés techniques fondamentales sont ensuite abordées une à une et combinées entre elles dans différentes situations d'études.

L'approche des différentes techniques, figurant dans le chapitre nomenclature, est abordée progressivement dès que la maîtrise des fondamentaux nécessaires à une pratique de qualité est constatée.

Les pratiquants doivent comprendre progressivement leur pratique, être capable d'analyser les différentes séquences et trouver des solutions pertinentes aux différentes situations proposées. Le partenaire devient progressivement adversaire pour qu'une véritable opposition s'instaure et que les pratiquants s'approprient les savoir-faire efficaces en combat.

La mise en œuvre des différentes séquences tactiques de cet ouvrage et les apprentissages transmis par le professeur qui s'appuie sur la méthode française d'enseignement du Jujitsu permettent à chaque pratiquant de s'approprier ces éléments et de progresser vers l'efficacité et l'efficacité dans les différentes orientations choisies.

- Développer les aptitudes pour se défendre contre des agressions diverses.
- Recherche de la meilleure maîtrise possible de l'art de combat, intérêt pour une expression technique efficace.
- Se perfectionner techniquement, s'entraîner pour se confronter efficacement en combat, recherche de la performance sportive.
- Obtenir la ceinture noire

# ÉVOLUTION DES SÉQUENCES TACTIQUES DEBOUT ET AU SOL



- Esquiver
- Parer
- Bloquer
- Se dégager
- Riposter
- Maîtriser



- Anticipation
- Attaque dans l'attaque
- Riposte différée
- Maîtriser les reprises d'initiative
- Redoublement d'attaque



- Contre attaque
- Enchaînements de défenses
- Enchaînements d'attaques
- Contrôler et désarmer

Pour réussir, maîtriser ou vaincre votre adversaire ou agresseur il faut maîtriser la technique, être vigilant, en garde, analyser la nature de l'attaque, choisir une défense pertinente, au bon moment.

# ÉVOLUTION DES SITUATIONS D'ATTAQUES DEBOUT ET AU SOL



## Attaques de face

- Tentative de saisies à une ou deux mains
- Saisies pour pousser
- Saisies pour tirer
- Saisies pour fixer
- Saisies pour projeter
- Tentative de coups avec les membres supérieurs
- Tentative de coups avec les membres inférieurs
- Tentative de saisies avec les bras (ceintures et colliers)

## Attaques de côté et arrière

- Tentative de saisies avec les mains
- Saisies pour pousser
- Saisies pour tirer
- Saisies pour fixer
- **Attaques de face, sur le côté et par l'arrière**
- Saisies pour projeter
- Saisies avec les bras
- Coups avec les membres supérieurs
- Coups avec les membres inférieurs

## Attaques de face

- Menaces avec armes
- Coups avec un bâton court
- Coups avec un poignard
- Coups avec un bâton long
- Saisies pour projeter
- **Attaques de face, sur le côté et par l'arrière**
- Attaques avec des clés sur les différentes articulations
- Etranglements
- Enchaînements d'actions

# PROGRESSION DES SAVOIR-FAIRE DEBOUT ET AU SOL



- Habiletés techniques fondamentales (HTF)
- Appuis, postures, gardes, distances
- Déplacements
- Déséquilibres
- Esquives
- Blocages
- Parades
- Amenées au sol et chute
- Rythmes et temps d'action
- Techniques Judo et Jujitsu (nomenclature)

- Perfectionnement des HTF
- Techniques Judo et Jujitsu (nomenclature)
- Procédé d'entraînement (PE)
- Kihon, Tandoku Renshu
- Uchi Komi
- Nage Komi
- Yaku Soku Geiko
- Kakari Geiko
- Ippon Kumite
- Randori

- Perfectionnement des HTF
- Techniques Judo et Jujitsu (nomenclature)
- Perfectionnement des PE
- Efficacité et self défense
- Efficacité de l'expression technique
- Efficacité sport de combat

Amélioration des qualités physiques, de la motricité, approche mentale des différentes facettes de l'activité Judo et Jujitsu

## HABILETÉS TECHNIQUES FONDAMENTALES p : 13

Les appuis

Les déplacements debout

Les appuis et les postures au sol

Les postures debout

Les gardes

Typologie des attaques

Les actes défensifs

Les blocages

Les parades et les accrochages

Les actions de déséquilibre

Les Ukemi

Les habiletés techniques au sol

### LA NOMENCLATURE p : 71

Atemi Waza

Te Waza

Les coups avec la main ouverte

Les coups de coude

Ashi Waza

Les coups directs

Les coups circulaires

Les coups descendants

Atama

Nage Waza

Les projections vers l'avant

Les renversements vers l'arrière

Les Sutemi

Kantsetsu Waza

Les clés de poignet

Les clés d'épaule

Les clés de cou

Les clés de cheville

Les clés de jambes

Les clés de hanche

Shime Waza

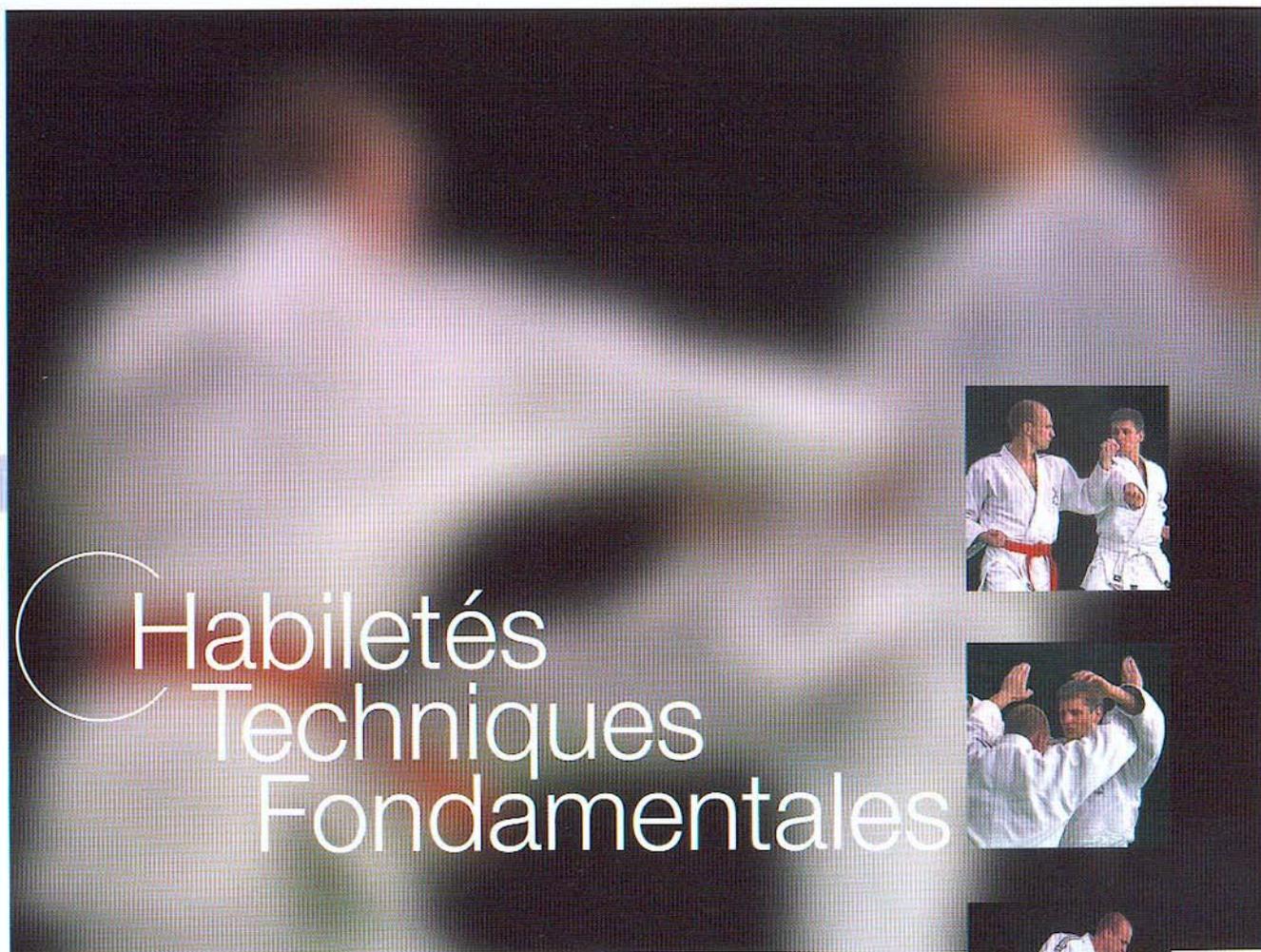
Osae Komi Waza

### SÉQUENCES TACTIQUES p : 103

LEXIQUE p : 148

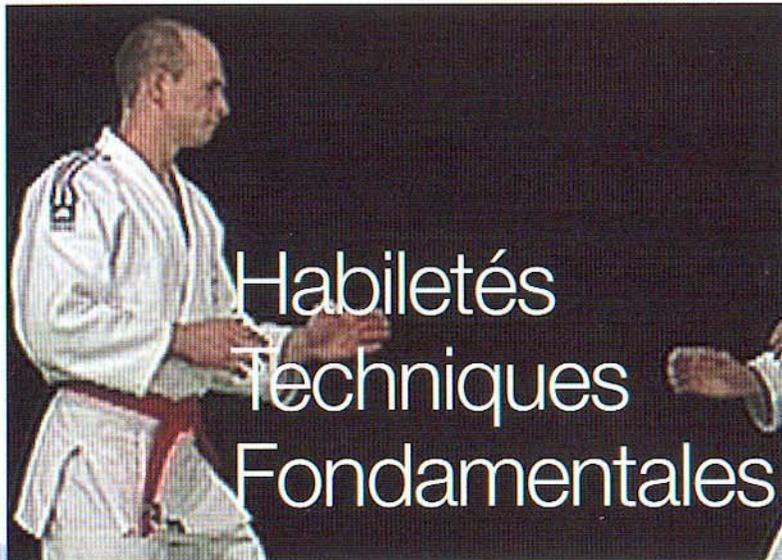
RÉCAPITULATIF p : 152





# Habiletés Techniques Fondamentales





Les apprentissages de l'activité Jujitsu passent par la construction de savoir-faire moteurs et techniques communs à l'ensemble des pratiquants, élaborés puis maîtrisés progressivement avec les années d'entraînement : les habiletés techniques fondamentales.

Dans ce contexte d'apprentissage, la relation établie entre **Uke** (l'agresseur) et **Tori** (l'agressé) est basée sur l'entraide et le partenariat. Tori et Uke sont ainsi impliqués en permanence dans un jeu de rôle interchangeable. L'alternance de ces rôles facilite l'évolution vers la compréhension des actions réalisées (séquences tactiques pertinentes) proposées par le Professeur. La progression passe par l'acquisition des habiletés techniques fondamentales, la connaissance puis la maîtrise progressive des techniques, la mise en oeuvre de situations simples puis élaborées, et l'application dans un contexte d'opposition où les partenaires deviennent adversaires. L'efficacité maximale est recherchée dans l'action défensive.

# 1 Les appuis

La qualité des appuis est déterminante pour l'ensemble des habiletés techniques fondamentales. En position debout, la distance séparant les deux pieds latéralement et dans un plan sagittal (antéro-postérieur), conditionne les attitudes (voir les postures), la stabilité et l'équilibre général du corps. Les appuis jouent également un rôle prépondérant dans la précision, la direction et la vitesse des déplacements. Le poids du corps est réparti sur les appuis et repose principalement sur le dessous de l'avant-pied.

## Tsugi Ashi

- Tsugi Ashi est un déplacement en appuis décalés où les pieds ne se croisent jamais. En traction, le pied tire dans la direction choisie et rappelle l'autre pied. En propulsion, le pied pousse dans la direction choisie et chasse l'autre pied.



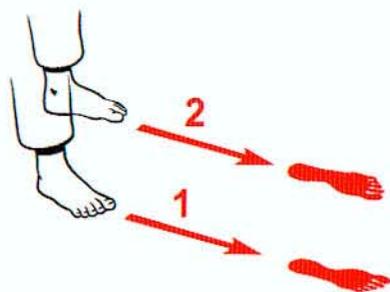
# 2 Les déplacements debout

Les déplacements correspondent à un transfert du poids du corps d'un appui sur l'autre tout en maintenant l'équilibre général du corps (maintien de la verticalité du buste) afin, de déplacer l'appui libéré dans la direction choisie. Il existe trois grands modes de déplacement : **Ayumi Ashi**, **Tsugi Ashi** et **Tai Sabaki**, tous effectués en glissant les pieds (**Tsuri Ashi**).

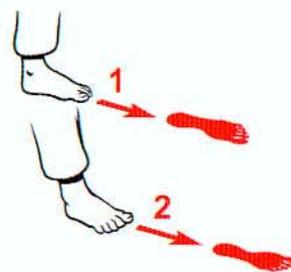
- Tori avance le pied gauche puis transfère le poids de son corps par une traction de la jambe avant et ramène le pied droit (Tsugi Ashi).

## Ayumi Ashi

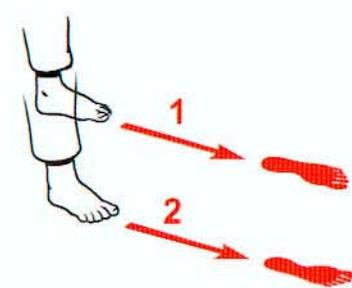
- Ayumi Ashi correspond à un déplacement en pas glissés où les appuis se croisent successivement comme dans la marche.



Tsugi Ashi (traction)



Tsugi Ashi (propulsion)



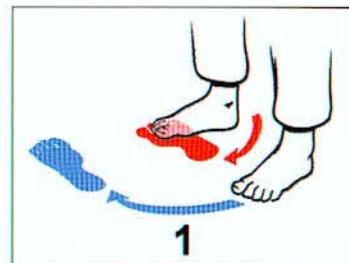
Ayumi Ashi

La direction des déplacements est définie par rapport à celui qui se déplace.  
Le corps se déplace :

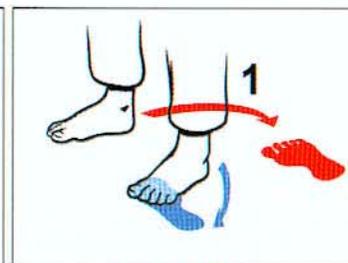
- Soit en translation, les pieds suivent une trajectoire rectiligne vers l'avant, l'arrière, latéralement ou en diagonale.
- Soit en rotation, les pieds suivent une trajectoire circulaire vers la droite ou vers la gauche.

## Tai Sabaki

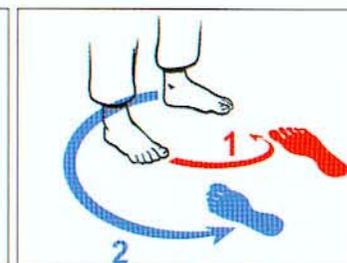
- **Tai Sabaki** est un déplacement circulaire, un pivot autour de l'axe vertical du corps réalisée sur un pied avec déplacement de l'autre. **Tai sabaki** s'effectue à partir des deux pieds sur la même ligne ou avec un appui décalé. Le corps tourne soit sur le pied avant (déplacement du pied arrière), soit sur le pied arrière (déplacement du pied avant).



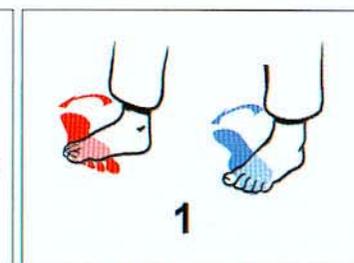
Mae Sabaki



Ushiro Sabaki

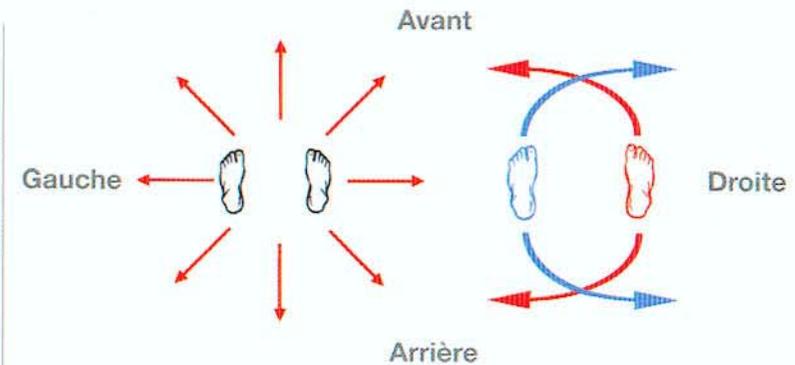


Mawari Sabaki



Pivot sur place

- Généralement ces différentes formes de déplacement se combinent afin d'orienter le corps en fonction de l'attaque. La tête, la ligne d'épaule et les hanches jouent un rôle primordial dans le déclenchement des pivots.



- Directions des déplacements rectilignes et circulaires.

- **Mae Sabaki** : le corps pivote vers l'avant.
- **Ushiro Sabaki** : le corps pivote vers l'arrière
- **Mawari Sabaki** : le corps fait un demi-tour

La dernière forme de rotation du corps est obtenue par un double pivot sur les appuis décalés sans déplacement.

### 3 Les appuis, les déplacements et les postures au sol

En position à mi-hauteur, Ko Kyoshi (haute sur un genou), les appuis sont constitués par le genou et le dessous des orteils d'un côté, et par le pied à plat au sol de l'autre côté. Dans cette situation, les déplacements sont identiques à ceux effectués debout :

- **Ayumi Ashi.**
- **Tsugi Ashi.**
- **Tai Sabaki.**



- Déplacement en Ayumi Ashi avant pour Tori et arrière pour Uke. Tori (à gauche) avance le pied gauche (1), pose le genou gauche au sol (2) et ramène le pied droit en appui, puis pose le genou droit (3) et avance le pied gauche (4), pendant que Uke recule.



- Déplacement en Tsugi Ashi avant pour Tori et arrière pour Uke. Tori (à gauche) avance le pied gauche (2), ramène le genou droit (3), puis recommence pendant que Uke recule. Possibilité de déplacement en Tsugi Ashi propulsion ou traction.



- Déplacement en Ushiro Sabaki pour Tori sur avancée du pied de Uke. Tori (à droite) ouvre le genou gauche vers l'arrière gauche et prend appui sur son pied gauche en tournant les hanches.



- A partir de la position quadrupédique, Tori engage sa jambe droite par-dessous en prenant appui sur le coude droit, glisse son pied droit au sol le plus loin possible vers l'avant et prend appui sur les fessiers.



- A partir de la position quadrupédique, Tori allonge ses deux jambes pour amener son ventre en contact avec le sol.

En position sur le dos, la mobilité est réduite du fait de l'importance des surfaces en contact entre le corps et le sol. Pour limiter ce phénomène de frottement, il faut réduire les points de contacts et leur surface. La recherche des appuis se fait en décalant le corps sur le côté, pour ne garder qu'un bras et les pieds contre le tapis.

D'autres postures sont utilisées dans le combat au sol : sur le côté, à plat ventre, sur le dos, à quatre pattes ou accroupi.

Le passage d'une position à l'autre constitue un ensemble d'habiletés techniques fondamentales spécifiques au **Ne Waza** (voir Habiletés Techniques Fondamentales du Judo) favorisant les apprentissages de la mobilité au sol.

## 4 Les postures debout

Dans les différentes situations d'opposition, Tori apprend à positionner son corps avec des attitudes spécifiques fondamentales : les postures.

L'écart des appuis induit la flexion des genoux et la hauteur du centre de gravité. Les épaules et les hanches restent toujours dans le même plan.

### Shizen Tai



- C'est une position naturelle les pieds écartés à la largeur du bassin, avec le pied gauche en avant (Idari Shizen Tai) ou pied droit en avant (Migi Shizen Tai).

### Fudo Dashi



- Posture de combat personnelle qui permet d'agir efficacement dans un maximum de situation. C'est une attitude avec les pieds décalés dans un plan sagittal (avant - arrière), les genoux fléchis, le poids du corps réparti sur les deux appuis et le centre de gravité légèrement abaissé.

### Zenkutsu Dashi



- Tori avance le pied avant et se place en fente avant. Le genou avant est fléchi, le poids du corps est sur la jambe avant, le centre de gravité abaissé.

### Kokutsu Dashi



- Pour se placer en repli défensif, Tori recule le pied avant et transfère le poids de son corps sur le pied arrière en Kokutsu Dashi.

### Gigotai (Chiko Dashi)



- Gigotai est une posture de garde, ou une posture défensive dans laquelle le corps est très tonique (repousser une tentative de projection). Les pieds sont sur la même ligne, tournés vers l'extérieur, les genoux fléchis également tournés favorisent l'abaissement du centre de gravité. **Kiba Dashi** (posture du cavalier) est une posture similaire avec les pieds parallèles et les genoux fléchis vers l'avant.

## 5 Les gardes (Kamae)

### 5.1 Les gardes debout

La notion de garde en Jujitsu correspond autant à une attitude mentale que posturale.

Etre en garde est avant tout un état de vigilance face à une situation potentielle d'agression, d'affrontement imminent. Le corps et l'esprit sont disponibles, prêts à anticiper et à agir.

L'attitude et le placement du corps dans l'espace correspondent à une intention adaptée à la situation. Toutes les postures précédentes correspondent à des attitudes de garde.

Le buste est droit, les épaules relâchées et les bras fléchis protègent le milieu et le haut du corps. Les mains sont ouvertes ou les poings fermés.

### 5.2 Les gardes au sol

Suite à un déséquilibre l'amenant au sol, Tori peut se retrouver sur le dos ou chercher à se relever en passant par une garde intermédiaire, un genou au sol.



- Tori est déséquilibré vers l'arrière. Il fléchit sa jambe droite et amène son talon sous les fessiers. Il roule sur l'épaule gauche et lance sa jambe droite le plus loin possible vers l'arrière. Il reprend appui avec son pied gauche, accroche les orteils du pied droit au sol et se relève.

### Garde en Fudo Dashi



- La garde permet également de se tenir à une distance obligeant l'adversaire à se déplacer avant de déclencher une attaque.

- Sur le dos, en appui sur un coude et sur la cuisse et les fessiers du même côté, cette garde facilite la mobilité au sol, tout en offrant une protection du corps. Les membres inférieurs sont orientés vers l'agresseur, les genoux sont fléchis et tournés du côté de l'appui au sol, les jambes servent de protection.



- Tori est déséquilibré vers l'arrière. Il fléchit sa jambe droite et chute sur l'arrière gauche. Il reprend appui sur le coude et fléchit ses deux jambes pour se protéger.

## 6 Typologie des attaques

Les apprentissages du Jujitsu nécessitent d'étudier les situations favorables à la mise en oeuvre des principes techniques et tactiques d'attaque et de défense. Différents paramètres déterminent avec précision les actions engagées par Uke et Tori.

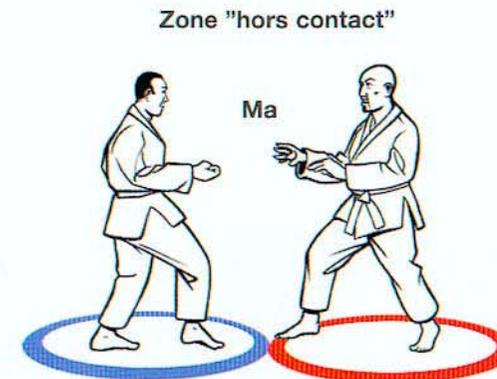
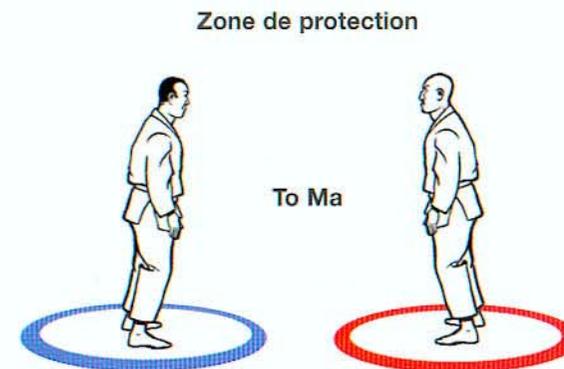
### 6.1 Les distances d'affrontement

La distance d'affrontement est déterminante dans le choix de la riposte. Elle est fonction des possibilités d'attaques, des éventuelles armes utilisées par l'adversaire.

Il existe des surfaces et un espace virtuel dans lesquels Uke et Tori ne peuvent se toucher : "la zone de protection". Lorsqu'ils sont à distance d'affrontement les surfaces délimitent "la zone hors contact" et "la zone de contact".

Il existe trois distances :

- **To Ma** : Tori se tient hors de portée de Uke. A cette distance, il dispose d'un temps de riposte plus important (possibilité d'anticipation) et d'une mobilité plus grande.
- **Ma** : distance de contact
- **Chika Ma** : distance rapprochée délimitant la "zone de contact". Uke pénètre dans cette zone lors de l'attaque.



Les attaques à distance moyenne ou rapprochée fixent d'avantage Tori et limitent ses possibilités d'action.

L'acte défensif est constitué par le choix d'une action à un instant donné (opportunité et timing). Le temps d'intervention entre l'engagement de l'attaque et la mise en place de la défense doit être le plus court possible (rythme).

En fonction de ce temps il existe trois modes de défense :

- **Sen** : Tori engage la défense avant l'attaque de Uke.
- **Sen no Sen** : Tori engage la défense dans l'attaque de Uke (attaque dans l'attaque).
- **Go no sen** : Tori engage la défense après l'attaque de Uke (contre-attaque).

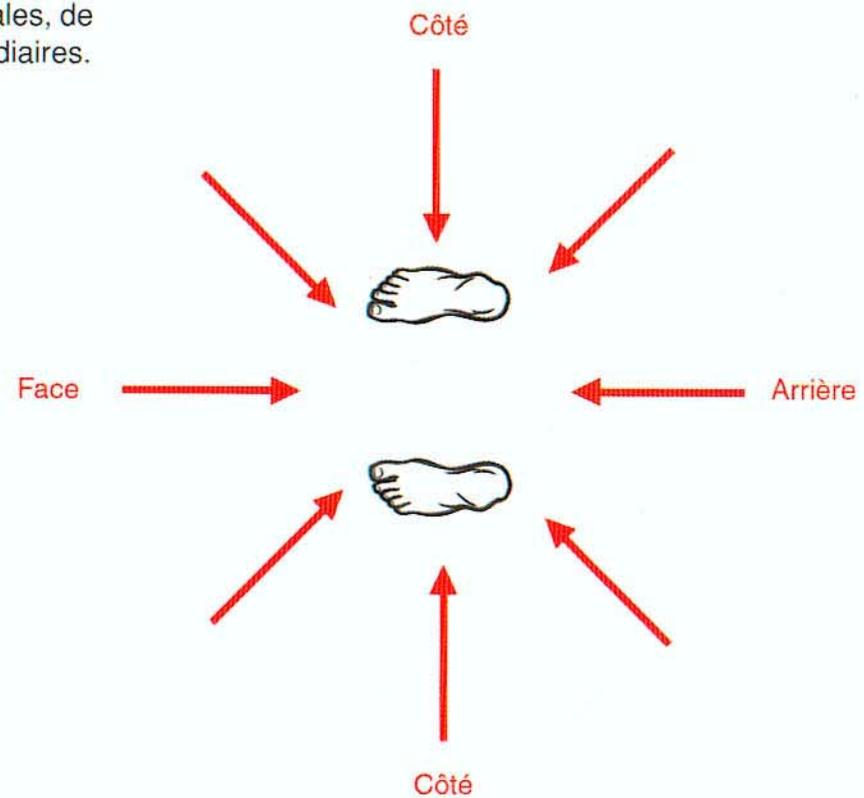


- Uke et Tori se font face (To Ma). Uke avance pour pénétrer dans la zone de contact de Tori qui recule pour ne pas être saisi. La zone de non contact entre Tori et Uke est maintenue.

## 6.2 Les directions d'attaque



- Uke peut engager une action à partir de trois directions principales, de face, sur le côté, par derrière ou à partir de directions intermédiaires.



### 6.3 Les formes d'attaques

Elles sont en étroite relation avec la distance qui sépare Uke et Tori. Elles représentent l'ensemble des actions potentiellement réalisables par Uke (l'agresseur) sur Tori (l'agressé) : frapper - pousser - tirer - fixer ou des combinaisons de ces actions.

Cinq familles regroupent les différents types :



- **Les coups frappés** : avec les membres supérieurs, inférieurs ou la tête.



- **Les ceintures** (ou encerclements) : au niveau du corps et les colliers au niveau de la tête sont engagés avec les bras pour serrer, fixer ou soulever.



- **Les saisies** : réalisées avec les mains sur des vêtements, la tête, le cou ou les poignets. Elles permettent d'agir sur Tori : tirer, pousser, fixer, décaler, faire tourner, frapper...



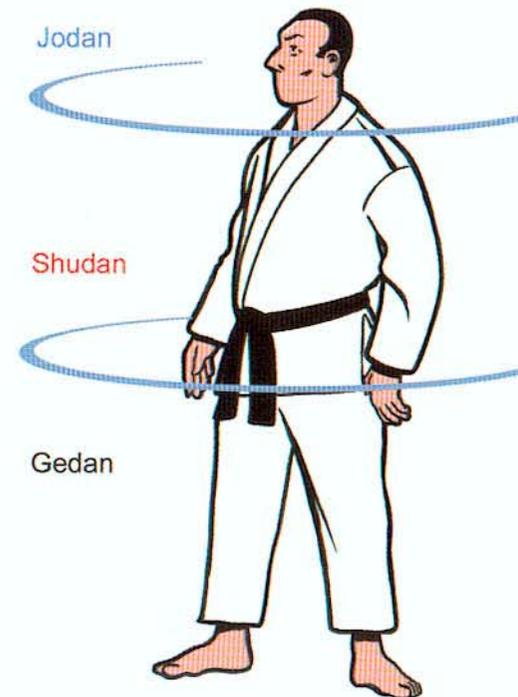
- **Les accrochages** : réalisés avec le ou les bras sur différentes parties du corps
- **Les coups avec arme** : poignard, bâton court et bâton long...

A l'entraînement les armes utilisées sont en bois ou en caoutchouc et ne doivent présenter aucun danger de blessure pour les pratiquants.

## 6.4 Les niveaux d'attaque

Lors d'une attaque Uke peut entrer en contact avec Tori à trois niveaux :

- **Jodan** (niveau haut) situé de la tête à la ligne des épaules.
- **Shudan** (niveau moyen) situé de la ligne des épaules à la ceinture.
- **Gedan** (niveau bas) situé sous le niveau de la ceinture.



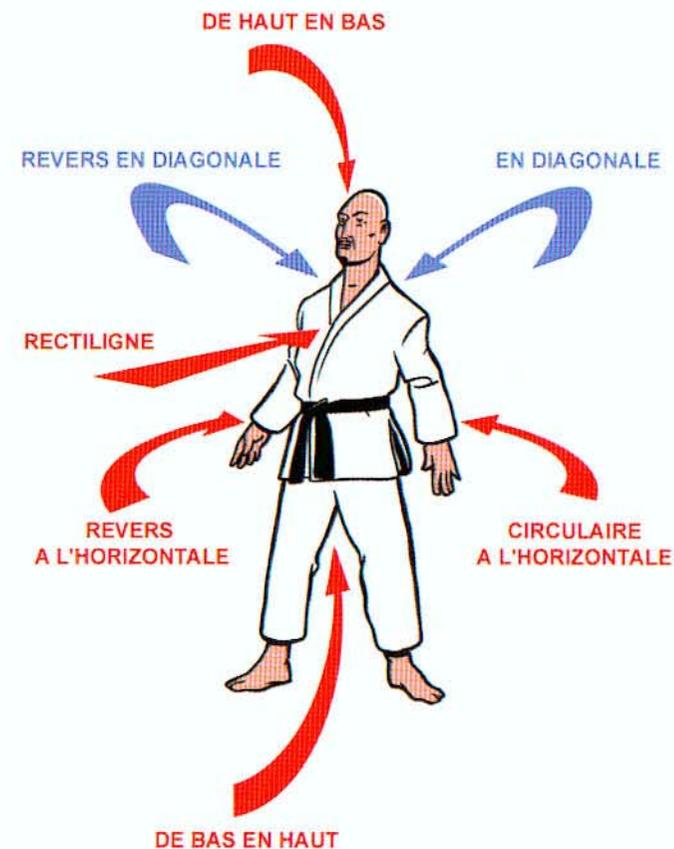
## 6.5 Les trajectoires de coups

Quelle que soit l'arme utilisée (poignard, bâton court, bâton long, pied, genou, poing, coude, tête...) les trajectoires de coups sont définies par la forme du déplacement (circulaire ou rectiligne) de l'extrémité du segment qui vient frapper et le plan dans lequel elles se situent.

Lorsque Tori est de face, les trajectoires circulaires dans un plan sagittal déterminent des attaques en coups frappés du haut vers le bas ou du bas vers le haut.

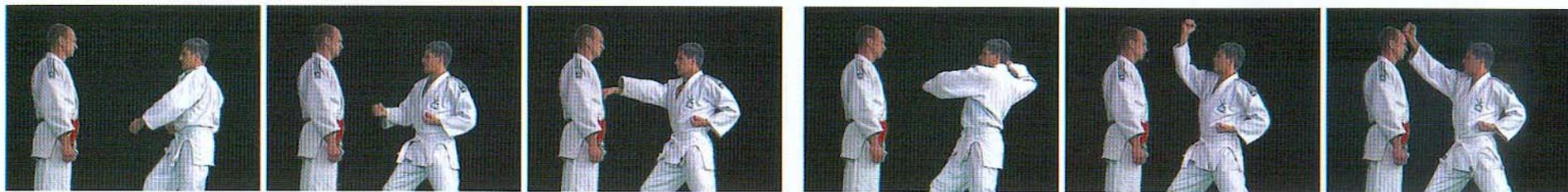
Dans le plan horizontal, les trajectoires circulaires induisent des coups directs ou en revers, réalisables également dans un plan oblique, sous forme de coups en diagonale ou à revers en diagonale.

C'est dans le plan sagittal que se situent les coups à trajectoire rectiligne. L'extrémité du segment parcourt la plus courte distance la séparant de la cible.



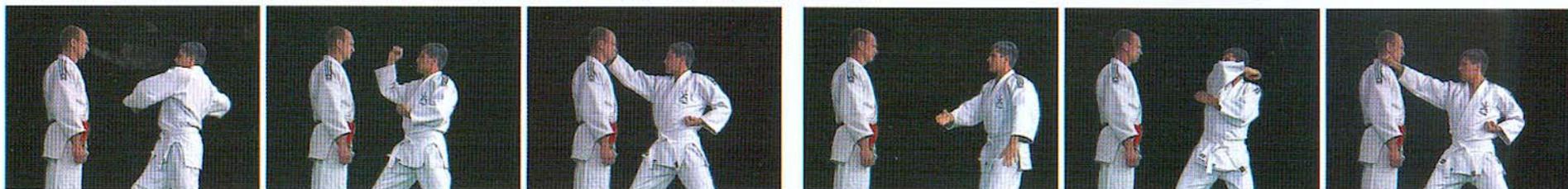
- Trajectoires des coups portés avec le poing droit.

• Les coups, frappés avec le poing



• Coup direct à trajectoire rectiligne

• Coup circulaire descendant



• Coup circulaire en diagonale

• Coup circulaire en revers



• Coup circulaire remontant

- Les coups frappés avec un bâton court

Les trajectoires décrites par les bras sont identiques aux précédentes. Le défenseur devra analyser la nature de l'arme utilisée pour adapter son comportement et son action défensive.



- Coup direct rectiligne



- Coup circulaire descendant



- Coup circulaire en diagonale (ou à l'horizontale)



- Coup circulaire en revers (diagonale ou à l'horizontale)

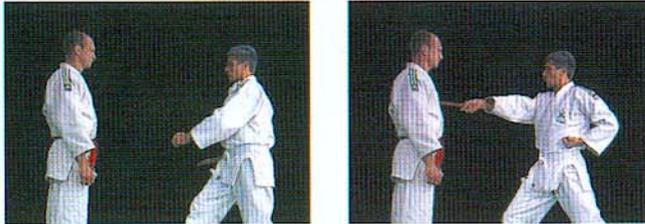


- Coup circulaire remontant

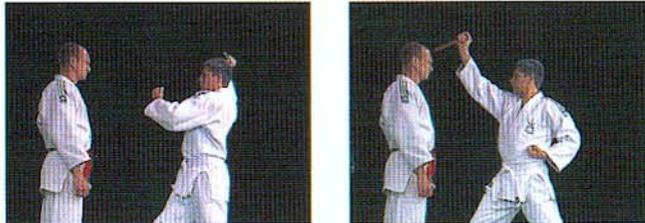


- Les coups frappés avec un poignard

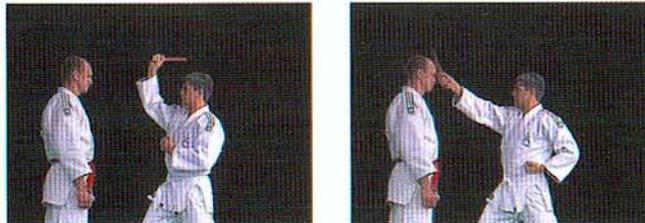
Le poignard est une arme qui permet de frapper pour piquer (avec la pointe) ou pour couper (avec le tranchant de la lame).



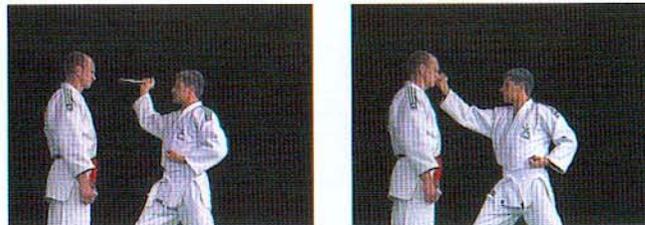
- Coup direct rectiligne pour piquer



- Coup circulaire descendant pour piquer



- Coup circulaire descendant pour couper



- Coup circulaire en diagonale pour piquer



- Coup circulaire en diagonale pour couper



- Coup circulaire en revers pour piquer



- Coup circulaire en revers pour couper



- Coup circulaire remontant pour piquer



## 7 Les actes défensifs

### 7.1 Les esquives

Par le déplacement de son corps, avec ou sans déplacement de ses appuis, Tori sort de la ligne de force de l'attaque de Uke.

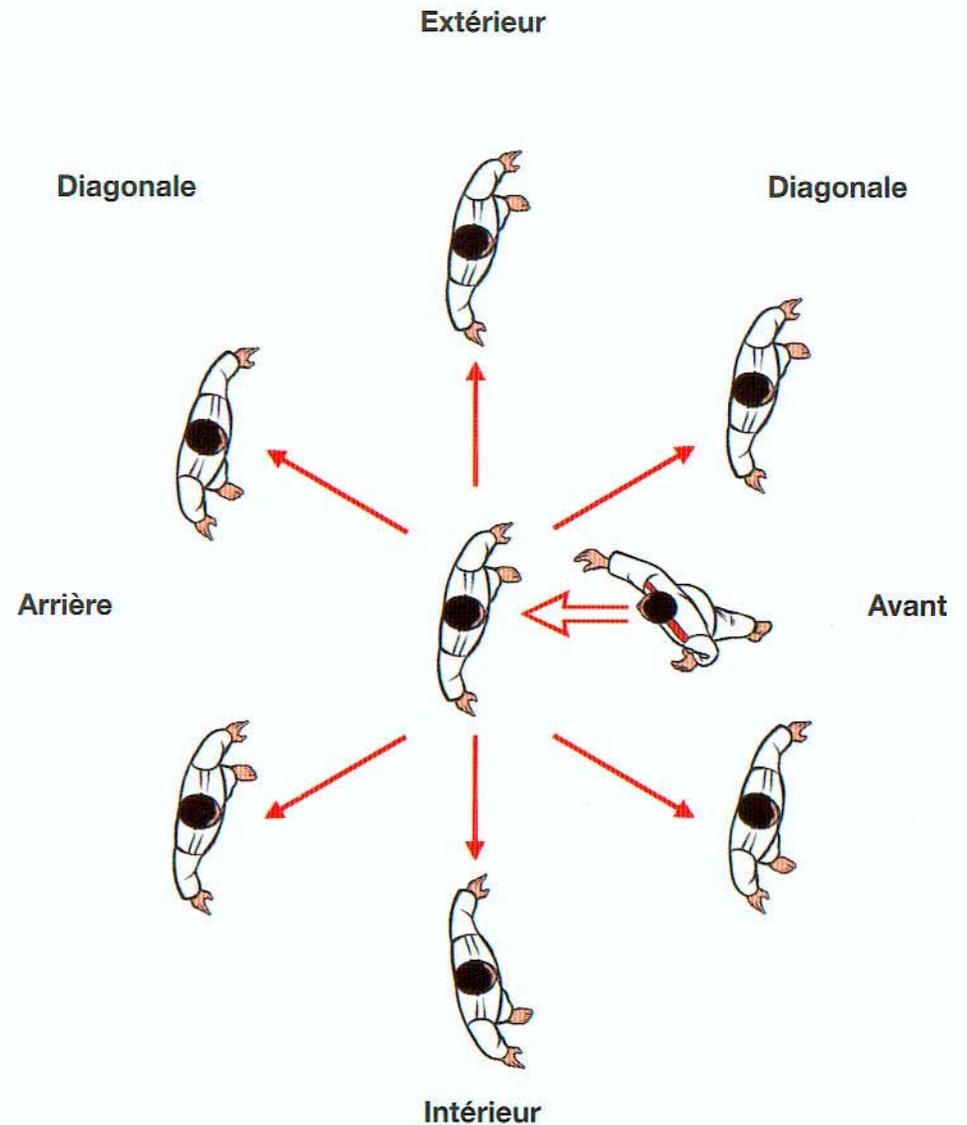
La mise en oeuvre de cette habileté est réalisable lorsque Uke manifeste son intention de frapper, de saisir ou lorsqu'il cherche à projeter Tori. L'esquive est réalisée simultanément à l'attaque.

La direction du déplacement du corps dans l'esquive est fonction du type d'attaque. En règle générale Tori privilégie le déplacement de son corps à l'extérieur de la ligne d'attaque.

Dans l'esquive, les actions tactiques liées au déplacement du corps se résument à : reculer, se décaler, pivoter, passer dessous, passer derrière.

#### 1.1 Le décalage

Tori se déplace perpendiculairement ou en diagonale par rapport à la ligne d'attaque, tout en conservant l'orientation de ses hanches. Il peut se décaler vers l'intérieur ou l'extérieur de la ligne d'attaque. Tsugi Ashi est le déplacement le plus approprié.

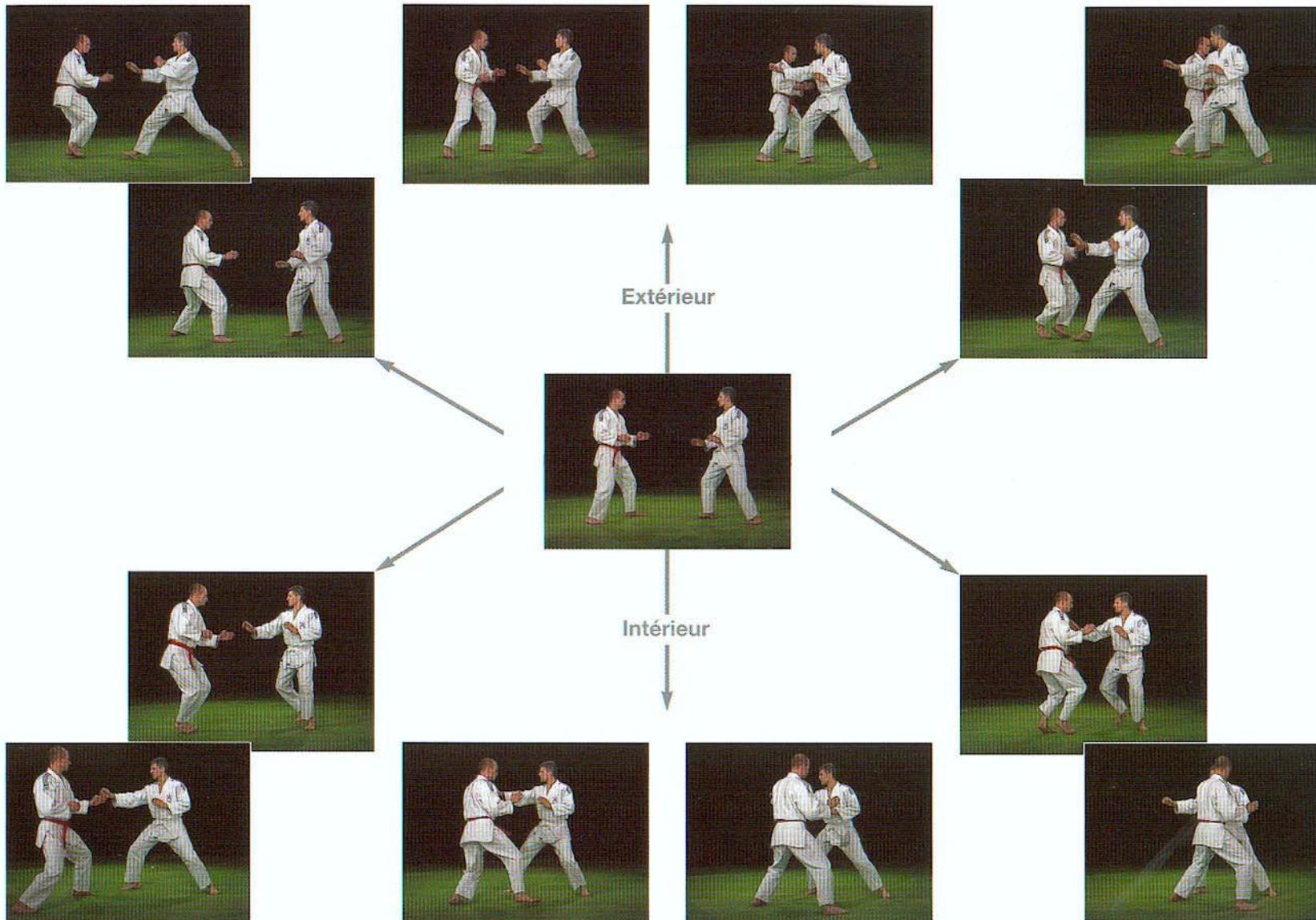


• Les directions d'esquive par décalage.

Diagonale

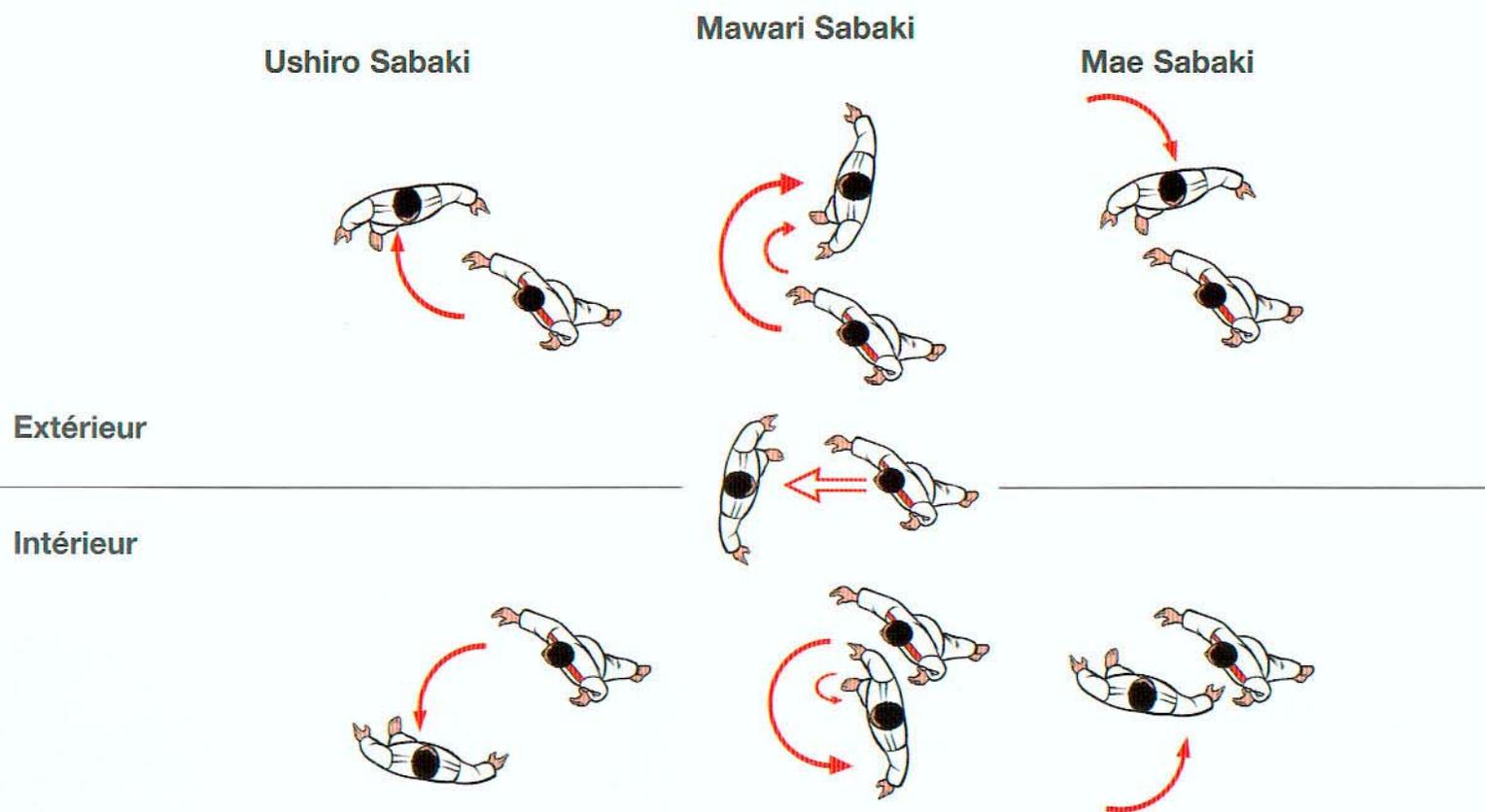
Latéralement

Diagonale



## 1.2 Le pivot

Tori se déplace dans un mouvement circulaire autour d'un ou de deux appuis. Cette esquive est réalisée avec les différentes formes de déplacement circulaire : **Tai Sabaki**



• Les directions d'esquive par pivot.

## Ushiro Sabaki



## Mawari Sabaki



## Mae Sabaki



Extérieur

Intérieur

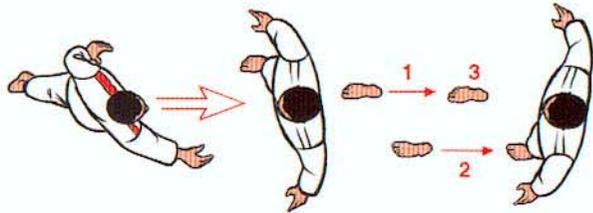


### 1.3 Le retrait

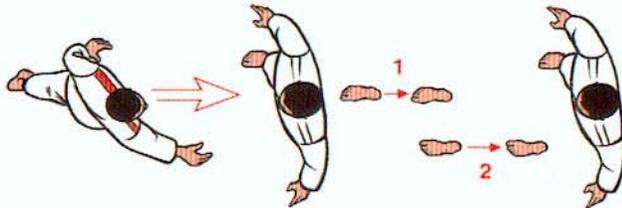
- Tori se déplace vers l'arrière en translation pour se mettre hors de portée de Uke.



- Tori et Uke se font face. Uke avance pour saisir Tori qui se met en retrait. Il se déplace en croisant ses appuis : Ayumi Ashi.



- Tori et Uke se font face. Uke avance pour saisir Tori qui se met en retrait. Il se déplace sans croiser les appuis : Tsugi Ashi.



### 1.4 L'esquive rotative (sur coup circulaire)

Tori fléchit ses genoux pour abaisser son centre de gravité, laisse passer le coup et se redresse derrière l'attaque.

## 7.2 Les blocages

Ils constituent un ensemble de gestuelles qui permettent à Tori de se défendre en arrêtant ou en déviant l'attaque de Uke (coups et tentatives de saisie). Les blocages sont réalisés dans le plan frontal, perpendiculairement au plan de déplacement du segment qui attaque. Leur direction est fonction de la trajectoire de l'attaque :

- de haut en bas,
- de bas en haut,
- de l'intérieur vers l'extérieur,
- de l'extérieur vers l'intérieur.

Les actions sont engagées avec un ou deux bras. La main ou l'avant-bras entre en contact avec le segment attaquant à différents niveaux : racine, partie supérieure ou inférieure, extrémité du membre.

Pour éviter de se blesser les doigts, il est recommandé de défendre avec la main ouverte et les doigts serrés, ou le poing fermé.

### Gedan Barai

- Blocage bas en balayant avec l'avant-bras, les doigts sont tournés vers le bas.



Uke attaque Mae Geri.  
Tori bloque avec Gedan Barai.



### Soto Uke

- Blocage de l'extérieur vers l'intérieur avec l'avant-bras.



Uke attaque Oi Tsuki.  
Tori bloque avec Soto Uke.



### Uchi Uke

- Blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec l'avant-bras.



Uke attaque Gyaku Tsuki.



Tori bloque avec Uchi Uke.

## Jodan Age Uke

- Blocage haut en remontant avec l'avant-bras.



Uke attaque Oi Tsuki.  
Tori bloque avec Jodan Age Uke.

## Juji Uke

- Blocage avec les deux avant-bras croisés (vers le haut ou le bas).



Uke attaque Ushi Oroshi.  
Tori bloque avec Juji Uke au départ de l'attaque.

## Morote Uke

- Blocage avec les deux avant-bras.



Uke attaque Oi Tsuki. Tori bloque avec Morote Uke en plaçant un avant-bras à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.

Uke attaque Mawashi Geri : Tori bloque avec les deux avant-bras à l'intérieur : Morote Uke.

## Kakiwake Uke

- Blocage double des avant-bras en écartant, vers le haut, le bas ou en action combinée haut-bas.



Uke fait une tentative de saisie à deux mains ; Tori engage ses bras à l'intérieur et écarte les bras de Uke en remontant : Kakiwake Uke.

Sur la même attaque il abaisse un bras et remonte l'autre.

## Otoshi Uke

- Blocage poussé vers le bas.



Uke attaque Yoko Geri Keikomi. Tori repousse le pied de Uke vers le bas à l'aide de son avant-bras : Otoshi Uke.

## Teisho Barai

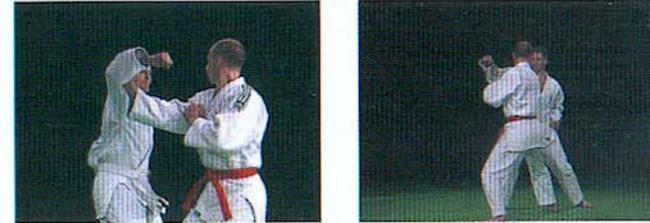
- Blocage balayé avec la paume de la main.



Uke attaque Mae Geri Keikomi. Tori balaye la jambe de Uke avec la paume de sa main : Teisho Uke.

## Teisho Uke

- Blocage avec la paume de la main.



Uke attaque Mawashi Tsuki. Tori bloque le bras en-dessous du coude de Uke avec la paume de sa main : Teisho Uke

## Shuto Uke

- Blocage avec le tranchant de la main.



Uke attaque Oi Tsuki. Tori bloque l'attaque avec le tranchant de sa main droite : Shuto Uke.

## Principes généraux pour les blocages et les parades

### Sur les coups avec les bras :

- Essayer d'intervenir le plus rapidement possible sur la trajectoire du segment (moment du déclenchement).
- Préférer un placement défensif à l'extérieur des coups .
- Si le placement défensif est à l'intérieur, intervenir en blocage au niveau de la racine du membre, attaquer la tête ou le corps en coup d'arrêt.

**Trajectoire descendante** : bloquer sous le coup entre l'épaule et le coude.

**Trajectoire remontante** : bloquer au-dessus du coup entre le coude et la main.

**Trajectoire circulaire** : bloquer à l'intérieur du coup entre le coude et la main.

**Trajectoire circulaire en revers** : bloquer à l'extérieur du coup entre l'épaule et le coude.

**Trajectoire perpendiculaire** : blocage déviant de préférence à l'extérieur du membre, blocage déviant à l'intérieur du membre.

### Sur les coups avec les jambes :

- Préférer l'esquive ou la parade au blocage.
- Éviter au maximum l'intervention en blocage avec les bras sur le trajet du coup (membre inférieur plus résistant que le membre supérieur).
- En cas d'impossibilité, agir avec les deux bras.
- Le blocage avec les jambes sur certaines trajectoires est efficace, mais demande une grande dextérité.
- L'attaque de la jambe d'appui en Sen No Sen est une action efficace pour défendre sur certaines formes de coups.

**Trajectoire remontante (Mae Geri Keage)** : blocage, Yoko Geri Fumikomi ou Gedan Geri sur la jambe d'appui ou blocage avec les deux bras (Juji Uke).

**Trajectoire descendante (Kakato Geri)** : esquive ou attaque de la jambe d'appui.

**Trajectoire circulaire avant** : blocage à l'intérieur au niveau de la cuisse et contrôle au niveau de la jambe.

**Trajectoire circulaire arrière** : blocage à l'extérieur entre la hanche et le genou et contrôle entre le mollet et la cheville.

**Trajectoire perpendiculaire** : blocage balayé à l'extérieur ou à l'intérieur.

## 7.3 Les parades et les accrochages

### 1.1 Les parades

Elles permettent de se mettre hors de danger, sur une attaque ou une tentative d'attaque, en combinant un ou plusieurs déplacements avec des blocages et des actions de protection avec les bras ou les jambes.

### 1.2 Les saisies avec les mains, les accrochages avec les bras

Ils constituent le point de départ des actions engagées pour projeter, soumettre ou neutraliser Uke. Les accrochages sont installés pour agir sur un membre, la tête, le corps ou un vêtement. Différentes formes permettent de déséquilibrer, faire avancer, faire reculer, faire tourner ou fixer Uke. Ils s'organisent à un ou deux bras avec ou sans saisie, avec les mains pour :

- ouvrir - écarter - fermer - croiser - abaisser - soulever - faire levier sur le ou les bras (vers l'intérieur, l'extérieur, le haut ou le bas).

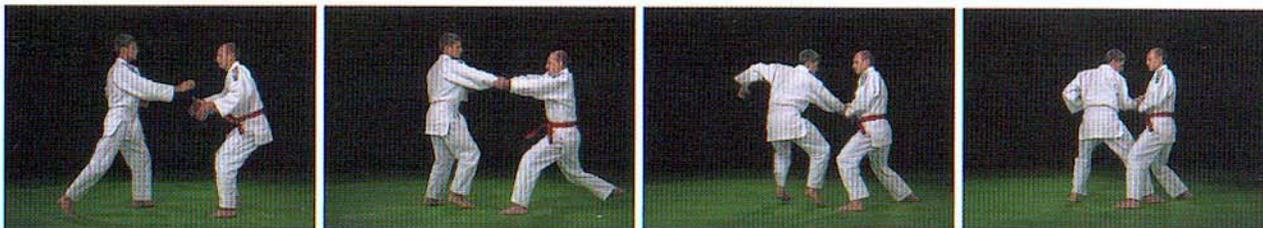
La première saisie permet de créer un déplacement. Elle est suivie d'un atemi, de l'installation d'un accrochage avec le bras (sur le même bras), ou d'une saisie avec l'autre main sur : la tête, la ceinture, le revers, l'épaule, la jambe...

- Saisie des deux mains sur une ou deux jambes.
- Saisie à une ou deux mains sur une partie du corps.

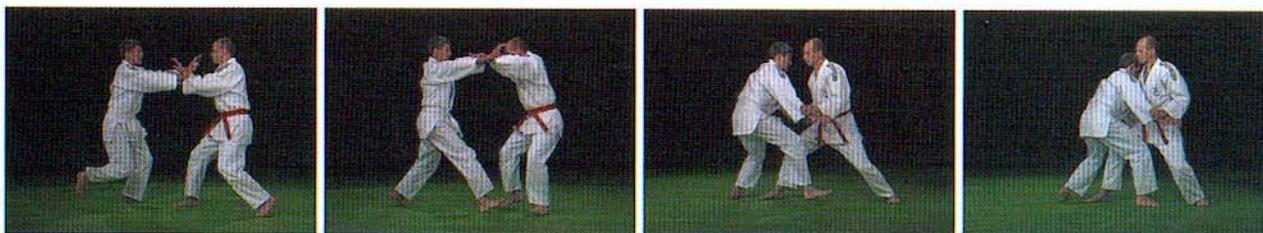
Ces actions peuvent ou doivent être combinées avec des coups dans certaines situations (parade à l'intérieur des bras).

### 1.3 Parades sur tentatives de saisie

- Parade par retrait et saisie pour faire avancer



Uke avance pour saisir Tori à une main. Tori esquive par retrait de son corps et saisit le poignet de Uke à deux mains. Il tire Uke pour le faire avancer.



Uke avance pour saisir Tori à deux mains. Tori esquive par retrait de son corps et saisit les deux poignets de Uke à deux mains. Il tire Uke pour le faire avancer et le fixer.

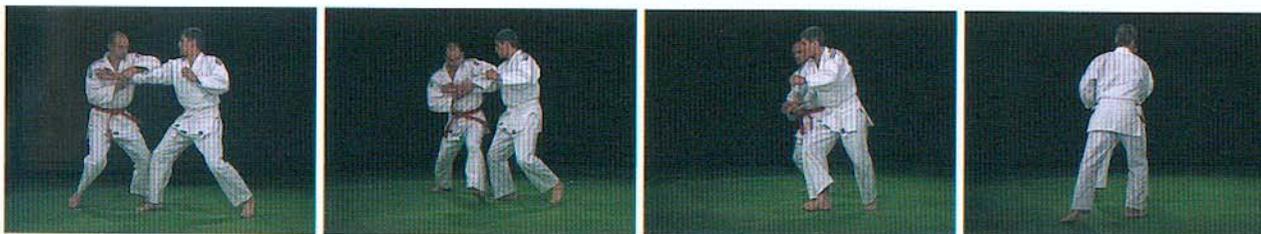
- Parade par pivot extérieur et saisie pour tirer



Uke avance pour saisir Tori à une main. Tori pivote à l'extérieur en reculant (Ushiro Sabaki), saisit le poignet pour le tirer et obtenir une réaction.



- Parade par pivot extérieur et saisie pour faire tourner



Suite au pivot extérieur, Tori saisit le poignet de Uke à deux mains, engage son coude gauche par-dessus le bras de Uke et fait levier en tirant sur le poignet et en poussant avec son buste contre le coude pour faire tourner Uke.



- Parade par pivot extérieur et saisie pour déplacer et contraindre



Tori esquive en pivotant à l'extérieur, saisit le poignet de Uke avec sa main droite par-dessous et par l'intérieur, prend appui avec sa main gauche sur le coude et fait levier pour déplacer Uke et le contraindre avec Ude Gatame.



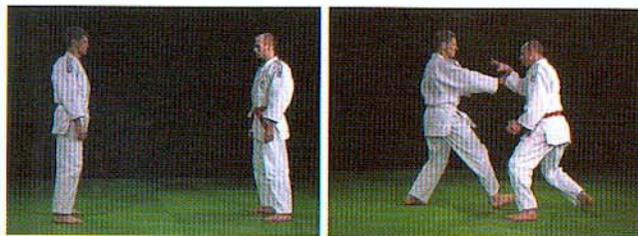
- Parade par pivot extérieur et saisie pour faire tourner



Tori esquive en pivotant à l'extérieur, saisit le poignet de Uke avec sa main droite par-dessus et par l'extérieur, prend appui avec son bras gauche sous le coude et fait levier pour faire tourner Uke.



• Parade par pivot extérieur et saisie pour déséquilibrer (différentes formes)



Tori esquive en pivotant sur l'extérieur, saisit la main de Uke avec sa main droite par-dessus.

• Parade par pivot intérieur et saisie pour fixer



Tori esquive en pivotant sur l'intérieur, saisit la main de Uke avec sa main droite par-dessus.



Tori saisit la tête de Uke avec sa deuxième main.



Tori saisit dans le dos de Uke avec sa deuxième main.



Tori saisit la ceinture de Uke avec sa deuxième main.

- Parade par pivot intérieur et saisie pour déséquilibrer, faire réagir ou agir



Tori esquive en pivotant sur l'intérieur, saisit la main de Uke avec sa main gauche par l'intérieur et pousse la tête de Uke avec sa main droite.



Tori saisit le revers de Uke avec sa main droite.



Tori saisit l'épaule de Uke avec sa main droite.



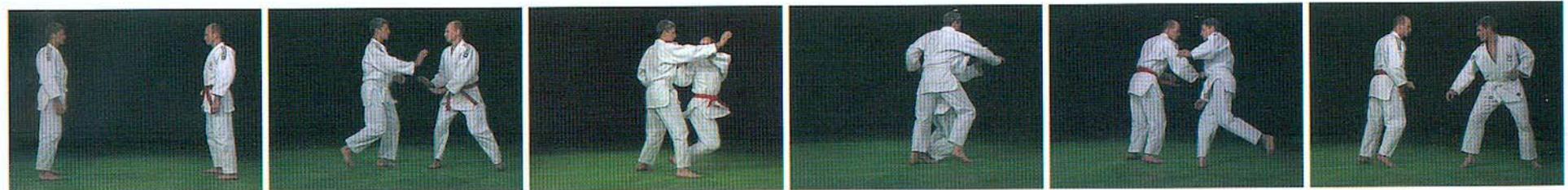
Tori accroche l'épaule de Uke avec son bras droit.

- Parade par pivot intérieur et double saisie pour faire tourner



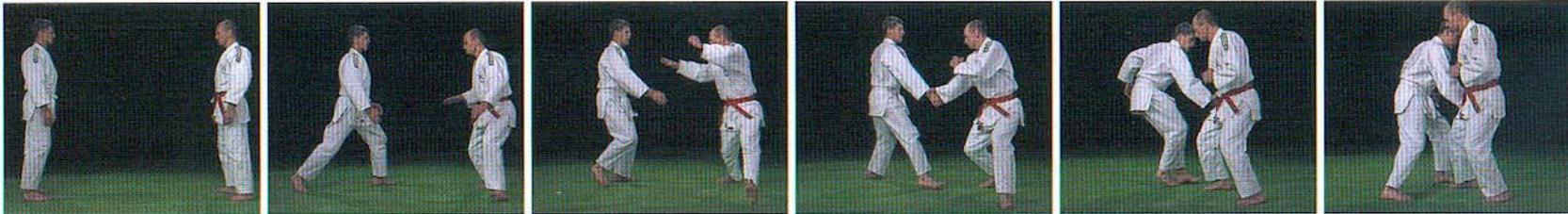
Tori esquive en pivotant sur l'intérieur (Mawari Sabaki), saisit la main de Uke avec sa main gauche par l'intérieur et saisit l'épaule droite avec sa main droite pour faire tourner.

- Parade par pivot intérieur et double saisie pour faire tourner



Tori esquive en pivotant sur l'intérieur, saisit la main de Uke avec sa main gauche par l'intérieur, engage son coude droit sous l'aisselle droite de Uke et fait lever pour le faire tourner.

- Parade par décalage extérieur et saisie pour tirer, fixer



Tori esquive en se décalant sur l'extérieur, saisit la main de Uke avec sa main droite par-dessus et tire Uke vers lui pour le fixer.



- Parade par décalage extérieur et saisie pour tirer, fixer



Tori esquive en se décalant sur l'extérieur, pousse la main de Uke avec sa main gauche, accroche le bras de Uke avec son bras droit par-dessus.

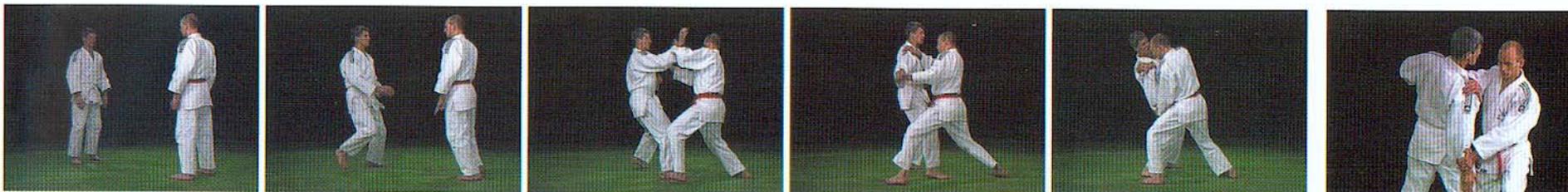


- Parade par décalage intérieur et saisie pour déséquilibrer



Tori esquive en se décalant sur l'intérieur, saisit la main de Uke avec sa main gauche par-dessus, place sa main droite contre l'épaule droite et décale Uke sur le côté.

- Parade par décalage intérieur et saisie pour fixer sur l'arrière



Tori esquive en se décalant sur l'intérieur, saisit la main de Uke avec sa main gauche par-dessus, place sa main droite contre l'épaule droite et pousse Uke sur l'arrière pour déséquilibrer.

- Parade par décalage extérieur et saisie pour agir en clé



Tori esquive en se décalant sur l'extérieur, saisit la main de Uke avec sa main droite, prend appui sur le coude avec sa main gauche pour agir en clé.

- Parade par décalage intérieur et saisie pour croiser le bras devant



Tori esquive en se décalant sur l'intérieur, saisit la main de Uke avec sa main gauche par l'intérieur et par-dessus, fait descendre la main de Uke pour la saisir avec sa main droite et croiser le bras de Uke devant lui.

• Parade par avancée pour soulever ou écarter les bras



Parade en remontant : Tori avance le pied droit à l'extérieur des appuis de Uke, et place son bras droit contre le bras droit au-dessus du coude de Uke.



Parade en remontant : Tori avance le pied gauche à l'extérieur des appuis de Uke, et place son bras gauche contre le bras droit au-dessus du coude de Uke.



Parade en remontant : Tori avance le pied droit à l'intérieur des appuis de Uke, et place ses deux bras à l'intérieur de ceux de Uke.



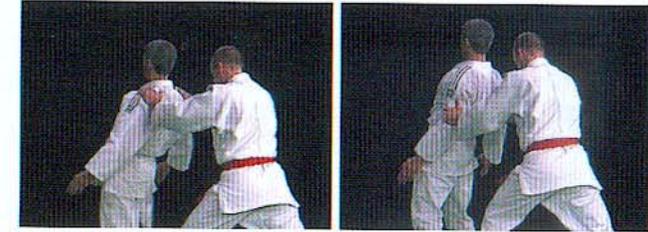
Parade en écartant : Tori avance le pied droit à l'intérieur des appuis de Uke, et place ses deux bras à l'intérieur de ceux de Uke en les écartant, puis il rabat le bras gauche de Uke pour lui croiser sous son bras droit, en lançant son pied gauche pour pivoter devant Uke.



- Parade par esquive extérieure et passage dans le dos



Tori esquive sur l'extérieur en se protégeant de la saisie à l'aide de sa main droite. Il tourne autour de Uke pour passer derrière lui. Il place ses deux mains sur les épaules ou sur les deux bras pour fixer Uke sur l'arrière.



- Parade par avancée intérieure et saisie pour faire tourner



Tori avance vers Uke, lui saisit le bras droit avec sa main gauche et le revers droit, la tête ou sous le bras avec sa main droite. Il avance le pied gauche et recule le pied droit en tournant pour obliger Uke à tourner dans le même sens.

## 1.4 Parades sur les trajectoires de coups avec un membre supérieur

La plupart des parades proposées sont applicables que le bras soit armé (bâton court, poignard, poing nu) ou non. Cependant du fait de la nature de l'arme (piquante et tranchante), certaines parades sont moins adaptées, voire dangereuses à utiliser contre un poignard.

En effet, pour une défense efficace face à une arme tranchante, il est préférable de neutraliser le plus rapidement possible le bras qui tient l'arme avant de neutraliser l'agresseur, soit à l'aide d'une clé, soit en faisant lâcher l'arme par un atemi.

### • Trajectoires descendantes



Tori avance le pied droit à l'extérieur et bloque le coup avec son avant bras droit, Jodan Age Uke en prenant appui entre le coude et l'épaule de Uke.



Tori engage son pied droit à l'extérieur des appuis de Uke et percute avec sa main droite, la poitrine de Uke.



Tori pare à l'intérieur en avançant le pied gauche et bloque le bras droit de Uke avec son avant-bras gauche (Jodan Age Uke). Il frappe simultanément Uke au menton.



Tori avance le pied droit et bloque le coup en croisant ses deux avant-bras (Juji Uke), avec le bras droit en dessous.



Tori esquive le coup descendant en se décalant ou en pivotant à l'extérieur et fixe le bras armé avec sa main.



Tori esquive en pivotant à l'intérieur, engage son bras droit sous l'aisselle droite de Uke et saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche.

### • Trajectoires en diagonale



Tori avance le pied droit et bloque à l'intérieur de l'attaque avec sa main droite (Teisho Uke) contre le bras droit de Uke.



Tori avance le pied droit et bloque à l'intérieur de l'attaque avec ses deux mains (Morote Uke) contre le bras droit de Uke.



Tori fait une esquivé rotative en pliant ses genoux pour passer la tête sous le niveau de l'attaque et remonter une fois que le bras est passé.



Tori saisit le poignet armé avec ses deux mains par l'intérieur, décale et abaisse le bras de Uke vers la droite pour se retrouver à l'extérieur de l'arme.



Tori esquivé en pivotant à l'intérieur, engage son coude droit sous l'aisselle droite de Uke et saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche.

### • Trajectoires en revers



Tori esquivé en pivotant à l'extérieur du bras et saisit le bras avec ses deux mains.



Tori avance pour bloquer le bras de Uke (Morote Uke) avec ses deux mains et l'empêcher de terminer son attaque.



Tori avance pour bloquer le bras de Uke (Morote Uke) avec son avant-bras gauche et engage son avant-bras droit à l'intérieur pour faire levier.



Tori fait une esquivé rotative en fléchissant ses genoux pour passer sous la ligne d'attaque et se relever lorsque le coup est passé. Il fixe le bras droit de Uke avec sa main gauche et percute le menton de Uke avec sa main droite.

## • Trajectoires rectilignes



Tori esquive en pivotant à l'extérieur du bras et saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche par-dessus et sa main droite par-dessous pour verrouiller le bras sous son aisselle.



Tori esquive en pivotant à l'extérieur du bras place sa main gauche dans le creux du coude droit de Uke et pousse avec sa main droite sur le poignet pour l'amener dans le dos de Uke.



Tori esquive en se décalant à l'intérieur, repousse la main droite de Uke avec sa main gauche, puis avance et engage son avant-bras droit derrière le bras de Uke pour faire levier.



Tori esquive en se décalant à l'intérieur, repousse la main droite de Uke avec sa main gauche, puis avance et engage son aisselle droite par-dessus le bras de Uke pour le verrouiller.



Tori esquive en pivotant à l'extérieur du bras, prend appui avec sa main gauche sur le bras de Uke, pousse le bras vers l'arrière et place sa main droite derrière le coude pour faire levier.



Tori esquive en se décalant à l'extérieur du bras et frappe avec le poing sur le biceps du bras armé.



Sur menace du poignard, Tori frappe avec le pied de l'intérieur vers l'extérieur sur l'avant-bras armé.



Tori frappe avec le pied de l'extérieur vers l'intérieur sur l'avant-bras armé.

Tori esquive en pivotant à l'extérieur du bras, saisit le bras de Uke avec sa main droite et accroche son bras gauche par-dessus.



Tori esquive en pivotant à l'extérieur du bras, et accroche son bras droit par-dessus. Avec sa main gauche il appuie sur le coude de Uke.



## 1.5 Parades sur les trajectoires de coups avec les membres inférieurs

Les parades contre les coups de pied répondent à deux principes :

- sur les coups en translation il faut sortir de la ligne d'attaque, Tori peut esquiver en retrait, en décalage et en pivot, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- sur les coups circulaires, il faut pénétrer dans le rayon d'action du coup et s'engager vers la racine du membre qui attaque.

### Mae Geri



- Coup de pied de face.
- Décalage extérieur.
- Décalage intérieur.
- Pivot extérieur.
- Pivot intérieur.



### Mawashi Geri



- Coup de pied circulaire avant.
- Blocage intérieur.

### Ushiro Geri



- Coup de pied arrière.
- Décalage intérieur.
- Décalage extérieur.
- Pivot extérieur.



### Yoko Geri



- Coup de pied de côté.
- Décalage extérieur.
- Pivot extérieur.

### Ura Mawashi Geri



- Coup de pied circulaire arrière.
- Blocage extérieur.

## 1.6 Parades sur les trajectoires de coups avec bâton long

Du fait de la longueur de l'arme, les parades contre les attaques au bâton nécessitent une intervention soit :

- dans la phase d'armement du coup,
- après esquive de l'attaque.



Contre une attaque haute, Tori esquive le coup en pivotant sur l'extérieur et vient saisir le bâton avec ses deux mains en pronation.



Contre une attaque haute, Tori avance sur l'extérieur pour bloquer le coup avec deux mains sur le bras armé.



Contre une attaque en revers, Tori avance pour bloquer le bras armé avec ses deux mains sur l'extérieur.



Contre une attaque en revers piqué, Tori avance pour bloquer le bras arrière avec ses deux mains sur l'extérieur.



Contre une attaque circulaire piquée, Tori avance pour bloquer le bras avant avec ses deux mains sur l'extérieur.



Contre une attaque en piqué de face, Tori esquive en pivotant sur l'extérieur du bras avant et saisit le bâton à deux mains.

## 7.4 Les actions de déséquilibre

Lorsque Tori esquive une attaque, Uke peut se retrouver dans une situation de déséquilibre offert. Cependant, dans la plupart des cas, le déséquilibre est provoqué par des Atemi (coups) ou à la suite d'une saisie organisée pour déplacer Uke, le contraindre à aller au sol ou le projeter.

Ces actions s'exercent sur les segments, sur les ceintures (scapulaire et pelvienne), sur les appuis ou de façon combinée.

### 1.1 Actions sur la tête

Elles ont lieu dans les différentes directions simples ou combinées, des mouvements de la tête : flexion, extension, rotation, flexion latérale.



• Extension.



• Flexion latérale.



• Torsion.



• Flexion.

### 1.2 Actions sur la ligne d'épaule

La conséquence de ses actions est la mise en déséquilibre de l'ensemble du tronc par flexion, extension, inclinaison ou torsion du buste. Suivant les saisies installées, Tori peut se situer de face, derrière ou sur le côté de Uke.



• Extension par poussée de face.



• Flexion par traction de face.



• Extension par traction arrière.



• Torsion de face.

### 1.3 Actions sur les bras

Il existe de nombreuses façon d'agir sur les bras en fonction des saisies.



- Deux bras sur un avec élévation à la verticale.



- Deux bras sur un avec extension arrière.



- Poussée sur un bras et traction sur l'autre.



- Traction sur les deux bras.



- Traction sur un bras et poussée sur l'épaule opposée.



- Levier sur le coude avec deux bras sur un.

### 1.4 Actions sur le bassin

Comme les actions sur la ligne d'épaules, celles sur la ceinture pelvienne entraîne la flexion, l'extension, l'inclinaison ou la torsion du buste.



- Flexion du buste par poussée de face.



- Torsion de face.

### 1.5 Actions sur les appuis

Le déplacement d'un appui perturbe l'équilibre de Uke. Lorsqu'il avance, recule ou décale un pied, il se déséquilibre lui-même.

Tori peut agir avec ses pieds sur l'appui de Uke en le faisant avancer, reculer, en lui écartant ou en lui resserrant ses appuis.



- Faire avancer.



- Faire reculer.



- Ecarter.

### 1.6 Les Atemi

Ils constituent un autre moyen pour déséquilibrer Uke. L'impact du coup sur le corps entraîne la mise en retrait de la partie touchée, dans le prolongement de la trajectoire du coup. L'action d'évitement (esquive) provoque également une mise en déséquilibre.

## 8 Les Ukemi

Dans les apprentissages du Jujitsu, les Ukemi jouent un rôle fondamental. La sécurité des pratiquants passe par la maîtrise des différentes formes de chutes dorsales ou ventrales.

Les directions de chute : avant, arrière et latérale

Les types de chute :

- les chutes après projection : Tori projette Uke, son corps percute le sol avec force,
- les chutes après déséquilibre provoqué par poussée ou traction sans conduite avec les mains,
- les amenées au sol par contrainte sur le corps, les membres, pour soumettre Uke.

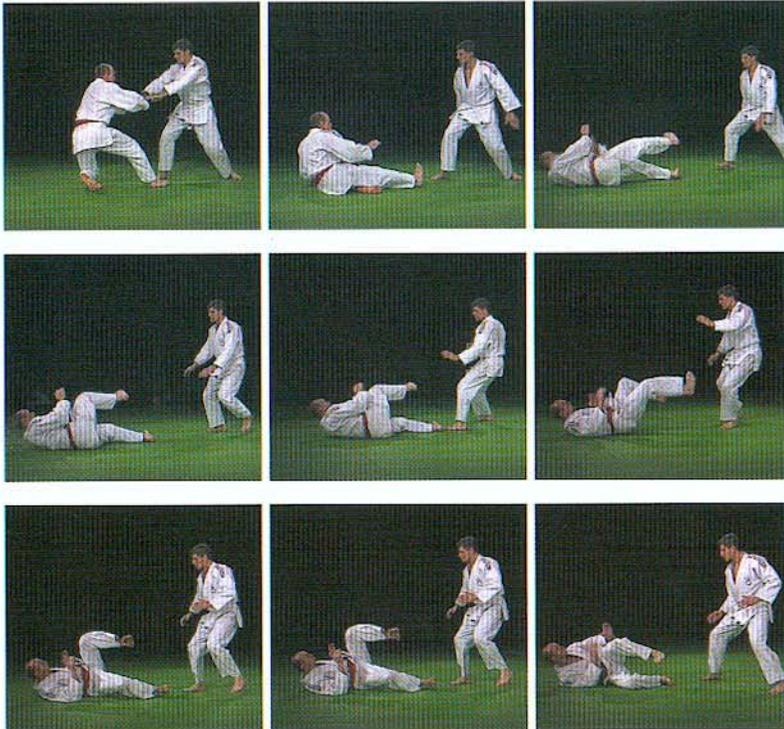
Bien chuter c'est avant tout ne pas se blesser en tombant. C'est aussi un moyen pour se défendre, en se dégageant de l'attaque.

- Suite à la poussée de face de Uke, Tori plie sa jambe gauche et chute sur l'arrière gauche. Il fait face à Uke pour se protéger avec ses jambes, puis tourne sur la droite en prenant appui avec le coude droit et se relève en s'éloignant.

- Suite à la poussée de face de Uke, Tori replie sa jambe gauche et engage une roulade arrière. Il lance sa jambe gauche loin en arrière pour reprendre appui sur ses deux pieds et se remettre en garde face à Uke. Cette chute permet à Tori de s'éloigner de Uke.



- Suite à la poussée de face de Uke, Tori plie sa jambe gauche et chute sur l'arrière gauche. Il replie sa jambe droite pour se protéger. Lorsque Uke se déplace sur sa droite pour le contourner, Tori bascule sur le côté droit et se protège avec sa jambe gauche.



## 9 Les habiletés techniques au sol

Pour intervenir efficacement dans les différents contextes Ne Waza du Jujitsu.

### 9.1 Tori au sol et Uke debout

Avant d'engager le combat au sol lorsqu'il est sur le dos et que Uke est resté debout, Tori doit maîtriser des habiletés spécifiques pour reprendre l'initiative ou repousser les attaques de Uke et les contrôler.

Les actions de dégagement étudiées précédemment constituent les premières de ces habiletés. Le contrôle de Uke à distance avec les jambes en protection n'est pas toujours suffisant. Il est nécessaire parfois de repousser les attaques avant de se dégager. L'arme la plus rapidement utilisable est la jambe.

Les techniques de coups avec la jambe sont identiques à celles réalisées debout.

- **Mae Geri** : coup de pied de face.
- **Yoko Geri** : coup de pied de côté.
- **Mawashi Geri** : coup de pied circulaire.
- **Ura Mawashi Geri** : coup de pied circulaire arrière.
- **Ushiro Geri** : coup de pied arrière.

Dans le cas où Uke avance pour frapper, Tori devra savoir bloquer les coups, les esquiver ou les parer suivant les mêmes principes que debout.



- Uke pousse Tori qui chute sur l'arrière et avance pour le frapper avec le pied. Tori croise sa jambe droite sous la gauche, bloque le coup de pied avec son tibia droit. Il engage son pied gauche derrière le genou de Uke pour lui contrôler la jambe.



- Contrôle de la jambe de Uke.

## 9.2 Tori debout et Uke au sol

A la suite d'une amenée au sol ou d'une projection, Tori dispose de différents moyens pour neutraliser Uke. La maîtrise de ses moyens apporte à Tori une réelle efficacité. Tori devra profiter de l'avantage de sa position pour utiliser un ensemble de liaisons debout-sol.

Les Atemi de neutralisation sont utilisés par Tori pour fixer Uke au sol et se dégager du combat afin de reprendre ses distances. Ils peuvent être donnés avec les bras ou les jambes sur toutes les parties du corps.



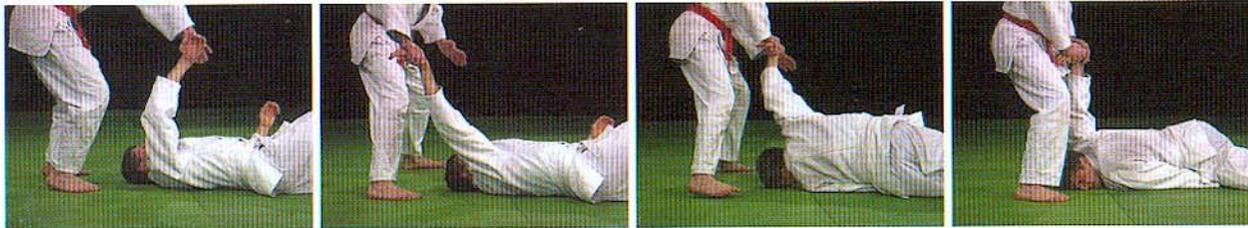
- Neutralisation par Atemi du poing.



- Neutralisation par Atemi du pied.

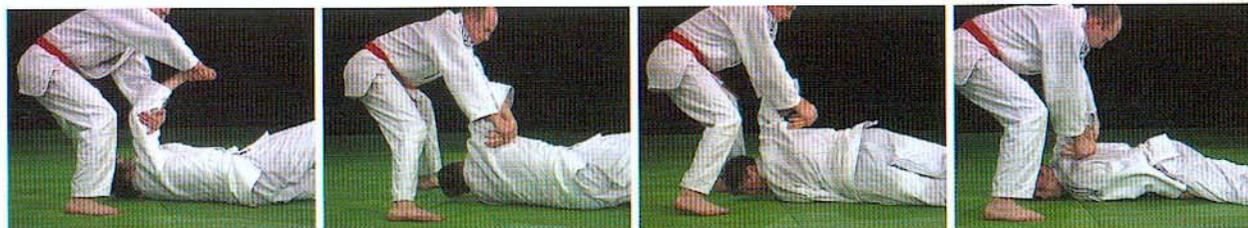
Les retournements de Uke sur le ventre sont utilisés pour faciliter la neutralisation de Uke. Tori amène Uke au sol par une contrainte (clé) ou une projection. Il conserve le contrôle d'un segment (bras ou jambe) pour agir sur les différentes articulations par torsion, flexion, extension, pression et la combinaison de ces éléments.

### Action sur le poignet par flexion torsion



- Tori tient la main droite de Uke par dessus en pronation (le pouce du côté du petit doigt). Il exerce une flexion-torsion sur le dessus de la main en écartant le bras vers la tête. Il passe la main au-dessus de la tête de Uke en maintenant la saisie et fait tourner Uke à plat ventre pour le neutraliser avec le bras tendu.

### Action sur la main et le coude en flexion



- Tori tient la main droite de Uke par dessus en pronation (le pouce du côté du petit doigt). Il exerce une flexion-torsion sur le dessus de la main et avec sa main gauche fait plier le coude de Uke. Tout en se décalant au-dessus de la tête de Uke, il le fait tourner à plat ventre pour le neutraliser avec le bras en flexion.

## Action avec le bassin



- Tori contrôle la main droite de Uke et place le bras en extension. Il engage son pied droit par-dessus le corps de Uke, pousse avec son bassin sur le coude et fait tourner Uke à plat ventre en contrôlant sa tête avec son pied gauche. Il neutralise Uke avec une clé de bras.

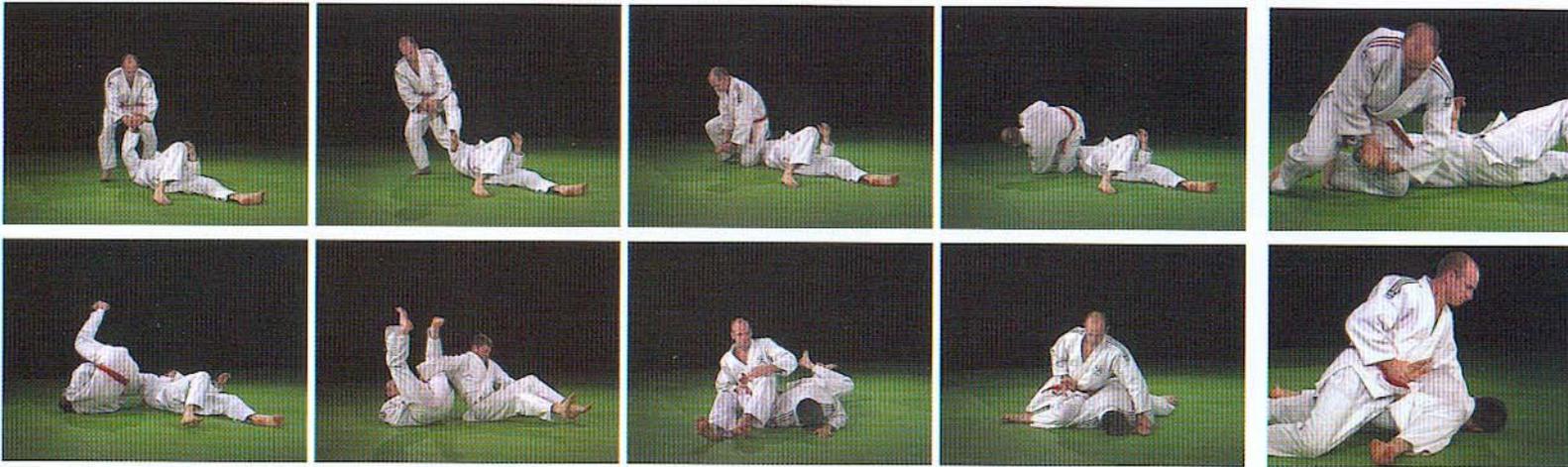


- Tori contrôle la main droite de Uke et place le bras en extension. Il engage son pied gauche par-dessus la tête de Uke, pousse avec son bassin sur le coude et fait tourner Uke à plat ventre en contrôlant le dos avec son pied droit. Il neutralise Uke avec une clé de bras.



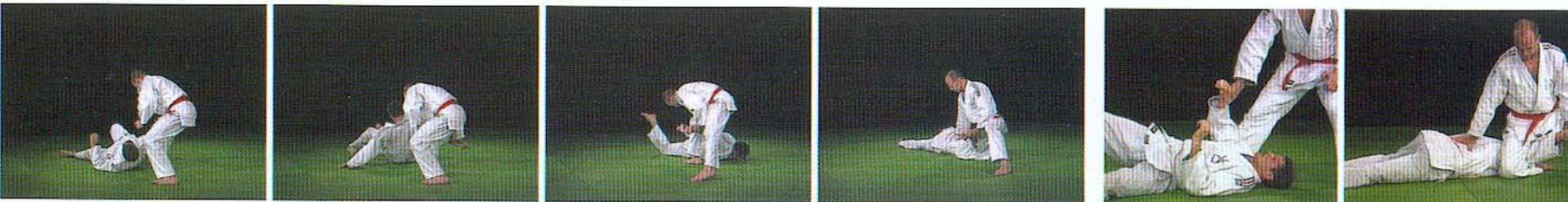
- Tori contrôle la main droite de Uke et place le bras en extension. Il engage son pied droit derrière la tête de Uke, descend le genou droit vers le sol, pousse avec son bassin sur le coude en avançant le pied gauche et fait tourner Uke à plat ventre en contrôlant sa tête avec son pied droit. Il neutralise Uke avec une clé de bras.

## Action avec la jambe



- Tori contrôle la main droite de Uke et écarte le bras du corps. Il engage son pied gauche sous le bras et pose son genou gauche au sol pour engager une roulade avant gauche. A l'aide de sa jambe il fait levier sur l'épaule de Uke pour le faire tourner à plat ventre. Sans lâcher la pression de sa jambe, il accompagne Uke dans sa rotation et contrôle, la main et le bras en flexion entre ses jambes.

## Action avec le tibia



- Tori contrôle la main droite de Uke et écarte le bras du corps. Il avance son pied droit et place le coude de Uke en appui contre son tibia. Il fait levier sur le bras en poussant avec la jambe pour faire tourner Uke à plat ventre, saisit la main de Uke entre ses jambes et vient s'asseoir sur le bras tendu de Uke pour le neutraliser avec une clé.

**Variante :** Tori peut neutraliser Uke avec une clé sur bras fléchi ou une clé de poignet.

### Action sur la jambe avec une jambe



- Uke sur le dos frappe Tori avec le pied. Tori contrôle la jambe avec sa main droite et l'enroule. Il engage son pied gauche entre les jambes de Uke et saisit la cheville gauche avec sa main gauche. Il crochette la jambe droite de Uke avec sa jambe gauche et engage une roulade avant gauche. Il fait levier sur la jambe droite de Uke pour le faire tourner à plat ventre. Sans perdre le contrôle de sa jambe gauche il se met à genoux pour neutraliser Uke avec une clé de jambe.

### Action sur les jambes avec les bras



- Uke est projeté sur le dos avec Morote Gari. Tori contrôle les deux jambes avec ses deux bras. Il pivote sur la gauche et engage son pied droit par-dessus le corps de Uke. En faisant levier derrière les chevilles de Uke, il le fait tourner à plat ventre sans relâcher le contrôle pour le neutraliser avec une double clé de hanche.

## 9.3 Tori et Uke au sol

Tori et Uke s'oppose au sol, le combat s'engage avec Tori en position inférieure. Tori contrôle les attaques de Uke (esquive et parades), installe des saisies pour agir et le déséquilibrer, le renverser et le neutraliser.



- Tori contrôle Uke entre ses jambes. Il se décale pour avoir plus de mobilité. Il saisit la ceinture avec la main droite pour tasser Uke face au sol, contrôle la main droite de Uke avec sa main gauche. Il empêche Uke de progresser en faisant barrage avec sa jambe droite au niveau du bassin.



- Tori est sur le dos. Uke entre ses jambes cherche à le frapper. Tori esquive le coup en se décalant et contrôle le bras au niveau du coude avec sa main gauche. Il crochette le bras droit de Uke par l'intérieur avec son bras droit et passe sa main gauche par-dessus la tête pour venir saisir le menton. Il agit sur la tête en torsion tout en pivotant son corps vers la gauche afin de renverser Uke sur le dos. Il accompagne Uke et monte à cheval dessus pour neutraliser ses deux bras.

Tori engage le combat en position supérieure. Les entrées sur Uke à plat ventre ou à quatre pattes facilite les neutralisations face au sol par immobilisation, étranglement ou clé. Les actions de Tori sont engagées avec les jambes et les bras.

#### Neutralisation de Uke à plat ventre par étranglement



- Sur Uke face au sol, Tori engage ses pieds à l'intérieur des genoux, supprime les appuis avant de Uke en passant sous les bras. Il allonge Uke en supprimant les appuis des jambes et en l'écrasant de tout son poids, et il passe le bras pour saisir son revers et étrangler.

#### Neutralisation de Uke à plat ventre par contrôle



- Face à Uke à quatre pattes, Tori engage ses deux pieds sous les aisselles. Il s'allonge sur le dos de Uke et pousse avec son ventre en allongeant ses deux jambes pour supprimer les appuis avant de Uke. Il l'écrase de tout son poids et passe son pied droit derrière la tête pour le neutraliser.



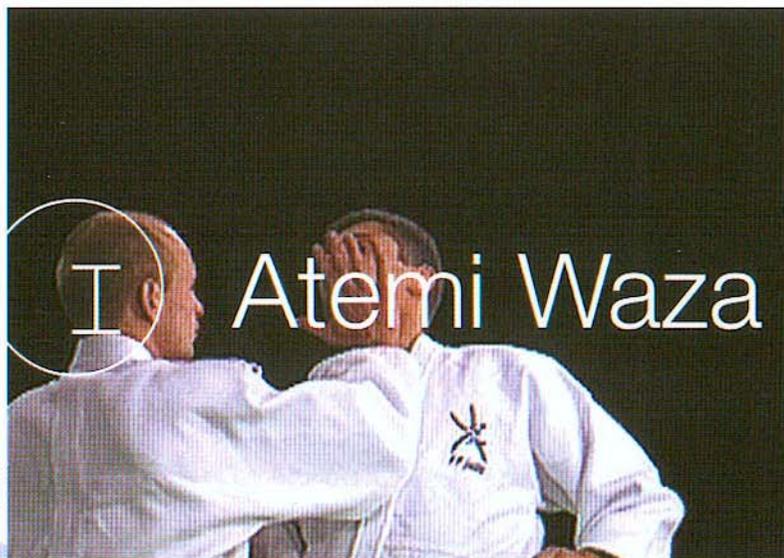
Neutralisation de Uke à plat ventre par clé avec les jambes et les bras

• Uke sur le dos, Tori sur le côté engage Jujï Gatame, sur une action de défense de Uke Tori fait passer sa jambe droite derrière la nuque et prend appui sous l'aisselle gauche de Uke. Il effectue une action de tout son corps pour retourner Uke et finalise avec Jujï Gatame sur Uke à plat ventre.

Les habiletés techniques fondamentales qui permettront de construire les savoir-faire dans les contextes d'opposition au sol sont à étudier dans la Méthode Française Judo Jujitsu.

# La Nomenclature





Cette famille regroupe l'ensemble des techniques de coups frappés avec les membres supérieurs (Te Waza), inférieurs (Ashi Waza) ou la tête (Atama). Malgré l'efficacité des atemis leur utilisation pour se défendre n'est ni indispensable ni suffisante. L'atemi peut servir à :

- Stopper l'attaque (coup d'arrêt), tenir l'adversaire à distance, diminuer ses possibilités physiques, tout en restant disponible et mobile pour le neutraliser.
- Déséquilibrer Uke pour le saisir et l'amener au sol par projection ou contrainte.
- Le neutraliser momentanément.

L'efficacité de l'impact des atemi, debout et au sol, est liée à la qualité des appuis, des déplacements, placements, postures et au choix judicieux des distances.

Elle dépend également du point d'impact (point vital), de la surface de contact, de l'instant de la décision frapper (Kime), de la durée d'exécution, de la force, de la vitesse et de la précision, et des particularités physiques et psychologiques de l'adversaire.

# 1 Te Waza

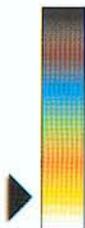
Les coups frappés avec le membre supérieur sont organisés en trois catégories :

- les coups avec le poing fermé,
- les coups avec la main ouverte,
- les coups avec le coude.

## 1.1 Les coups avec le poing fermé

Les coups directs parcourent la plus courte distance entre la position initiale armée du membre et le point d'impact sur la cible : le déplacement du segment suit une trajectoire rectiligne.

### Oi Tsuki



- Coup de poing direct en avançant. Oi Tsuki est donné avec le bras situé du côté de l'appui avant. Le coup peut être porté au niveau haut (Jodan) ou médian (Shudan) avec les Kento (tête des métacarpiens).

### Maité Tsuki



- Coup de poing rebondissant exécuté sur une attaque de face, rapprochée (Chika Ma).



### Gyaku Tsuki



- Coup de poing direct donné avec le bras situé du côté de l'appui arrière. Ce coup est très utilisé en riposte.



La force du coup est conditionnée par une bonne coordination, prise d'appui au sol, poussée des jambes, action des hanches, poussée du tronc, action du bras en final et vitesse d'action.

Les coups circulaires décrivent une trajectoire circulaire entre la position initiale armée du membre et le point d'impact sur la cible. Cette trajectoire se situe dans un plan horizontal, vertical ou oblique.

## Naname Tsuki

- Coup de poing en crochet donné avec les Kento au niveau Jodan (mâchoire) et Shudan (côtes flottantes).

## Mawashi Tsuki

- Coup de poing circulaire donné avec le dos de la main. Ce coup de grande amplitude vise essentiellement le côté du visage (oreille - tempe).

## Ura Uchi (Uraken Tsuki)



- Coup de poing de revers avec l'armé du bras du côté opposé. Tori face à Uke, le poing vient frapper sur le côté de la tête au niveau Jodan ou dans les côtes flottantes au niveau Shudan. Uke sur le côté de Tori, le poing frappe au niveau du nez ou plexus solaire.

## Uchi Oroshi

- Coup de poing du haut vers le bas, frappé avec le poing fermé en marteau, sur le dessus de la tête ou sur la clavicule.

## 1.2 Les coups avec la main ouverte

### Yoko Uchi



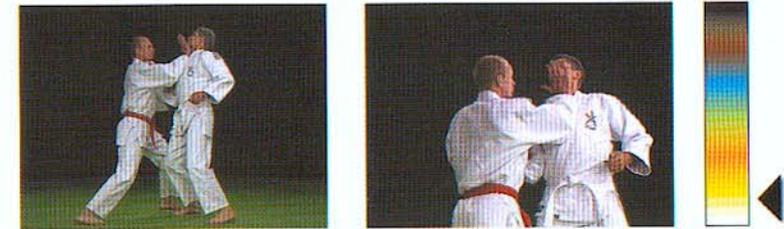
- Coup de poing en diagonale du haut vers le bas. Le coup est porté avec le poing fermé (Tetsui) ou le tranchant (Shuto), sur le côté de la tête.

### Tsuki Age



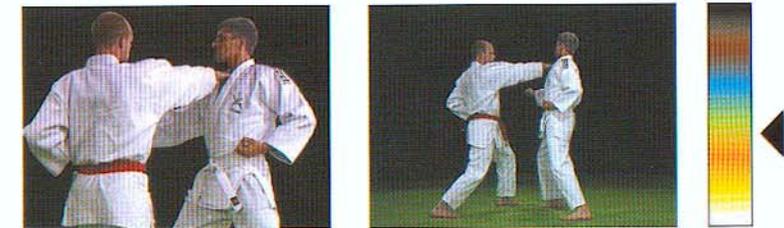
- Coup de poing du bas vers le haut, donné avec les Kento, au niveau du menton, du plexus ou du foie sur des attaques de face à distance rapprochée (Chika Ma).

### Teisho



- Coup donné avec la paume de la main qui vient en percussion sur le front, le menton ou le plexus sur des attaques de face.

### Shito



- Coup donné avec la pointe des doigts. Les cibles privilégiées sont les zones souples du corps, notamment les yeux et la gorge.

## Shuto



- Coup avec le tranchant de la main réalisé en coup circulaire ou en revers sur des attaques rapprochées (Chika Ma). Il vise l'oreille, la tempe ou le cou si Uke est de face, la gorge et le nez si Uke est de côté.

## Heito



- Coup frappé avec la base du pouce au niveau Jodan sur des attaques rapprochées (Chika Ma). Il vise plus particulièrement la gorge.

## Haishu



- Coup frappé avec le dos de la main au niveau de l'oreille ou de la tempe sur des attaques rapprochées (Chika Ma) de face ou de côté.



### 1.3 Les coups avec le coude

#### Hiji



- Coup frappé avec la pointe du coude, exécuté sous différentes formes, à tous les niveaux quelque soit la direction de l'attaque à distance rapprochée (Chika Ma) : circulaire, de haut en bas, de bas en haut, à revers, en arrière ou sur le côté. Ces coups sont très efficaces en «corps à corps», debout ou au sol.



## 2 Ashi Waza

Les Ashi Waza (Techniques de jambe) sont répartis en deux familles :

### 2.1 Les coups directs

#### Mae Geri



- Coup de pied de face en fouettant avec le dessous des orteils ou le dessus du pied (Keage) ou en défonçant avec le dessous du pied (Keikomi), exécuté à tous les niveaux sur des attaques de face : Jodan pour un déséquilibre arrière, Shudan et Gedan pour un déséquilibre avant.

#### Yoko Geri



- Coup de pied de côté réalisé à tous les niveaux sous forme Keage ou Keikomi, sur des attaques à distance (Ma) de face ou de côté.

## Gedan Geri



- Coup de pied au niveau bas donné pour obliger Uke à reculer un appui ou pour le déséquilibrer.
- Avec le tranchant intérieur.



- Avec la pointe du pied.



- Avec le dessus du pied.

## Ushiro Geri



- Coup de pied arrière en fouettant avec le dessous du pied (Keage) ou en défonçant (Keikomi) utilisé contre des attaques arrières.

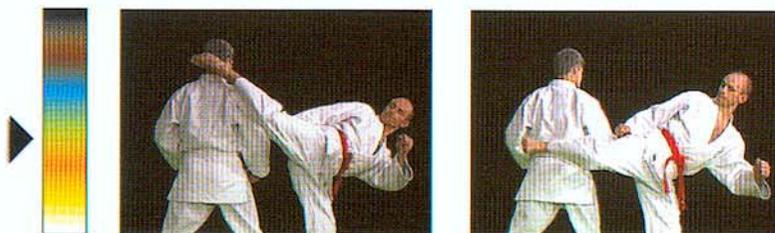
## 2.2 Les coups circulaires

### Mawashi Geri



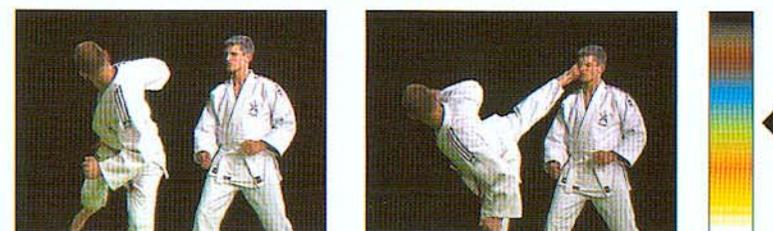
- Coup de pied circulaire contre des attaques à distance (Ma), donné avec le dessous des orteils ou le cou de pied, aux différents niveaux : Gedan, sur l'intérieur ou l'extérieur de la cuisse, Shudan, dans les côtes, le plexus ou le dos et Jodan à la tête.

### Ura Mawashi Geri



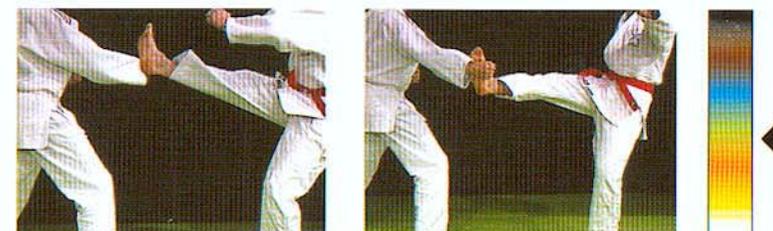
- Coup de pied circulaire à revers porté avec le talon ou le dessous du pied au niveau Jodan pour un déséquilibre avant, Shudan et Gedan pour un déséquilibre arrière.

### Ushiro Mawashi Geri



- Coup de pied circulaire arrière (Voir Ura Mawashi Geri) Haut (Jodan) Médian (Shudan).

### Mikazuki Geri



- Coup de pied circulaire tendu de l'intérieur (Uchi) ou de l'extérieur (Soto) exécuté pour ouvrir la garde de Uke ou pour chasser une main armée, éventuellement pour désarmer.

### Tobi Geri

- Coup de pied en sautant : de face (Mae Tobi Geri) ou de côté (Yoko Tobi Geri).



## Hiza Geri



- Coup de genou circulaire ou en remontant exécuté sur des attaques de face rapprochées.

## Fumi Komi Geri



- Coup brossé avec le tranchant du pied exécuté sur une attaque de côté à distance rapprochée.

## 2.3 Les coups descendants

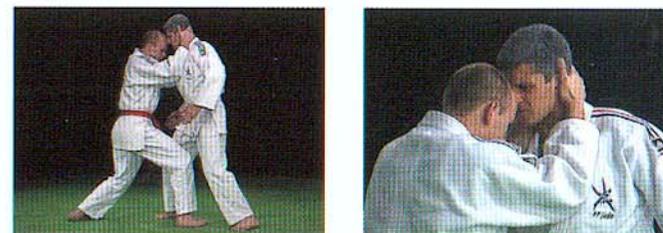
### Kagato Geri



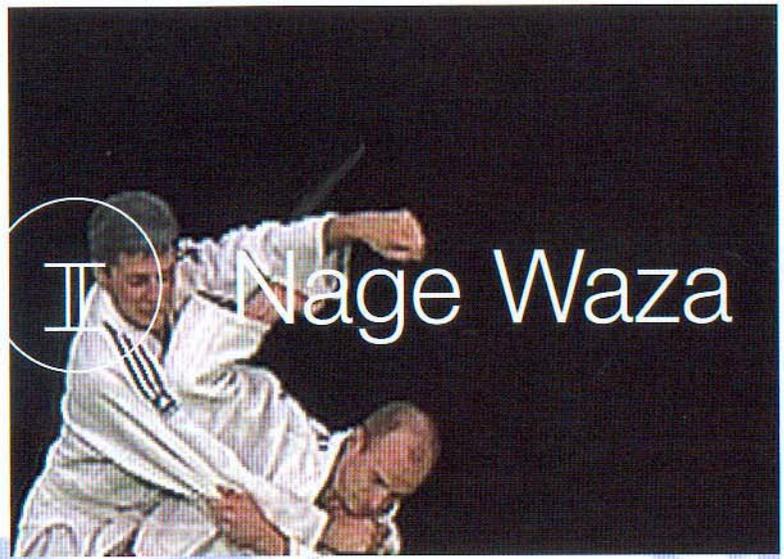
- Coup avec le talon utilisé pour faire relâcher une saisie (Gedan ou Shudan) ou pour frapper Uke au sol.

## 3 Atama

### Atama



- Coup de tête donné vers l'avant, l'arrière ou le côté lorsque les bras sont pris.



## II Nage Waza

**Projeter son adversaire constitue un acte intentionnel dans lequel Uke perd l'équilibre à cause de Tori et ne peut pas conserver la station debout.**

Différents moyens sont utilisés, en supprimant les points d'appui de Uke, en l'amenant vers l'avant, l'arrière ou le côté par déséquilibre. Les techniques de projection sont réalisées par renversement ou bascule du corps avec ou sans action sur les appuis de Uke, ou par action de levier contraignant une ou plusieurs articulations. (Tirer, pousser, lever, fixer ou en combinant ces différentes actions).

Les projections présentées sont des applications spécifiques au Jujitsu. Il existe de nombreuses autres formes utilisées en Judo. (Voir Méthode Française d'Enseignement Judo).

# 1 Les projections vers l'avant

Tori tourne le dos.

## Koshi Nage



- Projection par les hanches en bascule avec deux appuis au sol. Tori projette Uke vers l'avant en lui tournant le dos, en contrôlant les deux bras ou un bras et le dos.

## Koshi Guruma



- Roue autour de la hanche.

## Uki Goshi



- Hanche flottée. Uke est en contact avec la hanche de Tori qui tourne pour le renverser.

## Kubi Nage



- Projection par le cou. Tori enroule son bras autour du cou de Uke pour le faire basculer.

## O Goshi



- Grande bascule de hanche. Tori enroule son bras dans le dos de Uke pour le projeter.

## Sode Tsuru Komi Goshi



- Hanche pêchée. En contrôlant les deux bras, Tori fait basculer Uke.

## Hiza Guruma

- Roue autour du genou.

## Harai Tsuru Komi Ashi

- Balayage du pied en pêchant.

## Sasae Tsuru Komi Ashi



- Blocage du pied en pêchant.

## Tai Otoshi



- Rversement du corps vers l'avant avec contrôle de la tête ou de l'aisselle.

## Kokyu Nage



- Projection dos-à-dos en bascule avec contrôle à deux mains sur un bras.

## Uchi Mata



- Fauchage intérieur. Tori tourne le dos à Uke et lance sa jambe entre celles de Uke pour le projeter.



## Harai Goshi



- Hanche balayée. Tori tourne le dos en lançant sa jambe pour balayer les appuis de Uke.



## Hane Goshi

- Hanche percutée.



## Kata Guruma

- Roue autour des épaules. Tori s'engage entre les jambes de Uke pour le soulever ou l'enrouler.



## Seoi Otoshi



- Renversement par l'épaule. Tori contrôle l'épaule de Uke et lui tourne le dos pour le renverser par-dessus sa jambe.

## Seoi nage



- En contrôlant l'épaule de Uke avec une (Ippon) ou deux mains (Morote), Tori le fait basculer par-dessus son dos.

## Kaiten Nage



- Projection en tourbillon vers l'avant avec levier sur la main et sur la tête.

## Ude Kime Nage



- Projection avec le bras par l'extérieur en exerçant une pression sur le coude avec levier sur le poignet.

## 2 Les renversements vers l'arrière

### Shiho Nage



- Projection dans les quatre directions. L'action de rotation externe sur toutes les articulations du bras amène le verrouillage de l'épaule. En fonction de son placement, Tori projette Uke vers l'avant ou l'arrière.

### Irimi Nage



- Projection en entrant qui renverse Uke vers l'arrière. Tori se déplace en translation ou en rotation dans la direction inverse à Uke, et le renverse par une action combinée sur la tête et dans le dos.

### Tenshi Nage



- Projection ciel-terre qui renverse Uke sur l'arrière par une action combinée vers le haut sur la tête (ciel) et vers le bas sur l'avant-bras (terre).

### O Soto Otoshi



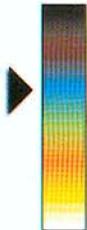
- Grand renversement extérieur vers l'arrière avec suppression d'un appui. Uke est fixé au niveau de l'épaule et du coude ou du poignet.

## O Soto Gari



- Grand fauchage extérieur. Tori se décale sur l'extérieur de Uke pour lui faucher la jambe d'appui.

## O Soto Guruma



- Grande roue extérieure. Tori engage O Soto Gari et fauche les deux jambes de Uke.

## Te Otoshi



- Chute par la main en barrant. Après verrouillage du bras, Tori engage sa main entre les jambes de Uke pour le renverser vers l'arrière.

## Te Guruma



- Roue autour de la main. Tori engage sa main entre les jambes de Uke et le projette vers l'avant ou l'arrière.

## Uki Otoshi



- Renversement arrière.





## De Ashi Barai

- Balayage du pied avancé.



## Okuri Ashi Barai

- Balayage des deux pieds.



## Ko Soto Gari



- Petit fauchage extérieur.



## O Uchi Gari



- Grand fauchage intérieur.



## Ko Uchi Gari



- Petit fauchage intérieur.



## Morote Gari



- Fauchage des deux appuis à deux mains avec poussée du haut du corps pour renverser Uke vers l'avant ou vers l'arrière.



## O Mawashi Barai

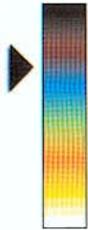


- Grand balayage circulaire avec coup de pied.



## 3 Les Sutemi

### Ura Mawashi Barai



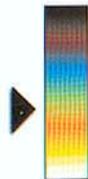
- Coup de pied en revers circulaire fauchant.

### Ushiro Mawashi Barai



- Coup de pied arrière circulaire fauchant.

### Ko Soto Gake



- Petit accrochage extérieur.

### Tomoe nage

- Projection en cercle (Yoko Tomoe Nage).



### Sumi Gaeshi

- Renversement dans l'angle.



### Sumi Otoshi

- Chute dans l'angle.



### Tani Otoshi

- Chute dans la vallée.



### Te Gaeshi



- Renversement par la main. Tori engage sa main par dessus le bras de Uke et entre ses jambes pour le renverser vers l'avant.

## Kani Basami



- Projection par ciseaux au corps.

## Yoko Guruma



- Enroulement latéral.

## Sukui Nage



- Projection en cuillère.

## Soto Makikomi



- Enroulement extérieur.



## Yoko Wakare



- Séparation latérale.



## Ura Nage

- Projection à l'envers.





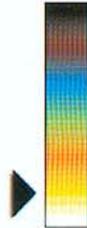
## Kantsetsu Waza

Les techniques de dislocation ou clés, regroupent une grande diversité de contrôles installés sur un ou plusieurs segments, verrouillant une ou plusieurs articulations dans une amplitude extrême, provoquant une douleur qui contraint Uke à subir en se déplaçant dans la direction imposée ou à abandonner.

Différentes actions simples ou combinées amènent l'articulation dans une amplitude inhabituelle de rotation interne ou externe, flexion, extension...

# 1 Les clés de poignet

## Kote Gaeshi



- Kote Gaeshi est une clé de poignet en flexion palmaire combinée avec une rotation externe du poignet.



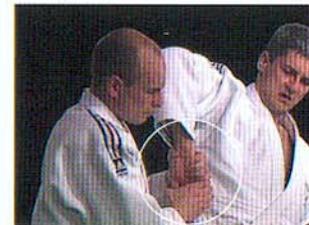
- La main droite de Tori saisit la main droite de Uke du côté du pouce avec les quatre doigts contre la paume de main. La main gauche saisit du côté du petit doigt. L'action sur le poignet entraîne une flexion du coude. Uke est amené au sol avec un accompagnement ou une projection vers l'avant, l'arrière ou le côté.

## Kote Mawashi



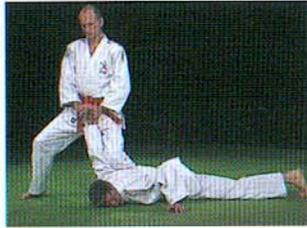
- Kote Mawashi est une clé de poignet en flexion palmaire et rotation interne du poignet. La main droite saisit du côté de l'auriculaire et la gauche du côté du pouce. L'action sur le poignet entraîne une extension du coude et porte Uke vers l'avant.

## Kote Hineri



- Kote Hineri est une clé de poignet en rotation interne. La main gauche saisit du côté de l'auriculaire et la main droite du côté du pouce.

## Te Kubi Osae



- Te Kubi Osae est une clé de neutralisation debout ou au sol. L'action sur la main en flexion palmaire est réalisée sur un bras tendu ou fléchi.

## Yuki Chigae



- Yuki Chigae est une clé en "Z" ou manivelle. La rotation interne de la main avec flexion du coude est associée à une rotation externe de l'avant-bras.

## 2 Les clés de doigts

Différentes clés sont réalisables sur les articulations des doigts par des actions de torsion, extension, abduction.

Ces techniques sont très douloureuses et très efficaces pour les actions de défenses personnelles.

### Yubi Kantsetsu



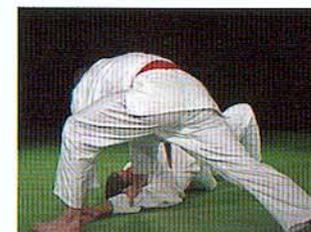
- Extension des doigts.



- Abduction extension du pouce.

## 3 Les clés de coude

### Ude Nobashi



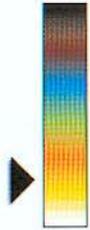
- Ude Nobashi est une clé de neutralisation par étirement. Uke sur le dos a le bras tendu au-dessus de la tête, en rotation externe. Tori contrôle la main, paume face au sol, et le coude.

### Ude Gatame



- Ude Gatame (Ude Ishigi) est une clé de coude en extension. Tori fixe la main et applique une pression sur le coude.

## Ude Osae



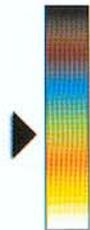
- Ude Osae est un contrôle du coude avec le pied ou le genou, lorsque le bras est en appui au sol, Uke à plat ventre.

## Waki Gatame



- Waki Gatame (Ude Ishigi) est une clé de coude en extension avec contrôle de l'aisselle.

## Hara Gatame



- Hara Gatame (Ude Ishigi) est une clé de coude en extension. Le ventre de Tori fait pression sur le coude de Uke.

## Juji Gatame



- Juji Gatame (Ude Ishigi) est une clé sur le coude en extension avec un contrôle des jambes et du bassin. (Plusieurs formes de contrôle possibles).



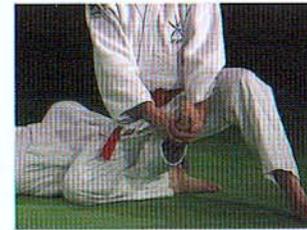
## Ude Garami



- Ude Garami (Ude Ishigi) est une clé de coude en flexion contrôlée avec les deux mains. (Plusieurs formes de contrôle possibles).



## Ude Ishigi Ashi Garami

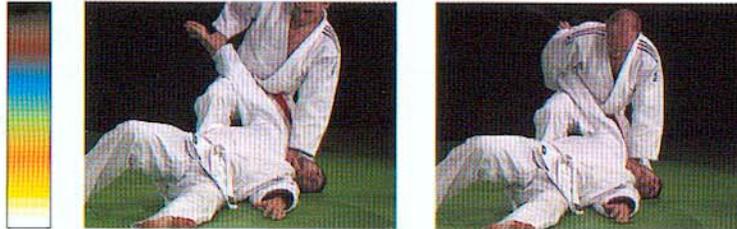


- Ude Ishigi Ashi Garami : clé de coude avec contrôle des jambes. Le principe est de fixer le bras à l'aide des jambes et de faire levier sur le bras en extension ou torsion.



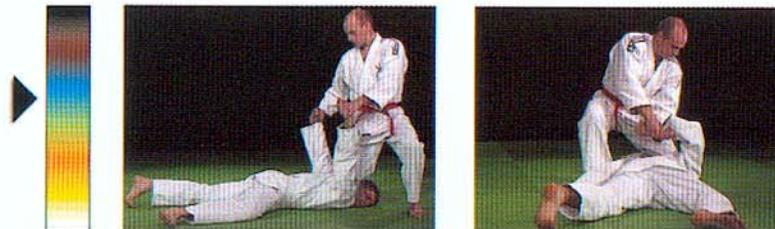
## 4 Les clés d'épaule

### Momo Gatame



- Momo Gatame est une clé de coude en extension. Tori fait levier sur le bras tendu en plaçant sa cuisse derrière le coude de Uke.

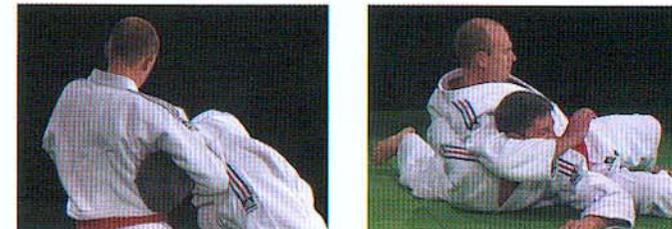
### Seoi Kantsetsu



- Seoi Kantsetsu : clé sur l'épaule en extension ou en torsion par action sur l'extrémité du levier (le bras). Bras en extension - Bras en flexion.

## 5 Les clés de cou

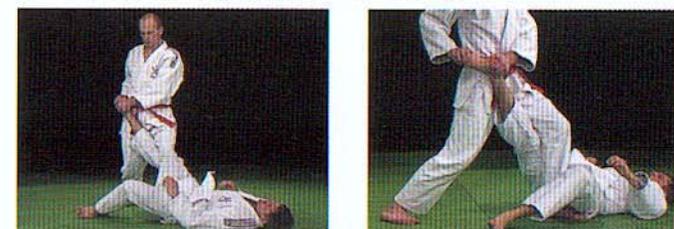
### Kubi Kantsetsu



- Kubi Kantsetsu : les clés de cou sont réalisées en plaçant la tête en flexion, torsion ou extension. Clé en flexion - Clé en torsion.

## 6 Les clés de cheville

### Kibizu Kantsetsu



- Kibizu Kantsetsu : clé par extension ou torsion de la cheville.

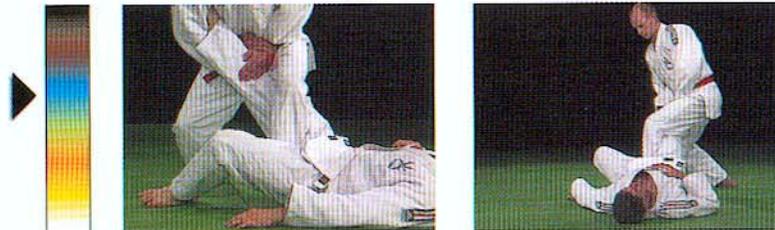
## 7 Les clés de jambe

### Ashi Ishigi Ashi Garami



- Ashi Ishigi Ashi Garami : clé sur jambe fléchie avec contrôle jambe sur jambe.  
De face - De dos.

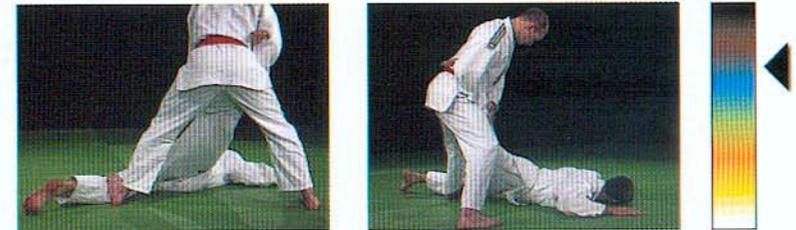
### Ashi Ishigi Ashi Gatame



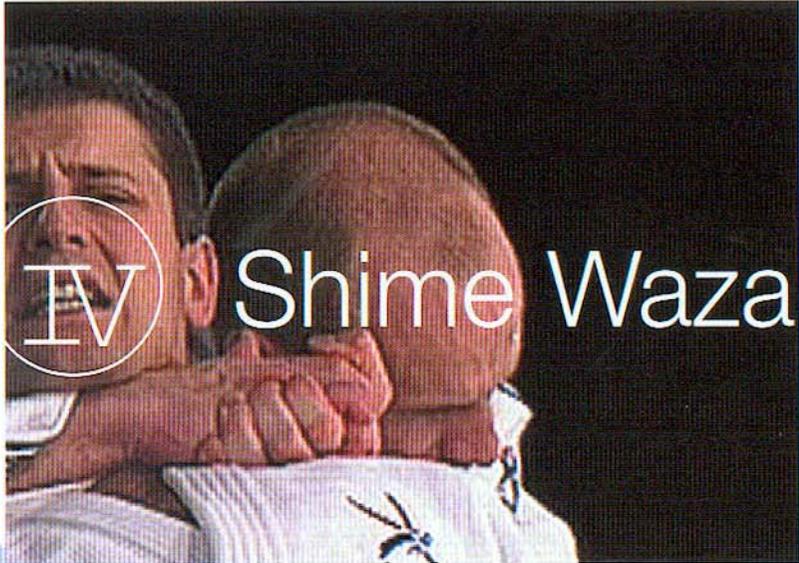
- Ashi Ishigi Ashi Gatame : clé sur jambe tendue avec contrôle du genou et levier sur le pied.

## 8 Les clés de hanche

### Koshi Kantsetsu



- Koshi Kantsetsu : clé par extension ou abduction de la hanche.



## IV Shime Waza

Les étranglements sont regroupés en deux catégories :

- Les étranglement sanguins réalisés par compression des carotides agissent sur la circulation sanguine et l'approvisionnement du cerveau.
- Les étranglements respiratoires réalisés par compression de la trachée agissent sur la ventilation et l'apport en oxygène.
- Les étranglements mixtes (sanguins et respiratoires) suppriment l'arrivée d'air et bloquent l'arrivée du sang au cerveau.

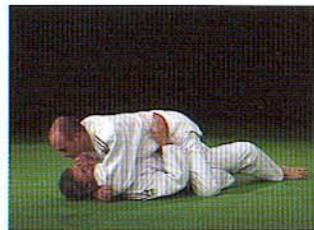
Les étranglements présentés sont des applications spécifiques au Jujitsu. Il existe de nombreuses autres formes utilisées en Judo (voir Méthode Française d'Enseignement Judo).

## Hadaka Jime



- Etranglement arrière avec l'avant-bras en compression sur la trachée.

## Kakae Jime



- Etranglement de face par écrasement de la trachée avec l'avant-bras.

## Morote Jime



- Etranglement à deux mains par pression des poings ou des avant-bras sur les carotides.

## Te Jime

- Etranglement à une main.

## Okuri Eri Jime

- Etranglement glissé par les revers.

## Gyaku Juji Jime

- Etranglement inversé en croix.

## Sode Guruma

- Etranglement par enroulement du revers.

## Sankaku Jime

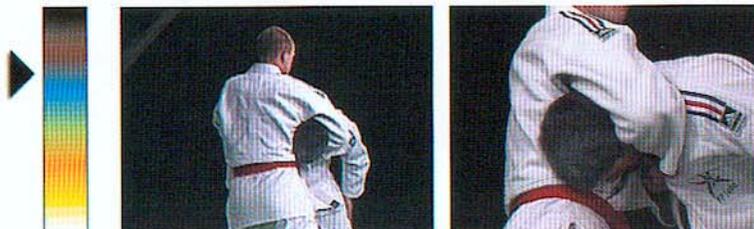
- Etranglement en triangle.

## Kata Ha Jime

- Etranglement par contrôle d'un côté.

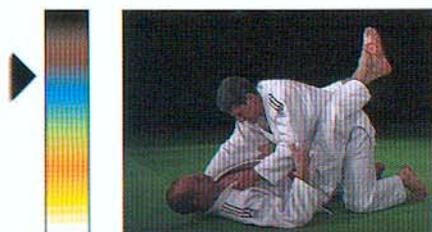


## Ebi Garami Jime

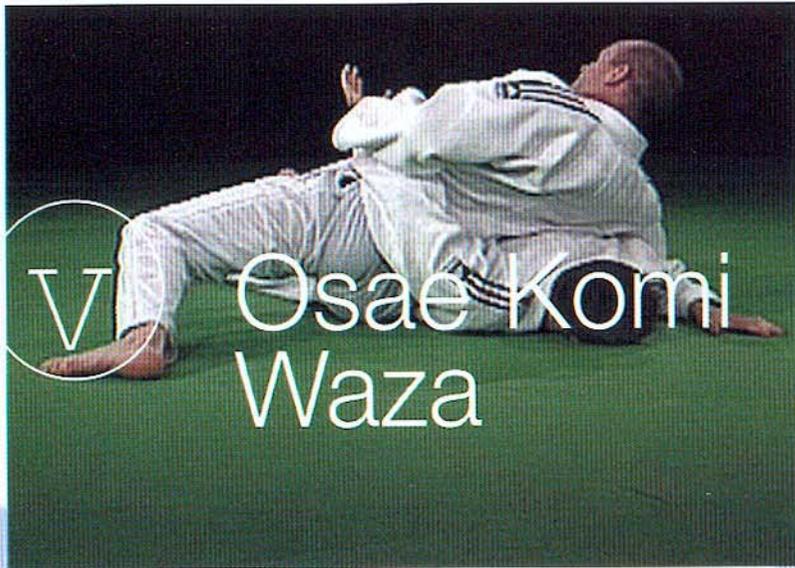


- Etranglement par enroulement du cou.

## Do Jime



- Ciseaux au corps avec les jambes par compression des côtes flottantes.



Les techniques d'immobilisation du Jujitsu comportent deux familles :

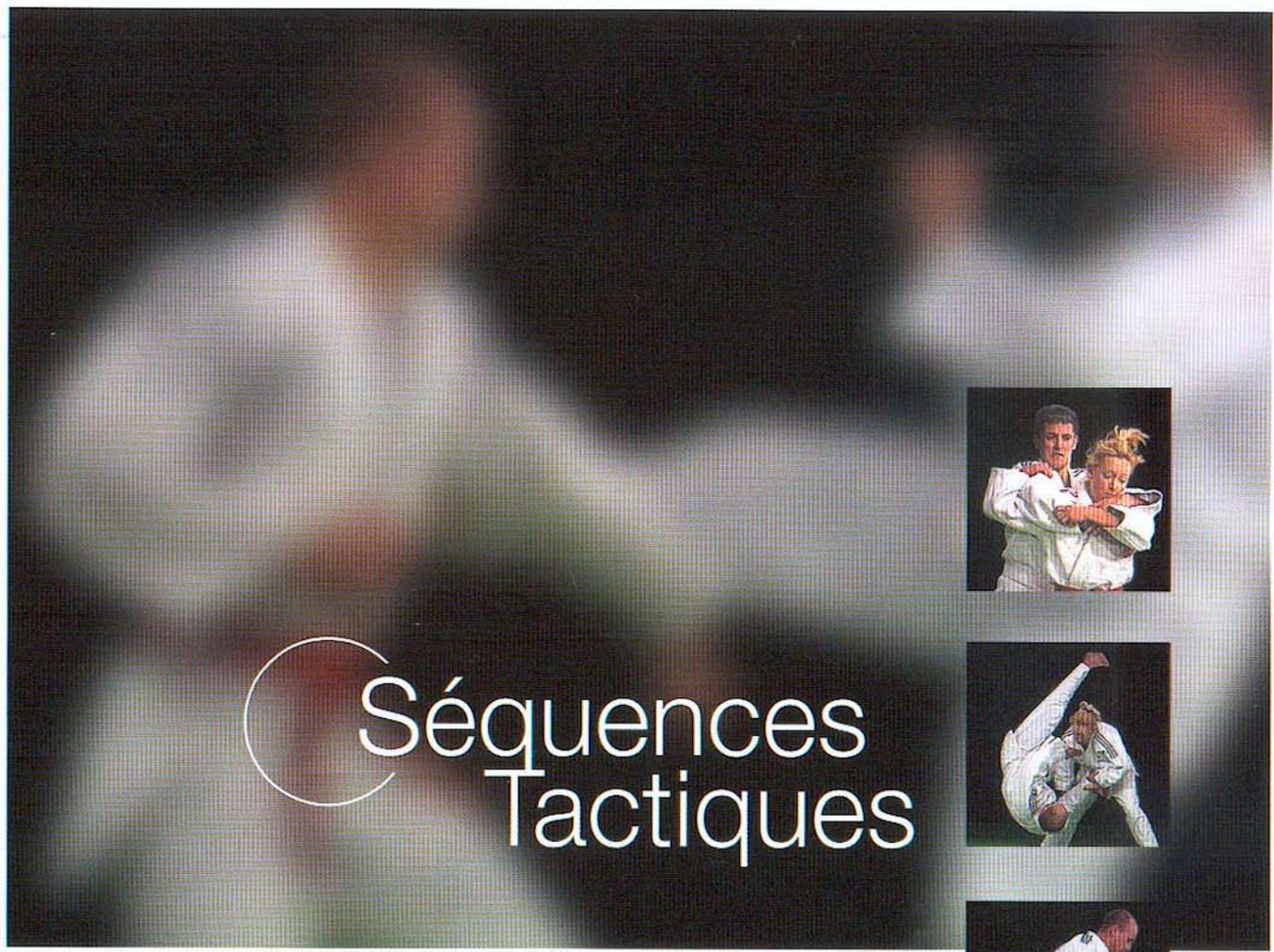
- les immobilisations avec Uke sur le dos,
- les immobilisations avec Uke sur le ventre.

Les formes simples sur le dos (voir Judo) nécessitent la maîtrise des deux bras et une prise d'appui sur Uke en Gesa Gatame (assis par le travers) ou en Shio Gatame (contrôle par quatre points).

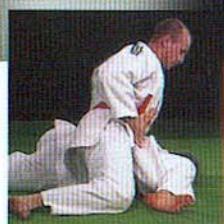
Les formes à plat ventre sont d'une plus grande efficacité puisque Uke n'a plus les mains disponibles et se trouve dos à Tori. Le contrôle de Uke en Gesa Gatame ou Shio Gatame est renforcé par des clés.



Voir d'autres exemples au chapitre séquences tactiques.



# Séquences Tactiques



Mae Geri •

Ura Uchi •

Kote Gaeshi •

Voir lexique page 148

# Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Oi Tsuki)

1

Lorsque Uke avance pour me frapper, j'arrête son attaque avec Mae Geri.



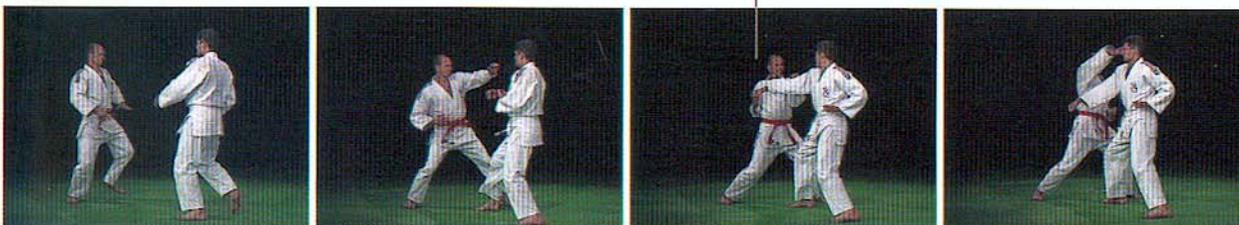
2

En parant à l'intérieur du bras je peux riposter immédiatement avec Ura Uchi.



3

En esquivant à l'extérieur je me protège d'une deuxième attaque et je riposte avec Gyaku Tsuki.

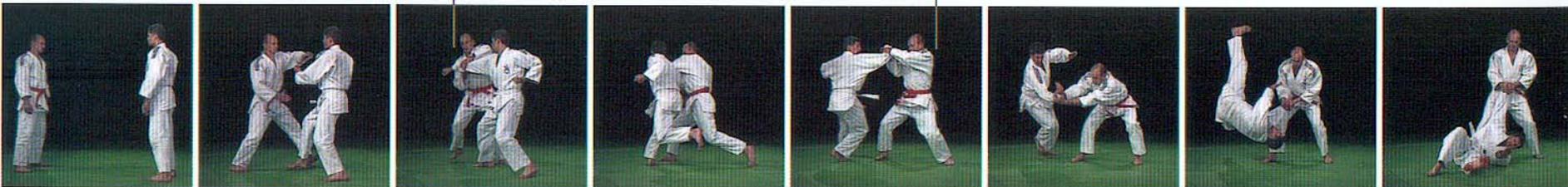


4

J'esquive à l'extérieur du bras pour saisir le poignet et tirer pour faire tourner Uke.

Je projette en Yoko Kote Gaeshi.

Le contrôle du bras est réalisé avec une main au-dessus du poignet et l'autre en-dessous. La poussée du buste sur le coude fait levier sur le bras et oblige Uke à se déplacer.



# Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Jodan Gyaku Tsuki)

Mawashi Geri •

Harai Goshi •

Kokyu Nage •

Ude Garami •

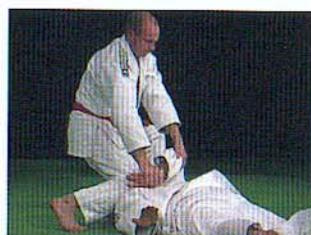
Voir lexique  
page 148

5

J'esquive en me décalant à l'extérieur du bras et je riposte avec Mawashi Geri.

Je fixe Uke pour le faucher avec Harai Goshi.

Par une pression sur le coude fléchi, je le fais tourner à plat ventre.

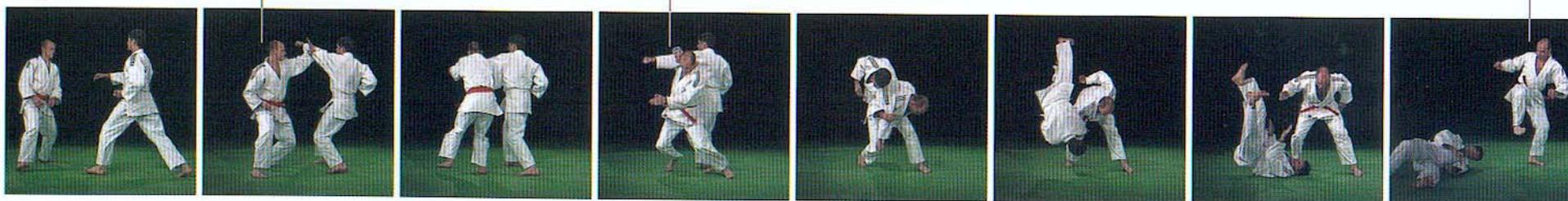


6

Parade en me décalant à l'extérieur du bras.

J'accroche son bras par l'extérieur en pivotant pour le projeter avec Kokyu Nage.

Je le neutralise avec un coup de pied : Yoko Geri.



## Les mots clés

Irimi Nage •

Yoko Geri •

Momo Gatame •

Morote Uke •

Waki Gatame •

Voir lexique  
page 148

# Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Jodan Gyaku Tsuki)

7 J'esquive à l'extérieur du bras et fixe Uke avec Yoko Geri.

7



Je saisis son poignet et le menton en passant derrière la tête, pour le renverser sur l'arrière et le contrôler.

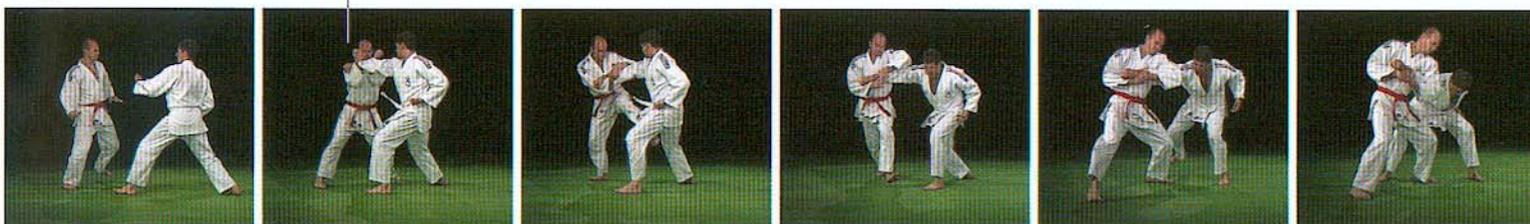
Le coup de pied à l'intérieur du genou déséquilibre Uke vers l'avant.



Le contrôle est réalisé par levier sur le bras en appui contre la cuisse.

8 Je bloque son bras en me décalant à l'extérieur pour le contrôler ensuite sous mon aisselle avec Waki Gatame.

8



Le blocage est réalisé avec un bras à l'intérieur (au niveau de l'avant-bras) et l'autre à l'extérieur (au-dessus du coude) pour agir en ciseau et garder le bras tendu.

## Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Shudan Oi Tsuki)

9

En esquivant à l'extérieur du bras je peux l'abaisser et passer dessous pour contrôler avec Kote Hineri.

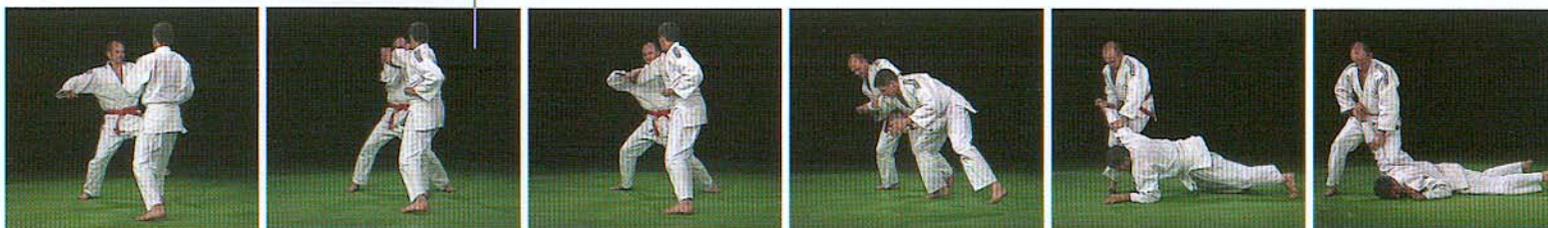
En appuyant sur le coude j'amène Uke sur le dos.



Le contrôle en clé se fait avec la main gauche. La main droite poussera sur le coude vers l'arrière.

10

En bloquant l'attaque avec Morote Uke, une main à l'extérieur et l'autre à l'intérieur du bras, je garde le bras de Uke tendu et je l'amène au sol avec Ude Gatame.



Le blocage est réalisé avec une percussion des avant-bras sur le bras de Uke.

L'appui sur le coude de Uke le contraint à descendre au sol.



# Uke avance pour frapper avec un coup de poing en diagonale (Yoko Uchi)

Je riposte en Sen No Sen avec Gyaku Tsuki, tout en contrôlant l'attaque en Jodan Age Uke.

11



La défense intérieure nécessite une riposte simultanée.

12

Uke attaque avec Yoko Ushi.

Parade en avançant dans l'attaque pour bloquer le coup.

Je croise son bras devant et je pousse sur le coude pour le faire tourner.

J'engage Shiho Nage, je l'amène au sol et le contrôle en Ude Nobashi.



Le blocage intérieur s'accompagne d'un coup au visage.



L'action de pousser amène le coude en flexion et fait tourner Uke.



La pression du genou sur le coude en extension provoque la douleur. La paume de main est tournée face au sol.



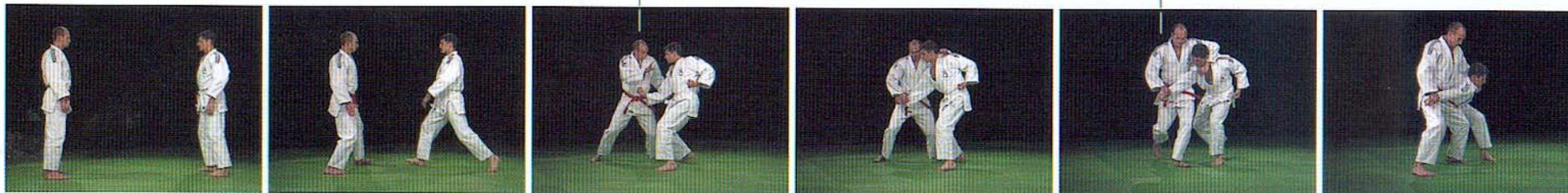
# Uke avance pour frapper avec un coup de poing remontant (Age Tsuki)

Voir lexique  
page 148

13

J'esquive en pivotant à l'extérieur du coup et je bloque le poignet.

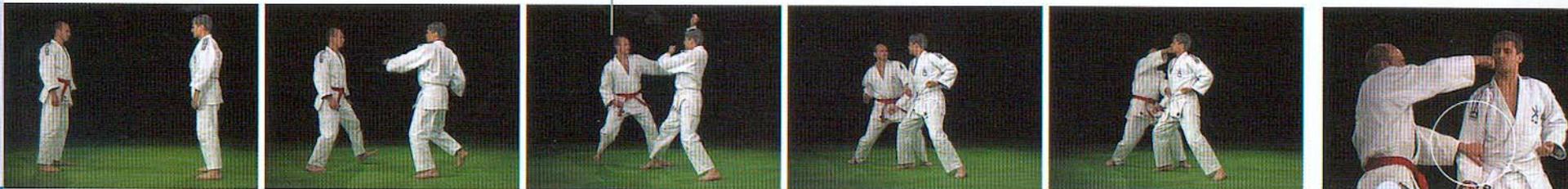
Je saisis le revers en enroulant la tête et je fixe le bras en extension avec Hara Gatame.



Ma main droite bloque le poignet par-dessus, avec les doigts ouverts pour faciliter la saisie.

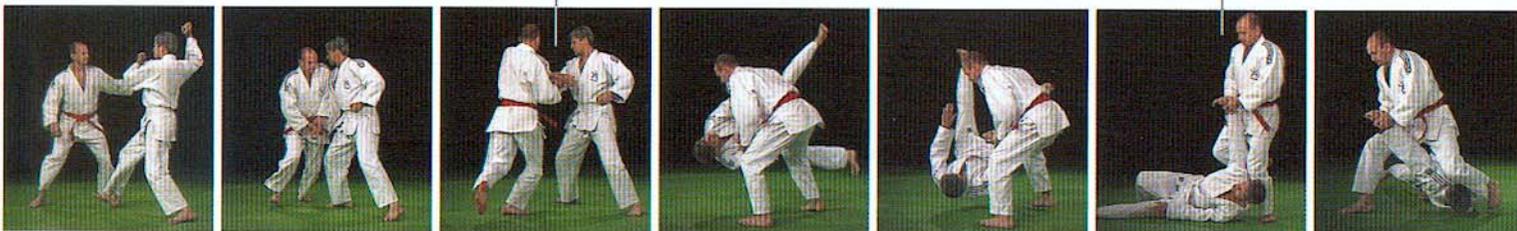
# Uke avance pour frapper avec un coup de poing sur la tête (Uchi Oroshi)

14



Une parade à l'extérieur du bras me permet de riposter simultanément à l'attaque.

15

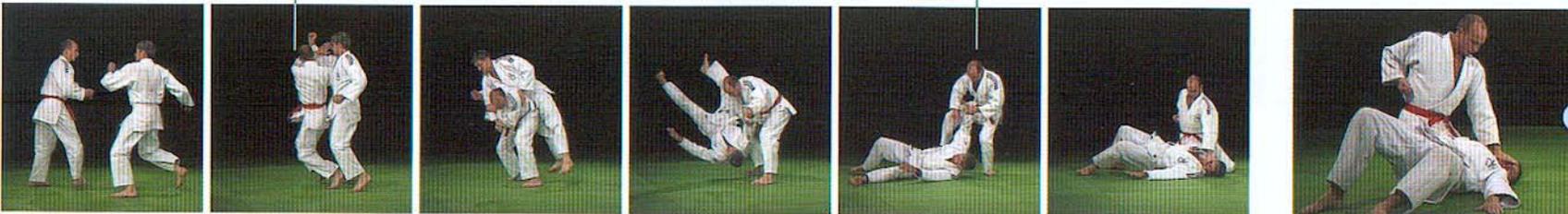


J'esquive à l'extérieur du coup et je saisis le poignet de Uke. Je pivote et le projette avec Kote Gaeshi.

Je l'enjambe et fais levier avec mon ventre sur son coude pour le tourner et contrôler avec Ashi Gatame.

Tout en maintenant l'appui sur l'avant-bras de Uke, Tori frappe en Tsuki.

16



En Sen No Sen, je pivote à l'intérieur pour passer sous le bras qui attaque et projeter Uke avec Ippon Seoi Nage.

J'engage ma jambe sur le bras de Uke pour écraser le biceps avec Kakae Ashi.

En poussant les hanches vers l'avant, la pression exercée sur le coude oblige Uke à abandonner.

Pour renforcer le contrôle, Tori appuie sur le menton de Uke pour lui faire tourner la tête.

## Les mots clés

Ippon Seoi Nage •

Seoi Kantsetsu •

Morote Gari •

Koshi Kantsetsu •

Voir lexique page 148

# Uke avance et frappe avec deux coups de poing circulaires (Naname Tsuki)

17

Je bloque le premier coup de poing par l'intérieur, puis le deuxième et je croise les bras de Uke.

Je le fait basculer avec Ippon Seoi Nage et le retourne sur le ventre par une torsion du poignet.

Je le contrôle avec une clé sur l'épaule, Seoi Kantsetsu.



Le contrôle du bras croisé par-dessous neutralise la défense de Uke.



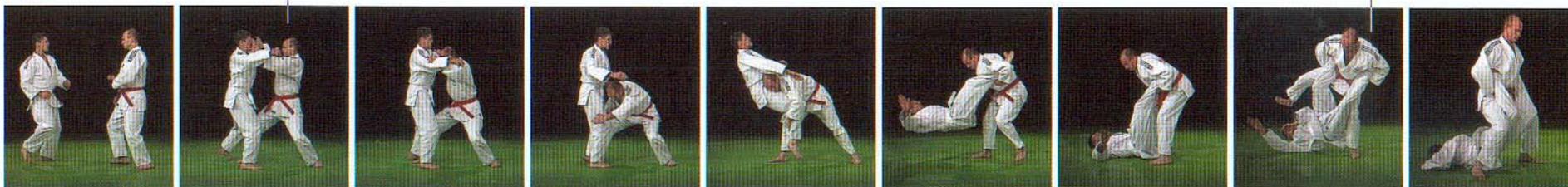
La clé est réalisée par pression sur le poignet et traction sur le bras fléchi.



Après avoir bloqué les attaques, je me baisse pour faucher les deux jambes avec mes mains.

Je le retourne sur le ventre pour le contrôler avec les deux hanches en extension.

18



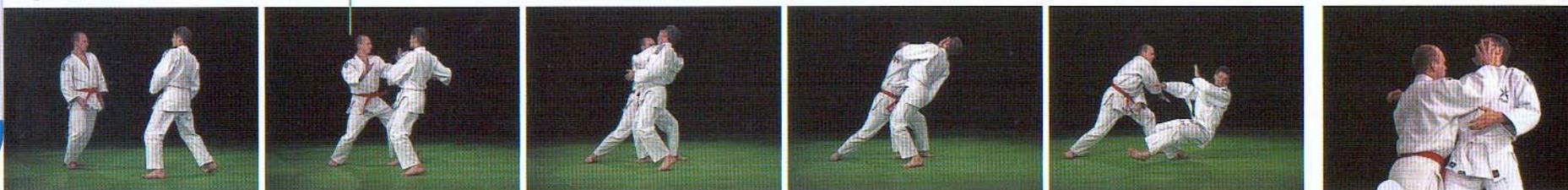
Pour fixer Uke je garde mes mains enroulées autour de ses chevilles en exerçant une pression derrière les tendons.



## Uke avance et frappe avec un coup de poing circulaire (Naname Tsuki)

19

J'avance à l'intérieur de l'attaque pour bloquer le coup de poing et repousser Uke avec Tenchi Nage.



La main droite pousse au niveau du menton pour amener la tête en arrière et déséquilibrer Uke

20

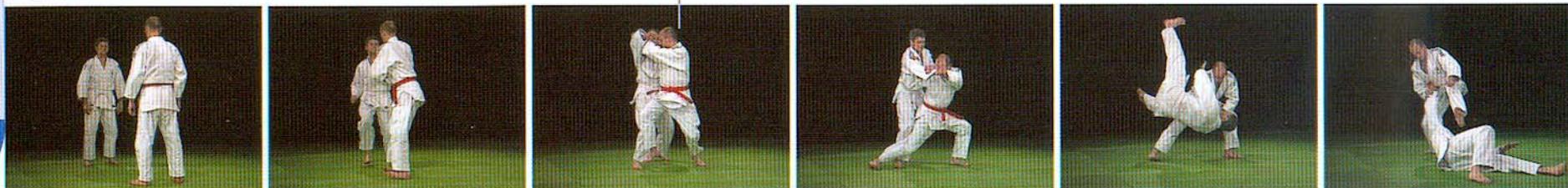
J'avance à l'intérieur de l'attaque pour contrôler le bras et accentuer son déplacement en prolongeant sa trajectoire. Je passe sous le bras pour l'amener en torsion, projeter Uke avec une forme de Shiho Nage et le neutraliser avec Ude Nobashi.



Le blocage du coup est réalisé à l'intérieur de l'attaque et s'accompagne d'un atemi au visage qui favorise et précède l'enroulement du bras.

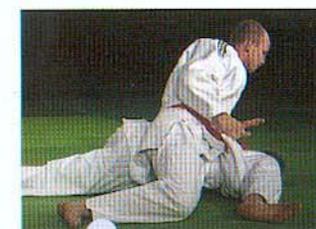
## Uke avance et frappe avec un coup de poing circulaire (Naname Tsuki)

Je bloque le coup en Sen No Sen par l'intérieur en tournant le dos à Uke pour le projeter en Seoi Otoshi.



Pour le mettre à plat ventre, j'engage ma jambe sous son bras et je pars en roulade avant sous son bras.

L'action de ma jambe sur le bras contraint Uke à tourner sur le ventre. Je le contrôle avec Ashi Garami.



La clé est réalisée par poussée des hanches et pression sur le poignet.

**Yoko Geri •**

**Hadaka Jime •**

**O Soto Otoshi •**

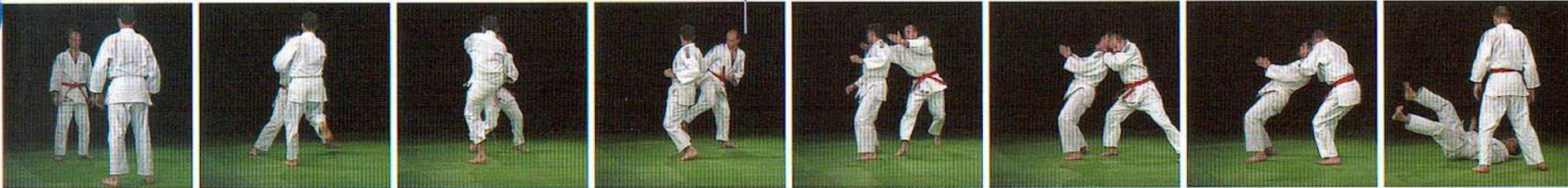
**Voir lexique  
page 148**

# Uke avance et frappe avec un coup de pied de face (Mae Geri)

22

Je me décale à l'extérieur de l'attaque pour passer derrière Uke et l'étrangler avec Hadaka Jime.

L'étranglement est réalisé entre l'avant-bras et l'épaule. Le verrouillage se fait avec l'autre main en tirant.



23

Après le décalage et la parade je peux saisir le cou et renverser avec O Soto Otoshi.

La parade est réalisée avec la main tournée vers le bas.

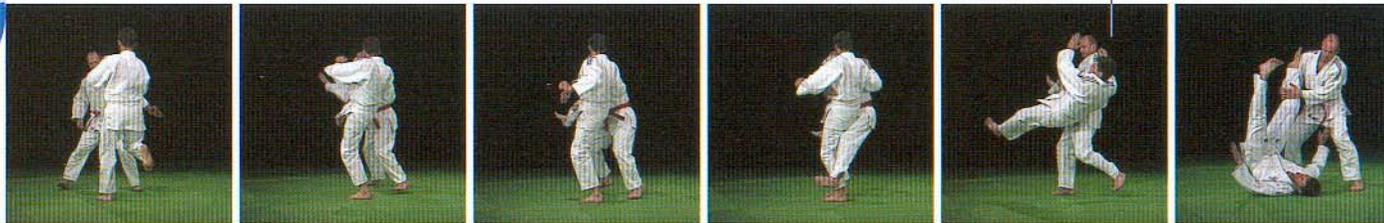
L'accrochage du bras autour du cou, facilite le renversement arrière.



# Uke avance et frappe avec un coup de pied de face (Mae Geri)

24

Je pivote à l'extérieur pour saisir la jambe et renverser Uke sur l'arrière en supprimant l'appui restant avec Nidan Ko Soto Gari.



25

Si je riposte simultanément à l'attaque, je peux défendre à l'intérieur du coup.



La parade est réalisée avec la main tournée vers le bas.

26

**Voir lexique**  
page 148

## Uke avance et frappe avec un coup de pied de face (Mae Geri Keikomi)

En parant à l'extérieur j'oblige Uke à  
reposer son pied au sol pour faucher en  
Ko Soto Gari.

En contrôlant son bras, je le  
neutralise avec un coup au  
visage.



Pour la parade  
extérieure, la main  
saisit derrière la  
cheville pour tirer et  
déséquilibrer Uke.

## Les mots clés

O Uchi Gari •

Sasae Tsuri Komi Ashi •

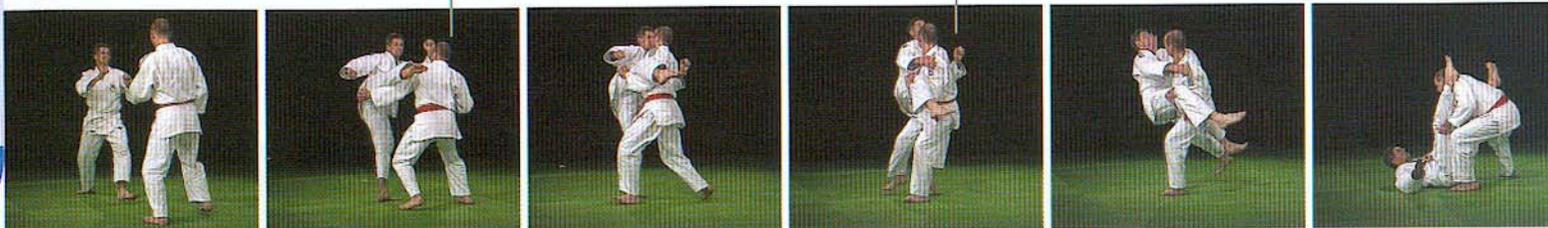
Voir lexique page 148

# Uke avance et frappe avec un coup de pied circulaire (Mawashi Geri)

27

Je pare et je saisis la jambe à l'intérieur.

Uke est sur un appui. Je fauche avec O Uchi Gari.



A la suite de la parade, Tori pousse Uke au menton en gardant la jambe accrochée.

28

En lui saisissant la jambe par l'intérieur, je peux également le faire tourner en bloquant son pied d'appui avec Sasae Tsuri Komi Ashi.

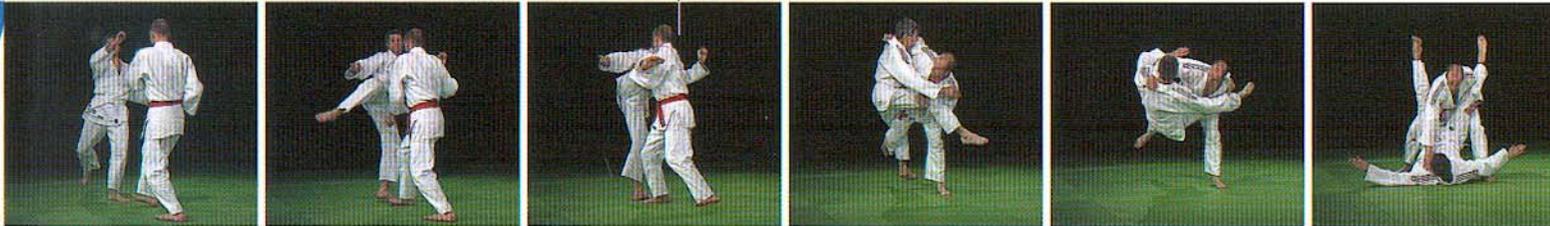


Lorsque Uke avance son bras pour se rééquilibrer, Tori peut installer sa saisie pour projeter.

## Uke avance et frappe avec un coup de pied circulaire (Mawashi Geri)

29

Lorsque je tiens la jambe par l'intérieur je peux tourner le dos à Uke en fauchant sa jambe d'appui par l'intérieur avec Uchi Mata.



La main saisit le revers pour amener Uke en déséquilibre avant droit.

30

Je peux aussi esquiver en reculant et en abaissant la jambe (Teisho Barai) qui attaque pour me retrouver derrière Uke et le renverser sur l'arrière avec Uki Otoshi (forme Ushiro).



La main passe derrière le pied pour l'abaisser tout en prolongeant sa trajectoire.

# Uke avance et frappe avec un coup de pied de côté (Yoko Geri)

31

Je me décale à l'extérieur en chassant le pied qui attaque avec Gedan Barai.

Et je risposte avec Yoko Geri.

Le blocage est réalisé avec l'avant-bras contre le mollet de Uke.



Pour déséquilibrer Uke, le coup est porté derrière le genou.

32

Après la parade je passe derrière Uke pour lui faucher les deux jambes avec mes mains en Morote Gari.

Lorsqu'il est à plat ventre, je lui croise un pied derrière le genou et le contrôle en position haute sur un genou.



La poussée du bassin exerce une pression sur la jambe fléchie.



## Uke avance pour saisir de face avec les deux mains

33

Avant la saisie, je pare en baissant un bras et en enroulant l'autre, je croise en tirant et en poussant pour changer son axe de déplacement.

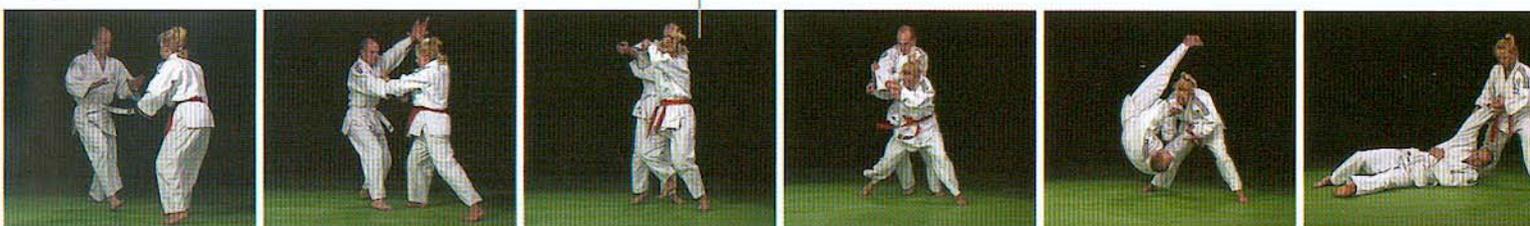
Je fais levier sur le coude et le projette avec Ude Kime Nage.



Ma main gauche appuie sur le poignet et mon bras droit monte en poussant sur son coude.

34

Je fixe ses bras croisés et je le projette avec Seoi Otoshi.

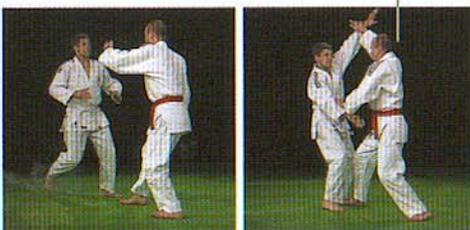


Mes mains gauche et droite tirent sur la manche.

# Uke avance pour saisir à deux mains de face

35

Parade avec  
Gedan Barai et  
Jodan Age Uke.



J'enroule et je fais tourner pour  
changer l'axe de déplacement et  
déséquilibrer.



J'installe Shiho  
Nage et je projette.



Le décalage est  
obtenu par  
l'élévation d'un bras  
et l'abaissement de  
l'autre.



Avant de tourner, le  
bras est contrôlé par  
saisie du poignet et  
accrochage sur le  
coude.

# Uke avance pour saisir à deux mains de face

36

En esquivant à l'extérieur, je viens saisir la manche et place ma main dans le dos pour projeter avec mes hanches en Koshi Nage.



37

En croisant le bras de Uke, je l'empêche de se dégager de la projection accompagnée d'un fauchage : Harai Goshi.



Le bras est engagé sous l'aisselle pour contrôler.  
Tori change de saisie pour engager la projection.



# Les mots clés

- Ko Soto Gari •
- Ashi Gatame •
- Seoi Kantsetsu •
- Kubi Kantsetsu •
- O Soto Gari •

Voir lexique page 148

## Uke avance pour saisir à deux mains de face

38

Je lui décale les deux bras pour le fixer.

Sur son pied avant, je saisis un poignet et je tourne à l'extérieur du bras pour passer derrière lui.

Atemi du coude.



Je fauche en Kosoto Gari.

Je fais levier avec son bras tendu contre mon genou pour le retourner à plat ventre.

Je le contrôle en Ashi Gatame avant de glisser au sol pour verrouiller ses bras et contrôler la tête.



Je fauche en O Soto Otoshi.

En tournant derrière le bras, je le contrôle en extension sur mon épaule.

Le contrôle au sol est réalisé avec une clé au coude, ou une clé d'épaule et de cou.

Cette position intermédiaire me permet de passer derrière Uke ou de le projeter directement en O Soto Gari.

39



## Uke avance pour saisir au revers

40

J'esquive à l'extérieur  
de son bras et lui  
saisis la main.

Je le frappe au visage  
Gyaku Tsuki pour le  
déséquilibrer sur l'arrière.

J'effectue Kote Gaeshi  
pour l'amener au sol et le  
neutraliser en intensifiant  
la clé.



Je saisis le poignet par-  
dessus pour abaisser le  
bras et frapper avec  
Gyaku Tsuki.



## Les mots clés

Ude Kime Nage •

Harai Goshi •

Sode Tsuru Komi Goshi •

Voir lexique page 148

# Uke saisit un revers pour fixer et frapper

41

Je bloque le coup de poing.

Je lui enroule le bras par-dessous l'autre.

Je saisis le poignet pour avancer et projeter avec Ude Kime Nage.



42

Avec le même contrôle de bras enroulé, je tourne le dos pour faucher les appuis avec Harai Goshi.



Uke a les bras croisés et ne peut pas se dégager.



43

En tournant mes hanches sous le bras de Uke, je le bascule avec Sode Tsuru Komi Goshi.



La projection est précédée d'un atemi.



## Les mots clés

- Mae geri •
- Kote Hineri •
- Te Kubi Osae •
- Ude Osae •
- Tai Otoshi •

Voir lexique  
page 148

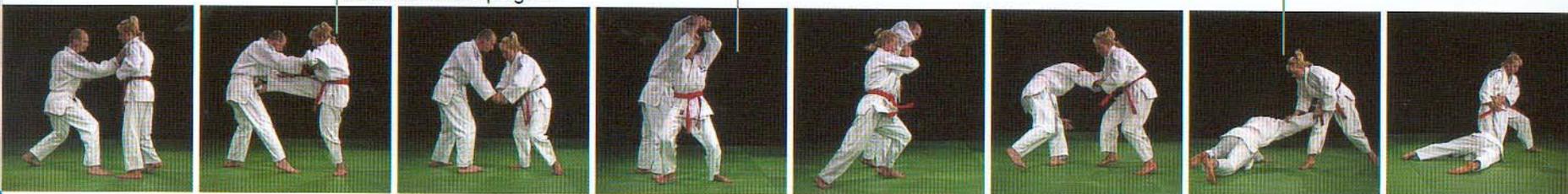
# Uke saisit un revers de face pour fixer ou tirer

44

Je frappe au ventre avec Mae Geri. En même temps, je fais lâcher la saisie et fixe le poignet.

Je passe sous le bras par l'intérieur. Je continue à pivoter en me décalant pour amplifier la torsion du bras.

Je l'amène à plat ventre.



En passant sous le bras je visse le poignet.



Je le neutralise à plat ventre avec une extension de l'épaule et j'exerce une pression sur le poignet avec Te Kubi Osae.

# Uke saisit un revers de face

45

Je fais lâcher la saisie en frappant avec le pied (Mae Geri). Je tire sur le bras et je passe dessous. Je provoque le déséquilibre avec Kote Hineri.

Comme Uke tourne sous l'effet de la douleur, j'amplifie son déplacement et je le projette avec Tai Otoshi.

Contrôle du bras par écrasement.



# Uke saisit le poignet et tire

46

J'avance dans le sens de la traction et je le frappe avec Mae Geri.

Je lui fixe les doigts sur mon poignet en appuyant dessus et lui applique Yugi Chigae.



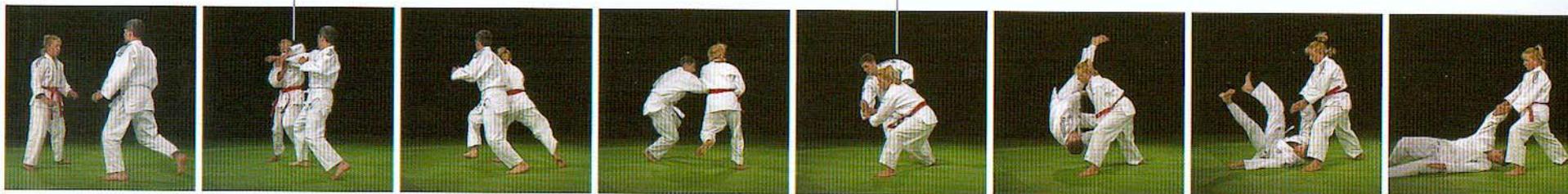
En lui fixant les doigts sur mon poignet je l'empêche de retirer sa main au moment où je le frappe avec le pied.

# Uke avance pour saisir de face avec une main

47

J'esquive sur l'extérieur du bras en saisissant la main et en pivotant, je l'oblige à se déplacer en tournant.

J'utilise le déséquilibre provoqué par le déplacement pour le projeter avec Kote Gaeshi.

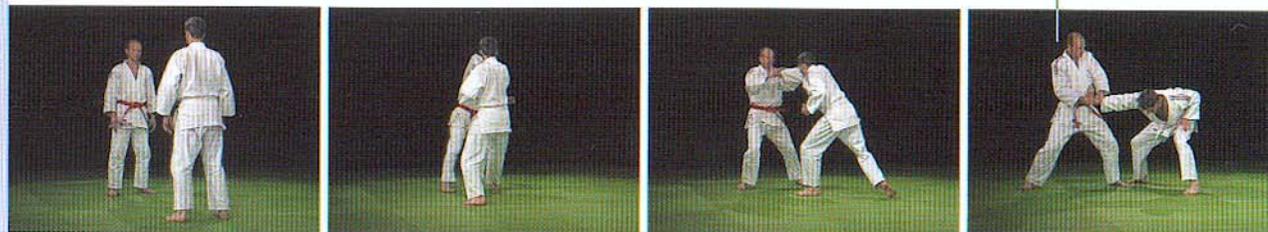


Je saisis son poignet avec ma main gauche par-dessus et la droite par-dessous.

## Uke avance pour saisir à une main de face

48

Je saisis la main par-dessus pour appliquer Kote Mawashi.

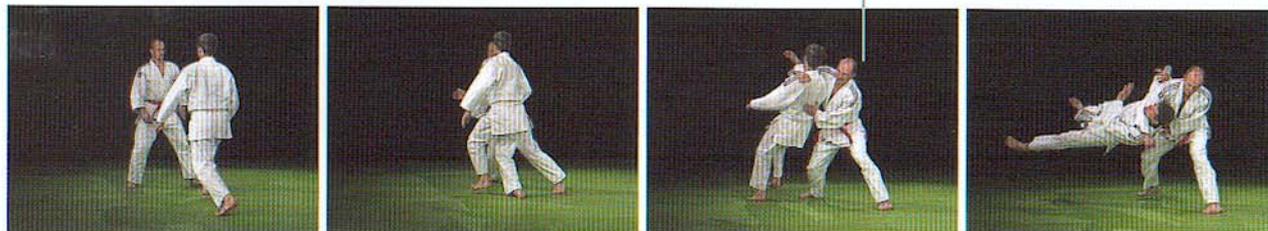


La clé est réalisée avec une flexion palmaire du poignet et une rotation interne du bras.



49

Je me décale sur l'extérieur en avançant sur Uke pour le projeter avec Irimi Nage.



50

En me décalant devant Uke, je le tire au sol vers l'avant avec Yoko Wakare. Je conserve le contrôle de la main pour appliquer Seoi Kantsetsu.



Les jambes contrôlent le bras et le genou prend appui sur la tête.



# Uke saisit une épaule de face pour tirer ou fixer

51

J'enroule le bras par dessus pour le fixer et frapper avec Hiza Geri.



Le bras est contrôlé en extension par l'enroulement de mon bras gauche et l'appui de ma main droite sur l'épaule.

## Uke avance pour saisir à une main

52

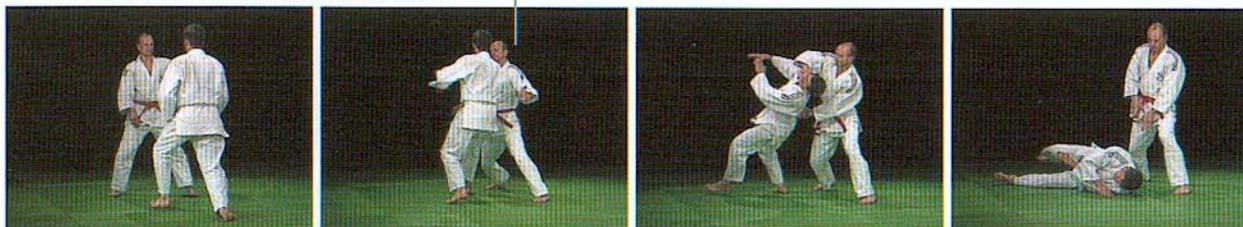
En me décalant à l'extérieur de l'attaque, je prends appui dans le creux du coude pour faire tourner le bras et j'appuie sur la tête de Uke pour le projeter avec Kaiten Nage.



La main droite amène le bras sur l'arrière pendant que la gauche appuie sur la tête.

53

En me décalant à l'extérieur, je pousse avec le tranchant de ma main sur le nez de Uke. Avec l'autre main je pousse au creux des lombaires pour le renverser avec Irimi Nage.



L'action combinée des deux mains provoque le déséquilibre arrière.

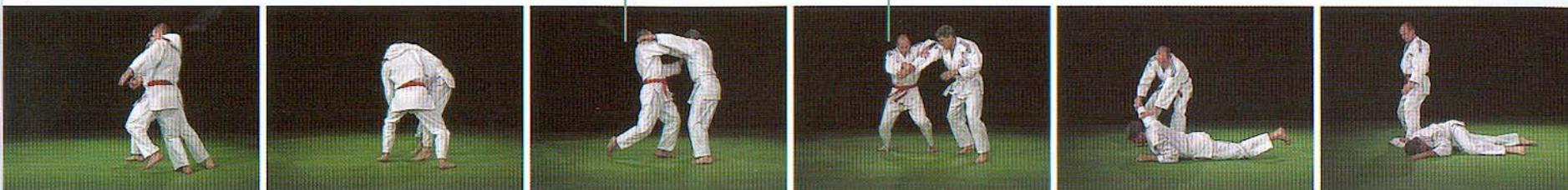
Voir lexique  
page 148

## Uke saisit le poignet et la tête sur le côté

En tournant à l'extérieur du bras qui tient mon poignet, je me dégage.

Et j'amène Uke à plat ventre avec Ude Gatame, puis je contrôle avec Ude Osae.

54



## Uke entoure la tête de face avec un collier à une ou deux mains

Après avoir frappé dans l'entre-jambe, je dégage ma tête et j'amène Uke à plat ventre avec Ude Gatame.

55



Pour dégager sa tête, Tori contrôle le poignet de Uke.



En conservant le contrôle du poignet, Tori engage son bras par-dessus le coude de Uke et engage sa main entre les jambes pour verrouiller.



En soulevant les deux bras de Uke, Tori contrôle les deux épaules en Seoi Kantsetsu.

# Uke entoure la tête sur le côté avec un collier à deux mains

Atemi au bas ventre.

56

Je saisis sa main pour la passer entre ses jambes.

J'engage mes hanches pour le projeter en Koshi Nage.

Avant qu'il ne se relève, je saisis le revers et engage ma main derrière la tête pour contrôler avec Kata Hajime.



Après l'atemi.

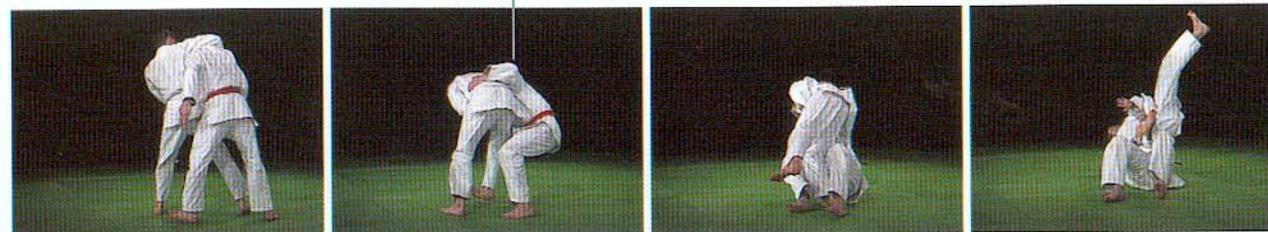
57

Je projette avec O Goshi.



58

Je ne cherche pas à dégager sa main.  
Je m'enroule autour de sa jambe pour le projeter vers l'avant avec Yoko Guruma.



Son bras est resté autour de mon cou et me permet de le tirer vers l'avant.



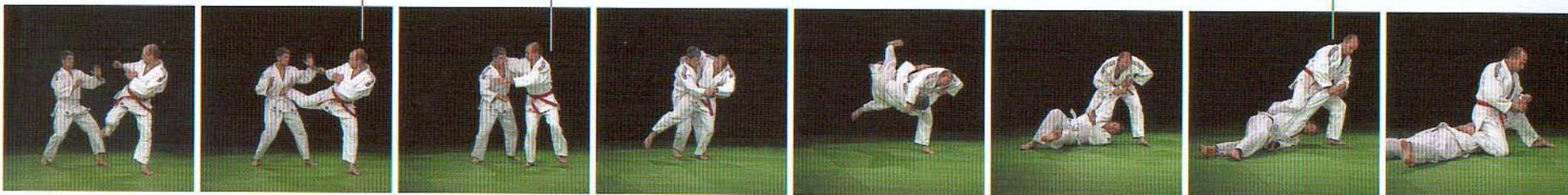
# Uke avance pour saisir à deux mains sur le côté

59

J'arrête l'attaque  
avec Yoko Geri.

Je saisis la tête et le bras de  
Uke pour le faucher avec  
Harai Goshi.

Je le fais pivoter à plat ventre en  
poussant avec mon ventre contre  
son coude en extension.



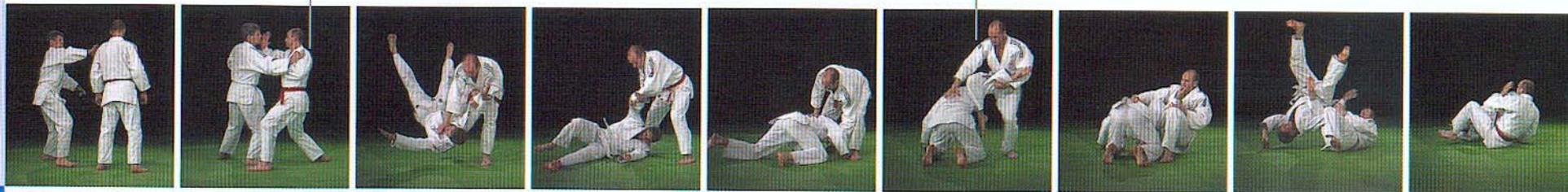
Le coup est  
déclenché avant  
qu'il ne porte son  
attaque.

## Uke saisit à l'épaule sur le côté, pour fixer ou tirer

60

Je frappe avec Teisho au menton pour amener Uke sur l'arrière et projeter avec O Soto Gari.

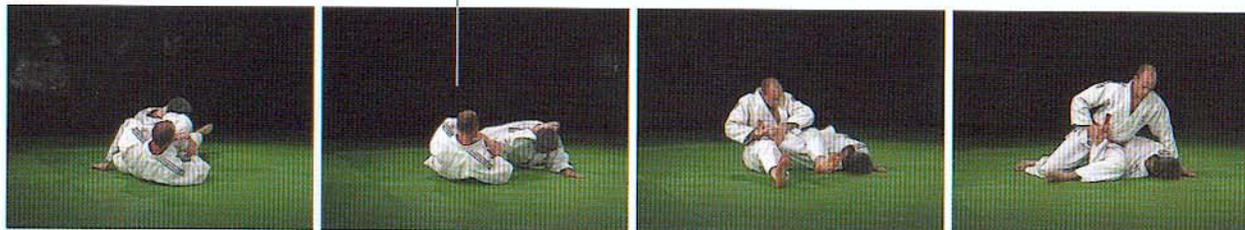
Uke cherche à se relever. Je le retourne avec ma jambe pour le contrôler avec Juji Gatame.



61

Uke reprend l'initiative et cherche à se dégager. Je le fait tourner pour le neutraliser avec Ashi Garami.

La clé est obtenue par poussée des hanches sur le poignet. Le bras est en flexion.



## Uke saisit à l'épaule sur le côté, pour tirer

62

Après avoir frappé en Sen No Sen avec Ura Uchi, je lance mes jambes en ciseau : Kani Basami.

La jambe avant pousse sur le ventre pendant que la jambe arrière fauche derrière les genoux.

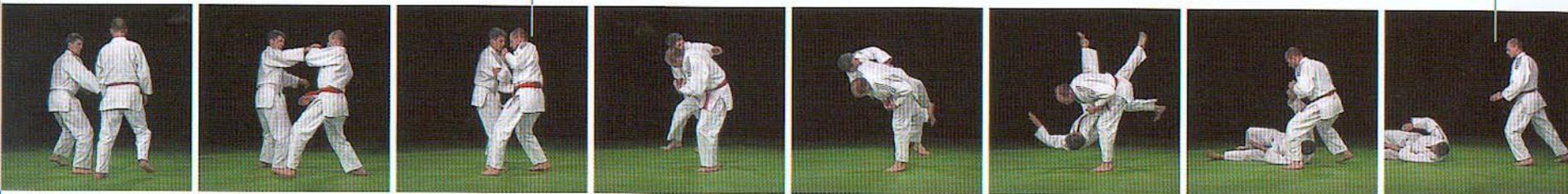


## Uke saisit le poignet à une main sur le côté pour fixer ou tirer

63

Lorsqu'il me saisit le poignet, je lui fais face. Je tire son coude et fauche sa jambe en O Soto Gari.

Je reprends mes distances.



## Uke saisit le bras à deux mains sur le côté pour fixer ou tirer

64

Je me décale pour frapper sa jambe avant avec Yoko Geri.

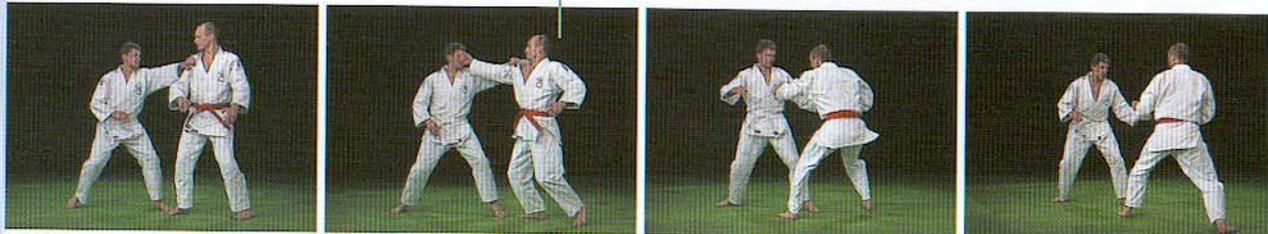
Je fixe son poignet droit pour contrôler le bras en extension avec Waki Gatame.



## Uke approche par derrière, saisit à l'épaule pour fixer ou tirer

65

Lorsque Uke m'attaque je me dégage avec un coup de poing (Ura Uchi) et je reprends ma distance de face.



## Uke avance pour saisir à deux mains par derrière (Hadaka Jime)

66

Je l'arrête avec un coup de pied arrière (Ushiro Geri).

Je projette avec Tai Otoshi.



## Uke entoure la tête par derrière

67

Je tourne à l'intérieur en contrôlant le poignet pour accentuer la torsion et allonger le bras en Ude Gatame.



En tirant sur le bras, Tori exerce une pression sur le coude et amène Uke sur le ventre. Il le contrôle en Ude Gatame.



## Uke ceinture sous les bras par derrière

68

Je frappe avec ma tête et enroule  
Uke par-dessus mon dos avec  
Soto Makikomi.

Je continue dans le sens de  
l'action et je frappe au bas-ventre.



## Uke approche par derrière, saisit la manche et tire

69

Je profite de la traction pour lancer  
mon corps en O Soto Gari.

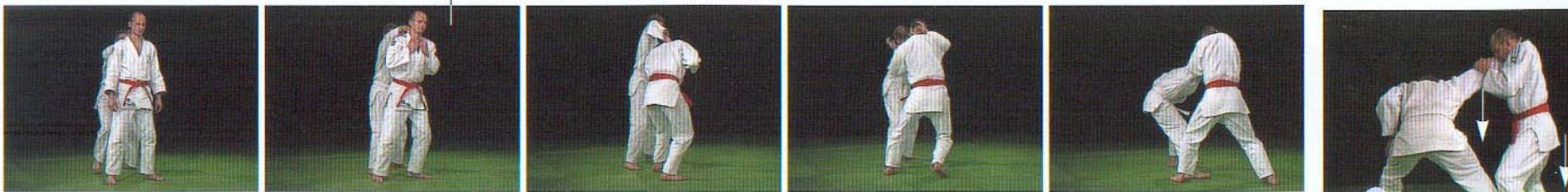
Pour le faire tourner à plat  
ventre, j'enroule ma  
jambe autour de son bras.



## Uke approche par derrière, saisit le col et tire

70

En passant la tête sous le bras, je contrôle la main  
et je verrouille le coude avec mes deux mains en  
Ude Gatame.



Tori appuie avec ses  
deux mains sur le  
coude tendu de Uke.

# Uke avance pour saisir par derrière

Voir lexique  
page 148

71 Je me dégage en levant les coudes et en m'abaissant pour passer dessous.

Je lui saisis le bras et le tire vers le bas pour le faire basculer en Seoi Otoshi.

J'arme le bras pour le frapper avec Ura Uchi.



Pour agir sur le bras, j'accroche une main à l'épaule et l'autre au niveau du coude.

72

## Uke approche par derrière saisit les deux poignets

Je me dégage en saisissant les poignets de Uke et en passant sous ses bras. Uke se retrouve avec les bras croisés en Juji Garami. Je le projette en Ude Kime Nage. Je le projette en Ude Kime Nage.



Une main tire sur le bras pendant que l'autre pousse sur le deuxième bras.

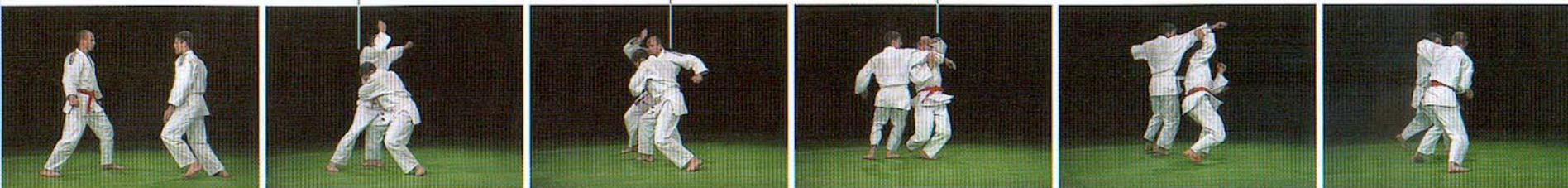
## Uke ceinture de face par-dessous les bras

Je frappe avec un coup de coude descendant (Higi) pour lui faire relâcher son étreinte.

73

Je fais levier sur son coude pour le faire tourner.

Je passe sous son bras en amplifiant son déplacement.



Je le projette avec Irimi Nage.

Sans lâcher le bras je viens le contrôler en Juji Gatame.

74



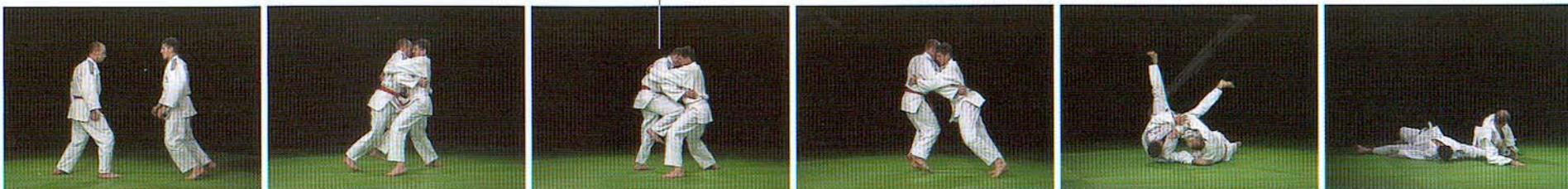
La main droite fixe le poignet pendant que le bras gauche pousse derrière le coude.



## Uke ceinture de face par-dessus les bras

En le frappant avec le genou je l'oblige à reculer ses appuis. J'en profite pour passer dessous et le projeter avec Yoko Wakare.

75



Hiza Geri •

O Soto Otoshi •

Kubi Kantsetsu •

Voir lexique  
page 148

## Uke avance et ceinture de face, sous les bras

76

Je le frappe avec Hiza Geri  
puis je remonte sa tête  
avec mon coude droit.

Je le renverse avec O Soto Otoshi, je le  
contrôle au sol en Gesa Gatame.



77

Je le frappe avec Morote Teisho pour faire relâcher  
l'étreinte et je le renverse avec une clé de cou en  
torsion (Kubi Kantsetsu).



Pour agir sur la tête,  
ma main gauche tire  
sur la nuque  
pendant que ma  
main droite pousse  
sur le menton.

## Uke avance et frappe de haut en bas avec un bâton court

Je bloque l'attaque alors que le coup est armé (position haute) pour renverser Uke sur l'arrière avec une forme de Shiho Nage.

78



Les deux mains poussent sur le poignet armé.



## Uke avance et frappe en diagonale avec un bâton court

Je bloque le coup par l'intérieur et je croise le bras de Uke devant lui pour le faire tourner.

79



Le bras est tendu en appui sur l'épaule de Tori. Passage dans le dos de Uke.



Tori saisit le bâton court en maintenant la clé de projection.



Le contrôle final en Ashi Gatame sur Uke à plat ventre.



## Uke avance et frappe de haut en bas avec un bâton

80

Je pare en avançant et en me décalant sur le côté

En passant sous le bâton je me place sur le côté. Je saisis le revers de Uke en contrôlant le bras.

Je frappe derrière le genou pour le déséquilibrer et l'emmener au sol.



Le décalage latéral est réalisé en avançant pour faciliter le passage dans le dos de Uke.

## Uke pique de face avec un bâton

81

J'esquive à l'extérieur du bâton pour le saisir et tirer. Je repousse Uke au niveau du coude avec Ude Kime Nage.

Je désarme dans l'action.



Le bras droit pousse derrière le coude gauche de Uke et la main droite tire sur le bâton.

## Uke frappe en coup circulaire avec un bâton

82

Je bloque le bras armé et je projette en Ude Kime Nage.



## Uke avance et pique avec un poignard

J'esquive à l'extérieur de l'arme et je lui ramène dans le dos pour contrôler avec le bras et Ude Garmi.

83



La main gauche accompagne le bras descendant pour saisir le poignet.



## Uke avance et frappe en diagonale avec un poignard

Après avoir esquivé à l'extérieur de l'attaque je saisis le poignet à deux mains et pivote à l'intérieur du bras pour projeter avec Kote Gaeshi.

84



Le genou contrôle le bras de Uke pour pouvoir le désarmer.



## Uke avance et frappe en revers avec un poignard

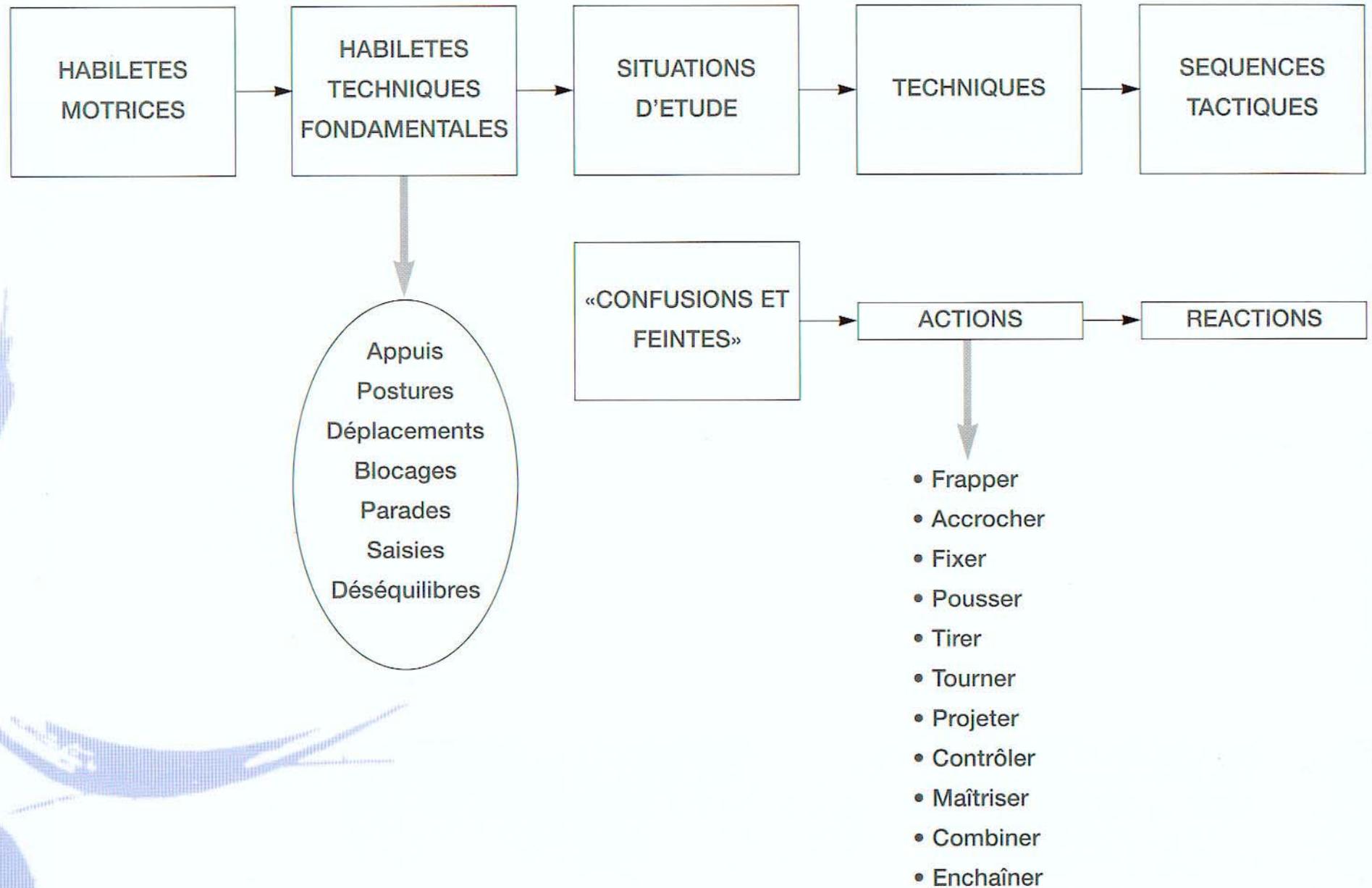
Je bloque avec Morote Uke au niveau du triceps et de l'avant-bras et amène Uke à plat ventre avec Ude Gatame ou Kote Mawashi.

Je désarme avec un écrasement à l'aide du pied.

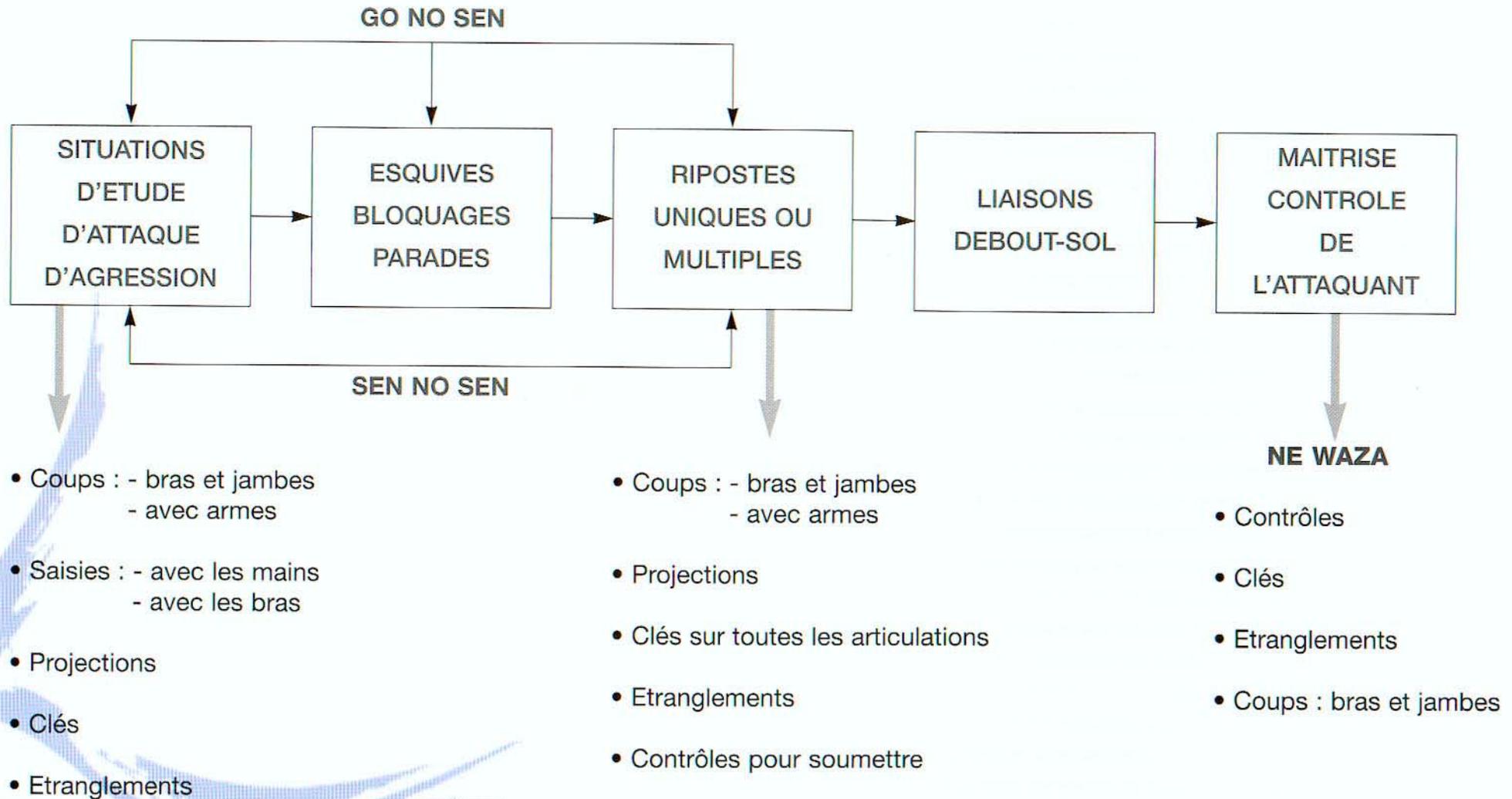
85



# JUJITSU



# JUJITSU



# Lexique

Age Tsuki : coup de poing en remontant  
Ashi Garami : clé avec la jambe  
Ashi Garami (Ashi Ishigi) : clé sur jambe fléchie  
Ashi Gatame (Ashi Ishigi) : clé sur jambe tendue  
Ashi Gatame Jime : étranglement avec la jambe  
Ashi Guruma : roue autour de la jambe  
Ashi Waza : technique de jambe  
Atama : tête  
Atemi Waza : technique de coup frappé  
Ayumi Ashi : déplacement en pas alternés  
Bukinabu : coup avec arme  
Chika Ma : distance rapprochée  
Chiko Dashi : posture  
De Ashi Barai : balayage du pied avancé  
Do Jime : ciseau au corps  
Ebi Garami Jime : étranglement par enroulement du cou  
Eri Seoi Nage : projection d'épaule par le col  
Fudo Dashi : posture intermédiaire  
Fumi Komi Geri : coup de pied brossé  
Gedan : niveau bas  
Gedan Barai : blocage en balayant  
Gedan Geri : coup de pied bas  
Geiko : exercice  
Go No Sen : contre attaque  
Gyaku Juji Jime : étranglement inversé en croix  
Gyaku Tsuki : coup de poing du côté de la jambe arrière  
Hadaka Jime : étranglement arrière  
Haishu : le dos de la main  
Hane Goshi : hanche percutée

Hara Gatame : clé de coude avec contrôle du ventre  
Harai Goshi : balayage de hanche  
Harai Tsuru Komi Ashi : balayage du pied en pêchant  
Heisoku Dashi : position d'attente pieds joints  
Heito : la base du pouce  
Hidari : gauche  
Hiji : coup de coude  
Hiji Kantsetsu : clé de coude  
Hiza Gatame (Ude Ishigi) : clé de coude avec contrôle du genou  
Hiza Garami : clé de genou  
Hiza Geri : coup de genou  
Hiza Guruma : roue autour du genou  
Ippon Seoi nage : projection par une épaule  
Irimi Nage : projection en entrant  
Jigotai : posture défensive  
Jodan : niveau haut  
Jodan Age Uke : blocage en remontant  
Juji Gatame (Ude Ishigi) : clé de coude avec contrôle en croix  
Juji Uke : blocage croisé  
Kaiten Nage : projection en tournant  
Kakae Jime : étranglement par écrasement  
Kakato Geri : coup de talon  
Kakiwake Uke : blocage en écartant  
Kamae : garde  
Kani Basami : pince de crabe  
Kantsetsu Waza : technique de clé  
Kata Guruma : roue autour des épaules  
Kata Ha Jime : étranglement par contrôle d'un côté  
Kata Juji Jime : étranglement en croix

# Lexique

Katame Waza : technique de contrôle  
Ken Ken : progresser en sautant sur un pied  
Kiba Dashi : posture du cavalier  
Kibizu : la cheville  
Kokutsu Dashi : posture  
Kokyu Nage : projection dos à dos  
Koshi Guruma : roue autour de la hanche  
Koshi Kantsetsu : clé de hanche  
Koshi Nage : projection par les hanches  
Koshi Waza : technique de hanche  
Ko Soto Gake : petit accrochage extérieur  
Ko Soto Gari : petit fauchage extérieur  
Kote Gaeshi : clé de poignet en flexion  
Kote Hineri : clé de poignet en tordant  
Kote Mawashi : clé de poignet en tournant  
Ko Uchi Gari : petit fauchage intérieur  
Kubi Kantsetsu : clé de cou  
Kubi Nage : projection par le cou  
Ma : distance intermédiaire  
Mae : avant  
Mae Geri Keage : coup de pied de face en fouettant  
Mae Geri Keikomi : coup de pied de face défonçant  
Mae Sabaki : pivot avant  
Maite Tsuki : coup de poing rebondissant  
Mawari Sabaki : pivot en tournant  
Mawashi Geri : coup de pied circulaire  
Mawashi Tsuki : coup de poing circulaire avec le dos de la main  
Migi : droite  
Mikazuki Geri : coup de pied circulaire tendu

Momo Gatame : clé de coude avec contrôle de la cuisse  
Morote Gari : ramassement de jambes à deux mains  
Morote Jime : étranglement à deux mains  
Morote Seoi Nage : projection à deux mains par une épaule  
Morote Uke : blocage à deux mains  
Nage Waza : technique de projection  
Nami Juji Jime : étranglement en croix  
Naname Tsuki : coup de poing circulaire  
Naname Uchi : fendre en diagonale  
O Goshi : grande bascule de hanche  
O Guruma : grande roue  
Oi Tsuki : coup de poing direct  
Okuri Ashi Barai : balayage des deux pieds  
Okuri Eri Jime : étranglement glissé par les revers  
O Mawashi Barai : grand balayage circulaire  
Osae Komi Waza : technique d'immobilisation  
O Soto Gari : grand fauchage extérieur  
O Soto Guruma : grande roue extérieure  
O Soto Otoshi : grand renversement extérieur  
Otoshi Uke : blocage vers le bas  
O Uchi Gari : grand fauchage intérieur  
Sankaku Jime : étranglement en triangle  
Sasae Tsuru Komi Ashi : blocage du pied en pêchant  
Sen No Sen : attaque dans l'attaque  
Seoi Kantsetsu : clé d'épaule  
Shime Waza : technique d'étranglement  
Shiho Nage : projection dans les quatre directions  
Shito : la pointe des doigts  
Shizentai : posture naturelle

# Lexique

Shudan : niveau moyen  
Shuto : le tranchant de la main  
Shuto Uke : blocage avec le tranchant de la main  
Sode Guruma : étranglement par enroulement du revers  
Soto Makikomi : enroulement par l'extérieur  
Soto Uke : blocage de l'extérieur vers l'intérieur  
Sukashi : esquive  
Sukui Nage : projection en cuillère  
Sumi Gaeshi : renversement dans l'angle  
Sumi Otoshi : chute dans l'angle  
Sutemi Waza : technique de sacrifice  
Tai Otoshi : renversement du corps  
Tai Sabaki : pivot  
Tani Otoshi : renversement dans la vallée  
Te : la main  
Te Gaeshi : renversement avec la main  
Te Guruma : roue autour de la main  
Teisho : la paume de main  
Teisho Barai : balayage avec la paume de main  
Teisho Uke : blocage avec la paume de main  
Te Kubi Osae : clé sur le cou du poignet  
Te Otoshi : chute par la main en barrant  
Te Waza : technique de main  
Tenshi Nage : projection terre-ciel  
Tetsui : coup de poing en marteau  
Tobi Geri : coup de pied sauté  
To Ma : distance éloignée  
Tomoe Nage : projection en cercle  
Toshunobu : attaque sans arme

Tsugi Ashi : déplacement en pas chassés  
Tsuki ou Tsukake : coup de poing direct  
Tsuki Age : coup de poing en remontant  
Tsuru Komi Goshi : hanche pêchée  
Uchi Mata : fauchage intérieur  
Uchi Oroshi : coup de poing du haut vers le bas  
Uchi Uke : blocage de l'intérieur vers l'extérieur  
Ude Garami : clé de coude en flexion  
Ude Gatame (Ude Ishigi) : clé de coude en extension  
Ude Kime Nage : projection par le bras  
Ude Nobashi : étirement du bras  
Ude Osae : immobilisation du bras  
Uke : celui qui agresse, celui qui chute  
Ukemi : chute  
Uki Goshi : hanche flottée  
Uki Otoshi : renversement du corps  
Uki Waza : technique flottante  
Ura Mawashi Barai : balayage circulaire en revers  
Ura Mawashi Geri : coup de pied circulaire en revers  
Ura Nage : projection à l'envers  
Ura Uchi ou Ura Ken : coup de poing en revers  
Ushiro : arrière  
Ushiro Geri Keage : coup de pied arrière en fouettant  
Ushiro Geri Keikomi : coup de pied arrière en défonçant  
Ushiro Goshi : contre de hanche arrière  
Ushiro Mawashi Barai : balayage arrière circulaire  
Ushiro Mawashi Geri : coup de pied arrière circulaire  
Ushiro Sabaki : pivot arrière  
Utsuri Goshi : contre de hanche avant

# Lexique

Waki Gatame (Ude Ishigi) : clé de coude avec contrôle de l'aisselle

Yoko : côté

Yoko Geri Keage : coup de pied de côté en fouettant

Yoko Geri Keikomi : coup de pied de côté en défonçant

Yoko Guruma : enroulement de côté

Yoko Otoshi : renversement latéral

Yoko Uchi : coup de poing latéral

Yoko Wakare : séparation latérale

Yubi Kantsetsu : clé de doigts

Yuki Chigae : clé en manivelle

Zenkutsu Dashi : posture sur l'avant

# RECAPITULATIF : SEQUENCES TACTIQUES

- Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Oi Tsuki) : Séquences 1-2-3-4, p.104
- Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Jodan Gyaku Tsuki) : Séquences 5-6, p.105
- Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Jodan Gyaku Tsuki) : Séquences 7-8, p.106
- Uke avance pour frapper avec un coup de poing direct (Shudan Oi Tsuki) : Séquences 9-10 p.107
- Uke avance pour frapper avec un coup de poing en diagonale (Yoko Uchi) : Séquences 11-12 p.108
- Uke avance pour frapper avec un coup de poing remontant (Age Tsuki) : Séquence 13, p.109
- Uke avance pour frapper avec un coup de poing sur la tête (Uchi Oroshi) : Séquences 14-15-16, p.110
- Uke avance et frappe avec deux coups de poing circulaires (Naname Tsuki) : Séquences 17-18, p.111
- Uke avance et frappe avec un coup de poing circulaire (Naname Tsuki) : Séquences 19-20, p.112
- Uke avance et frappe avec un coup de poing circulaire (Naname Tsuki) : Séquence 21, p.113
- Uke avance et frappe avec un coup de pied de face (Mae Geri) : Séquences 22-23, p.114
- Uke avance et frappe avec un coup de pied de face (Mae Geri) : Séquences 24-25, p.115
- Uke avance et frappe avec un coup de pied de face (Mae Geri Keikomi) : Séquence 26, p.116
- Uke avance et frappe avec un coup de pied circulaire (Mawashi Geri) : Séquences 27-28, p.117
- Uke avance et frappe avec un coup de pied circulaire (Mawashi Geri) : Séquences 29-30, p.118
- Uke avance et frappe avec un coup de pied de côté (Yoko Geri) : Séquences 31-32, p.119
- Uke avance pour saisir de face avec les deux mains : Séquences 33-34, p.120
- Uke avance pour saisir à deux mains de face : Séquence 35, p.121
- Uke avance pour saisir à deux mains de face : Séquences 36-37, p.122
- Uke avance pour saisir à deux mains de face : Séquences 38-39, p.123
- Uke avance pour saisir au revers : Séquence 40, p.124
- Uke saisit un revers pour fixer et frapper : Séquences 41-42-43, p.125
- Uke saisit un revers de face pour fixer ou tirer : Séquence 44, p.126
- Uke saisit un revers de face : Séquence 45, p.126
- Uke saisit le poignet et tire : Séquence 46, p.127
- Uke avance pour saisir de face avec une main : Séquence 47, p.128
- Uke avance pour saisir à une main de face : Séquences 48-49-50, p.129
- Uke saisit une épaule de face pour tirer ou fixer : Séquence 51, p.130
- Uke avance pour saisir à une main : Séquences 52-53, p.131

# RECAPITULATIF : SEQUENCES TACTIQUES

- Uke saisit le poignet et la tête sur le côté : Séquence 54, p.132
- Uke entoure la tête de face avec un collier à une ou deux mains : Séquence 55, p.132
- Uke entoure la tête sur le côté avec un collier à deux mains : Séquences 56-57-58, p.133
- Uke avance pour saisir à deux mains sur le côté : Séquence 59, p.134
- Uke saisit à l'épaule sur le côté, pour fixer ou tirer : Séquences 60-61, p.135
- Uke saisit à l'épaule sur le côté, pour tirer : Séquence 62, p.135
- Uke saisit le poignet à une main sur le côté pour fixer ou tirer : Séquence 63, p.136
- Uke saisit le bras à deux mains sur le côté pour fixer ou tirer : Séquence 64 p.136
- Uke approche par derrière, saisit à l'épaule pour fixer ou tirer : Séquence 65, p.137
- Uke avance pour saisir à deux mains par derrière (Hadaka Jime) : Séquence 66, p.137
- Uke entoure la tête par derrière : Séquence 67, p.137
- Uke ceinture sous les bras par derrière : Séquence 68, p.138
- Uke approche par derrière, saisit la manche et tire : Séquence 69, p.138
- Uke approche par derrière, saisit le col et tire : Séquence 70, p.138
- Uke avance pour saisir par derrière : Séquence 71, p.139
- Uke approche par derrière saisit les deux poignets : Séquence 72, p.140
- Uke ceinture de face par-dessous les bras : Séquences 73-74, p.141
- Uke ceinture de face par-dessus les bras : Séquences 75, p.141
- Uke avance et ceinture de face, sous les bras : Séquences 76-77, p.142
- Uke avance et frappe de haut en bas avec un bâton court : Séquence 78, p.143
- Uke avance et frappe en diagonale avec un bâton court : Séquence 79, p.143
- Uke avance et frappe du haut en bas avec un bâton : Séquence 80, p.144
- Uke pique de face avec un bâton : Séquence 81, p.144
- Uke frappe en coup circulaire avec un bâton : Séquence 82, p.144
- Uke avance et pique avec un poignard : Séquence 83, p.145
- Uke avance et frappe en diagonale avec un poignard : Séquence 84, p.145
- Uke avance et frappe en revers avec un poignard : Séquence 85, p.145



La Fédération Française de Judo, Jujitsu remercie l'ensemble des personnes qui ont collaboré à l'élaboration, l'expérimentation et la mise en place de cette méthode d'enseignement.

Elle est actuellement la référence pour tous les pratiquants désirant accéder aux différents grades (Kyu et Dan). Les Professeurs peuvent s'inspirer des concepts des différentes situations d'apprentissage illustrées dans cet ouvrage.

La conception a été assurée par Eugène Domagata et Emmanuel Wirtz avec la participation des formateurs nationaux Jujitsu :

- François Adriaenssens • Bertrand Amoussou • Florence Bailly
- Frédéric Bourgoïn • Fernand Capizzi • Désiré Danielli • André Guérin
- Guy Mennerau • Patrick Pouzet • Laurent Thomas et le concours des formateurs régionaux.

Les photos ont été réalisées par le service audiovisuel de l'Insep sous la direction de Bernard Le Bihen. Les démonstrations ont été assurées par Cathy Brenstuhl, Eric Candori et Stéphane Freschi.

D'autres documents écrits et vidéo sont en cours de réalisation. Ils traiteront du perfectionnement technique, de l'entraînement sportif et des pratiques spécifiques (expression technique, combat, self-défense adaptée au public féminin).

Sont déjà disponibles en vidéo : Le Goshin jitsu - Le Kime no Kata - Les 20 attaques imposées des Championnats de France de Judo, Jujitsu - Les 20 attaques et défenses imposées - La Progression Française d'Enseignement Jujitsu.



Fédération Française de Judo-Jujitsu, Kendo et Disciplines associées  
43, rue des Plantes - 75680 Paris cedex 14  
Tél. : 01 40 52 16 35 - Fax : 01 40 52 16 50