

LES DIFFÉRENTES FORMES D'ATTAQUE

1 : SAISIES FACE À L'ADVERSAIRE



AÏ HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet opposé

AI HANMI : même garde, KATATE : poignet, DORI : saisie

GYAKU HANMI KATATE DORI

Saisie du poignet correspondant

GYAKU HANMI : garde inverse



KATA DORI

Saisie au niveau de l'épaule

SODE DORI

Saisie au niveau du coude



MUNA DORI

Saisie du revers à une main



RYOTE DORI

Saisie des deux poignets

RYO SODE DORI

Saisie des deux coudes

RYO KATA DORI

Saisie des deux épaules

KATATE RYOTE DORI

Un poignet saisi par deux mains



2 : SAISIES ARRIÈRE - USHIRO WAZA



USHIRO RYOTE DORI

Saisie des poignets par l'arrière
USHIRO : derrière, RYO : deux
TE : poignets, DORI : saisie

USHIRO RYO HIJI DORI

Saisie des coudes par l'arrière (manches)



USHIRO RYO KATA DORI

Saisie des épaules par l'arrière



USHIRO ERI DORI

Saisie du col par l'arrière



USHIRO HAGA JIME

Enlacement de la poitrine par l'arrière
JIME : étrangler

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

D'une main, saisie d'un poignet
par l'arrière ; de l'autre,
étranglement par la saisie du revers du keikogi
KUBI : cou, SHIME : étrangler



3 : SAISIE LATÉRALE

HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI

Technique à genoux
sur attaque debout par saisie d'un poignet
HAN : moitié, MI : corps, DACHI : debout



4 : COUPS PORTÉS DE FACE



SHOMEN UCHI

Coupe venant de face sur le haut de la tête
SHO : de face, MEN : tête, UCHI : couper

YOKOMEN UCHI

Coupe sur le côté de la tête
YOKO : côté, MEN : tête



MAE GERI

GERI : coup de pied, MAE : devant

CHUDAN TSUKI

Coup de poing bas
(à hauteur de buste)

JODAN TSUKI

Coup de poing haut
(à hauteur de visage)



5 : SAISIES

ET COUPS PORTÉS DE FACE

KATA DORI MEN UCHI

Saisie de l'épaule et coupe sur le haut de la tête

MUNA DORI MEN UCHI

Saisie des revers à une main et coupe sur la tête

SODE DORI JODAN TSUKI

Saisie de la manche
et coup sur la partie supérieure du corps



6 : SAISIE ARRIÈRE

ET COUP PORTÉ DANS LE MÊME TEMPS

USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col par l'arrière et coupe sur la tête

