

TECHNIQUES

1 : TECHNIQUES DE BASE

IRIMI NAGE

Projection en entrant dans le centre
(IRI = centre MI = corps)

Exemple : saisie de la nuque de aïte déséquilibre par déplacement en pivotant à 180° (TENKAN) contrôle de son cou en poussant vers sa nuque



KOTE GAESHI

Torsion du poignet

KO = petit ,TE = main, GAESHI = torsion

Exemple : petit cercle autour du poignet, enroulement du poignet sur lui-même

SHIHO NAGE

Projection dans toutes les directions

SHI = 4, HO = direction, NAGE = projection

Exemple : saisie du poignet, déséquilibre passage sous le bras et torsion du poignet du haut vers le bas - coupe de sabre



KOKYU NAGE

Projection par expansion de l'énergie potentielle interne
KO = expire, KYU = inspire, NAGE = projection
Exemple : utilisation du dynamisme de aïte sans sollicitation des techniques de base ou d'immobilisation



TENCHI NAGE

Projection bras en extension, l'un - ciel, l'autre - terre
TEN = ciel, CHI = terre, NAGE = projection
Exemple : entrée sur le côté de aïte avec une main vers le ciel et l'autre vers la terre



KOSHI NAGE

Projection de hanches
KOSHI = hanches
Exemple : projection en se servant des hanches



USHIRO KIRI OTOSHI

Projection arrière par traction vers le bas
USHIRO = arrière
KIRI = couper
OTOSHI = tomber



SUMI OTOSHI

Projection par action sur le côté et contrôle des jambes
SUMI = coin, angle ; OTOSHI = tomber
Exemple : même entrée que TENCHI une main vers le bas mais descente sur les genoux balayage des jambes de aïte avec l'autre main



KOKYU HO

Exercice d'expansion de l'énergie interne

KO = expire, KYU = inspire, HO = méthode, loi

Exemple : se pratique principalement à genoux, saisie des poignets, poussée vers les épaules



JUJI GARAMI

Projection sur bras liés en croix

JUJI = croix, GARAMI = lier, nouer, maintenir

Exemple : saisir les bras en les croisant, projection en avant



AÏKI OTOSHI

Exemple : sur attaque USHIRO RYO KATA DORI de aïte, saisie des genoux de aïte, projection vers l'arrière



HIJI KIME OSAE

Immobilisation par blocage du coude en action inverse
HIJI = coude, OSAE = immobilisation *Exemple : contrôle du bras de aïte qui reste tendu, arm-lock au niveau du coude en descendant vers le sol l'épaule de aïte*

2 : TECHNIQUES D'IMMOBILISATION

IK-KYO

1er principe : contrôle du coude
poussée vers la tête en cercle



NI-KYO

2ème principe : même mouvement que IK-KYO avec sollicitation des articulations du poignet, du coude et de l'épaule





SAN-KYO

3ème principe : IK-KYO avec contrôle du tranchant de la main de aïte et mouvement de vrille

YON-KYO

4ème principe : IK-KYO avec application sur la face interne de l'avant-bras de aïte d'une pression avec la première phalange de l'index...

Mouvement de sabre



GO-KYO

5ème principe : technique particulière sur attaque au couteau, même principe que IK-KYO (ura) mais contrôle du poignet différent

3 : AUTRES TECHNIQUES

UCHI KAÏTEN NAGE et SOTO KAÏTEN NAGE

Projections rotatoires par l'intérieur (UCHI), par l'extérieur (SOTO)

UCHI KAÏTEN SANKYO

Immobilisation par l'intérieur combinée de UCHI KAÏTEN et de SANKYO



UDE KIME NAGE

Projection en avant par blocage du coude

UDE : bras

KIME NAGE : projection

Exemple : même départ que SHIHO NAGE, arm-lock du bras de aïte et projection

