
















SERIE A (Saisies avec les mains)

| | | |
|----|--|---|
| A1 | <p>Saisie du poignet droit à deux mains : moroté gyaku kataté dori Sur une tentative de saisie par Tori, Uke bloque en prenant à deux mains le poignet de Tori , Tori amorce un dégagement sans s'opposer, tout en contrôlant le poignet d'Uke puis son coude , Tori effectue un Tai-Sabaki , l'entraîne au sol à l'aide de Ude-Gatame, Tori fixe Uke toujours en tirant le bras avec le Ude-Gatame, plus un contrôle du poignet en Tekubi-Osae.</p> |  |
| A2 | <p>Saisie du revers droit : gyaku éri dori Uke saisi le revers droit de Tori et tire, Dégagement avec Kote-Hineri, pivot en Tai-sabaki et renversement à l'aide d'un Tsugi-Ashi. Tori maintient la clé en étirement en portant le poids sur sa jambe droite</p> |  |
| A3 | <p>Etranglement de face avec poussée : mae moroté jimé Sur la tentative de saisie à deux mains de face, Sen no sen (attaque dans l'attaque) de Tori avec Sode-Tsuri-Komi-Goshi , Retournement avec Tsugi-Ashi en poussant, Contrôle du bras en Ude-Garami dans le dos, écrasement à l'aide du genou, et atemi à la tête</p> |  |
| A4 | <p>Etranglement de côté (droit) : yoko moroté jimé Sur la saisie au coup de côté, Ate mi au bas ventre pour dégager, remontée de la main en Teicho pour assurer un déséquilibre arrière, O-Uchi-Gari. Contrôle de la jambe de Uke par dessus, enroulement pour placer Ashi-Garami. Pousser avec le ventre en relevant la jambe et saisir au revers. Contrôler par écrasement l'autre jambe</p> |  |
| A5 | <p>Saisie de l'épaule gauche : yoko sodé dori Sur une saisie au bras avec traction, Tori fait ushi-udé-uké , Uké tente un nanamé-tsuki gauche, Tori bloque et ramène le bras gauche de Uké pour faire double ippon-seoi-nage. Ate mi à la tête</p> |  |

SERIE B (Saisies avec les bras)

| | | |
|-----------|--|---|
| B1 | <p style="text-align: center;">Saisie de face sous les bras : mae dori</p> <p>Sur une tentative de saisie par Tori, Uke dégage les bras par un double Gedan-Barai, puis saisit sous les bras. Tori effectue un double Atemi aux oreilles, et effectue une clé de cou pour projeter au sol. Uké chute, se met à 4 pattes. Sur la position de défense, Tori contrôle par superposition à cheval, et écrase vers l'avant, puis installe un étranglement en Hadaka Jime en saisissant son propre revers gauche. Tori accentue l'écrasement du corps vers l'avant, tout en allongeant ses jambes sous celles de Uke.</p> |  |
| B2 | <p style="text-align: center;">Saisie de côté en ceinturant les bras : yoko dori</p> <p>Uke avance et ceinture bras pris. Dégagement par atemi du genou (Hiza-Geri). Projection avec O-Goshi. Mise en étirement du bras, poussée avec le pubis pour retourner à plat ventre Uke. Contrôle du dos avec le pied, Ude-Gatame.</p> |  |
| B3 | <p style="text-align: center;">Saisie du cou de côté avec le bras droit : yoko kubi dori</p> <p>Après Teicho sur la nuque, collier de cou de côté à deux mains. Dégagement de la saisie par atemi, projection forme Uki-Otoshi. Mise en Ude-Nobashi, clé en étirement / torsion.</p> |  |
| B4 | <p style="text-align: center;">Saisie de la tête de face avec bras gauche : mae kubi dori</p> <p>Uke donne Mea Geri pour plier l'adversaire vers l'avant, collier de tête à deux mains. Tori porte un atemi gauche pour se dégager de la saisie. Sortie en Ude-Garami, et saisie du revers droit de Uke. Contrôle du bras dans le dos, mise en déséquilibre arrière. Au sol contrôle du bras droit de Uke avec sa jambe droite, et déplacement arrière (Tsugi Ashi) pour étranglement.</p> |  |
| B5 | <p style="text-align: center;">Etranglement arrière : Hadaka Jime</p> <p>Attaque par l'arrière en étranglement. Dégagement par forts atémis des coudes droit et gauche. Flexion et projection par renversement en Sukui-Nage. Contrôle du bras avec la jambe, clé de nuque et étirement du corps en forme Yoko Shio Nage.</p> |  |

SERIE C (Atemi)

| | | |
|----|--|---|
| C1 | <p style="text-align: center;">Coup de poing de côté : Yodan oi tsuki</p> <p>Tori esquive en uchi ude uke et donne shudan gyaku-tsuki, Uke est en léger déséquilibre avant, Tori fait shio-nage, Uke sur le dos, Tori bloque le bras, maintient la clé puis menace de son poing droit.</p> |  |
| C2 | <p style="text-align: center;">Coup de poing de face : Shudan gyaku stuki</p> <p>Tori esquive en gedan-baraï, passe son bras sous celui de Uke pour placer sa main sur la nuque puis l'amène vers lui, Tori effectue une forme de O-goshi (Uke est légèrement sur le côté), Uke chute, Tori garde le bras droit de Uke, le passe derrière sa jambe droite pour relever Uke par une clé de coude, Tori qui recule bien sa jambe droite accentue la clé, Uke se retrouve alors sur le ventre, Tori pose son genou droit au sol pour contrôler le bras de Uke. Tori maintient la clé : - soit en gardant le bras plié puis en tirant (forme garami), soit, bras de Uke tendu, en agissant sur le coude (forme gatame).</p> |  |
| C3 | <p style="text-align: center;">Coup vertical du tranchant de la main : Yodan naname shuto</p> <p>Tori se déplace en circulaire, saisit la manche de Uke à deux mains puis se place pour passer tai-otoshi, Uke chute, se retrouve sur le dos, Tori passe sa jambe droite par dessus le bras droit de Uke et place son pied sous sa nuque en gardant la saisie du bras droit, Tori avance sa jambe gauche loin devant pour retourner Uke, Puis pose son genou droit au sol, sa jambe est sur le dos de Uke, son pied droit sur le cervicales, Tori se déplace en légère diagonale vers l'avant pour accentuer la clé sur le coude qui est sous la cuisse de Tori.</p> |  |
| C4 | <p style="text-align: center;">Coup de pied de face : Shudan mae geri keikomi</p> <p>Tori se déplace vers l'avant gauche pour saisir la jambe droite de Uke de son bras droit (sous la cuisse), Le bras gauche de Tori saisit l'épaule de Uke, Tori fauche la jambe gauche de Uke en la soulevant légèrement (forme ko-soto-gari), Uke sur le dos, Tori garde le bras sous la jambe pour aller chercher le bras droit de Uke de sa main droite, La main gauche de Tori est au niveau de la cheville de Uke, Tori tire le bras et pousse la jambe pour faire la clé, le tout en contrôlant avec son genou gauche.</p> |  |
| C5 | <p style="text-align: center;">Coup de pied circulaire : Shudan mawashi geri</p> <p>Tori bloque avec les deux mains en se déplaçant sur la droite et donne mae-geri gauche, Uke esquive en gedan-baraï, Tori donne ushiro-geri droit, Uke esquive, Tori donne yoko-geri, puis passe harai-goshi, Tori tente le même retournement qu'en C3 mais Uke bloque le genou avec sa main gauche, Tori s'adapte en avançant sa jambe gauche puis en s'asseyant pour retourner Uke avec la jambe, Tori se replace (en tournant sur lui même au sol) pour avoir le bras droit de Uke entre ses jambes puis accentue le contrôle.</p> |  |

SERIE D (Armes)

| | | |
|----|---|--|
| D1 | <p>Couteau piqué haut-bas : naname-tsuki</p> <p>Tori esquive avec la main gauche (en rotation), saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite et fait kote-mawashi, Tori fait une torsion au niveau du coude tout en gardant la clé de poignée (forme nikyo) afin de faire lâcher le couteau, Puis amène Uke au sol grâce à la clé, Uke sur le ventre, Tori garde la saisie du poignet et frappe avec le pied sur le coude.</p> | |
| D2 | <p>Couteau piqué bas-haut : shudan-tsukkomi</p> <p>Tori sort de l'axe de l'attaque (tai-sabaki) en mettant sa main gauche au niveau du coude droit de Uke, Tori plie le bras de Uke (agir au niveau du coude intérieur avec la main droite) et fait tekubi-osae, Tori passe derrière Uke, en gardant la clé, saisit le couteau et le présente sur le cou de Uke (lame à l'extérieur).</p> | |
| D3 | <p>Retour de couteau : naname-uchi</p> <p>Tori bloque avec les deux bras (forme morote-taesho) et fait ude garami, Uke en déséquilibre arrière, Tori fauche (en kotosoto gari) la jambe droite de uke, Tori contrôle uke au sol à l'aide du genou, et fait une clé pour récupérer le couteau.</p> | |
| D4 | <p>Matraque haut-bas : kiri-komi</p> <p>Tori se protège à l'aide de son bras droit, saisit le poignet de Uke, se déplace et place le coude de Uke sur son épaule gauche pour faire une clé, Tori passe son bras droit devant Uke et donne un atemi aux parties, puis taesho sous le menton, Tori passe derrière Uke pour faire kata-ha-jime, Tori peut amener Uke au sol en reculant et en maintenant l'étranglement au sol.</p> | |
| D5 | <p>Matraque tempe : yoko-uchi</p> <p>Tori esquive des deux mains (sans bloquer) et continue le mouvement de rotation du bras droit de Uke pour le faire passer devant lui, Tori place ses deux mains au niveau du poignet droit de Uke (les pouces sur le dos de la main), Tori fait un tai-sabaki et passe kote-gaeshi, Tori récupère la matraque.</p> | |