

Loïc Blanchetête

# Judo

## Les techniques oubliées



両胸捕リヤウムネドリ  
 ○此手モ前同シ  
 双方掛声ヲナシ中央  
 迫進ミ三尺ヲ距レテ  
 對立シ甲方ヨリ(アト)  
 言テ乙方ノ襟ヲ取り図ノ如シ(但兩手ニテ乙方モ又(アト)トルナリ)



第一図

第二図

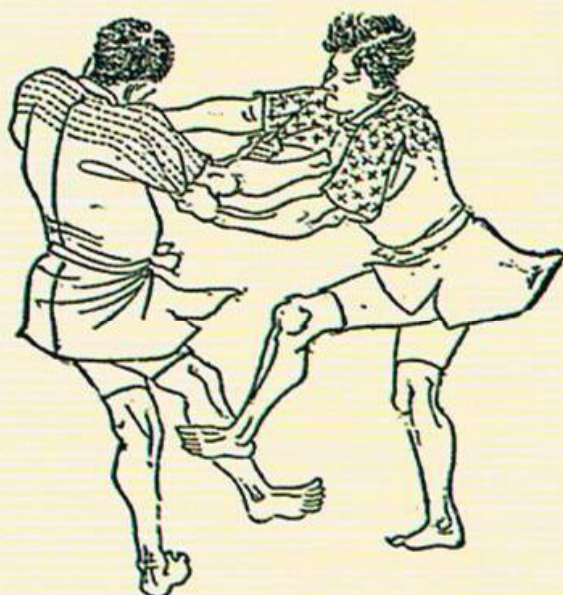


BUDO Editions

Ce livre est destiné à celui qui cherche à comprendre le judo dans sa définition martiale et pas seulement sportive.

Il s'adresse à celui qui souhaite se vaincre lui-même et non vaincre autrui car si son but est la victoire en compétition alors il doit oublier ce livre dont la plupart des techniques sont interdites en judo sportif.

Ce livre comporte de nombreuses techniques dangereuses dont le contrôle est difficile. Certaines techniques peuvent paraître inutilisables voire grotesques à celui qui les regarde à travers les règles de la compétition moderne. Il n'en est rien car elles correspondent à une réalité de l'époque et éclairent celle d'aujourd'hui.



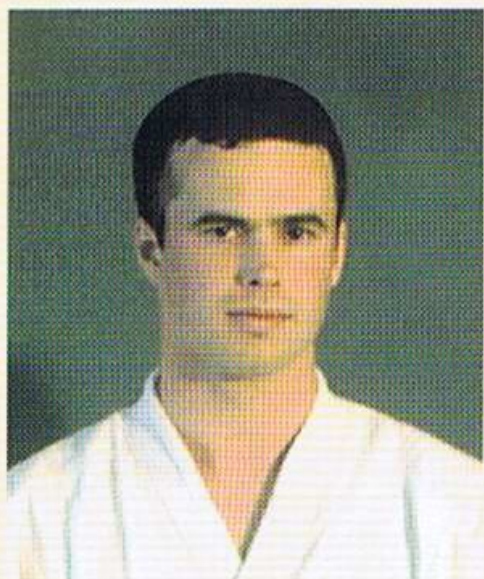
ISBN 2-84617-008-8



€ 24,95  
[www.budo.fr](http://www.budo.fr)



**BUDO**  
Éditions



Pratiquant les arts martiaux, et en particulier le judo et le jujitsu, depuis près de vingt ans, Loïc Blanchetête s'est tourné au fur et à mesure de sa pratique vers les arts martiaux traditionnels.

Prenant conscience de l'évolution du judo actuel qu'il juge négative, il a créé et préside le Kogi Judo Ruy (l'École du judo accompli) dans le but de retrouver et de sauvegarder le judo originel.

Cet ouvrage est le premier résultat de cette démarche.

Chez le même éditeur :

JUDO

- Judo Kodokan, la Bible du judo  
– Jigoro Kano
- L'Esprit du Judo, entretiens  
avec mon maître – J.L. Jazarin
- Le judo, école de vie  
– J.L. Jazarin
- Le petit guide du judo  
– Stéphane Weiss

JUJITSU

- Le Jujitsu Kano, origine du judo  
– K. Hagashi et I. Hancock
- Jiu-jitsu brésilien,  
théorie et technique  
– Renzo et Royler Gracie
- Jiu-jitsu brésilien, self-défense  
– Royce et Charles Gracie

RÉFLEXION MARTIALE & ZEN

- Bushido, l'âme du Japon  
– Inazo Nitobe
- Le Livre des Cinq Roues,  
interprétation martiale  
– M. Musashi et S. Kaufman

- Chroniques martiales  
– Henry Plée

- Un Esprit indomptable  
– Takuan Soho

- L'Essence du Zen  
– Sekkei Harada

SABRE & AIKIDO

- Le Sabre et le Divin, Katori  
Shinto Ryu – Risuke Otake

- L'Esprit de l'Aïkido  
– Kisshomaru Ueshiba

- La Philosophie de l'Aïkido  
– John Stevens

- Comprendre l'Aïkido  
– Olivier Gaurin

- Aïkido Officiel,  
les fondamentaux  
– Kisshomaru et Moriteru Ueshiba

KARATE

- Karate Jutsu, la Bible du  
karate-do – Gichin Funakoshi

- Karate-do, ma voie, ma vie  
– Gichin Funakoshi

- Karatedo Nyumon  
– Gichin Funakoshi

## AVERTISSEMENT

Les techniques décrites dans ce livre sont des techniques d'art martial. L'auteur rappelle expressément qu'exécutées en tant que telles, sans contrôle, ces techniques sont capables de blesser gravement. Ce n'est évidemment pas dans cet esprit qu'elles sont présentées ici.

*Ni l'auteur, ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables en cas de mauvais usage de ces techniques.*

© Budo Éditions, 2003,  
tous droits réservés.

*Directeur de collection : Thierry Plée — Texte : Loïc Blanchetête — Photographies : C. Blanchetête — Conception et photogravure : Éditions de l'Éveil — Imprimerie et brochage : Nouvelle Imprimery Laballery*

1-2000-JL-6/03

*La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.*

ISBN 2-84617-008-8

LOÏC BLANCHETÊTE

SOMMAIRE

# Judo

## Les techniques oubliées

BUDO ÉDITIONS  
77123 Noisy-sur-École, France

## SOMMAIRE

Préface .....	9
Avant-propos .....	13
Le judo aujourd'hui .....	15
Cinq principes pour cinq éléments .....	19
Le travail technique .....	29
Points importants pour l'étude technique .....	35
Information sur la classification et la signalétique des techniques .	37

### PREMIÈRE PARTIE NAGE-WAZA

1. <i>Kata-guruma</i> .....	41
2. <i>Seoi-age</i> .....	48
3. <i>Uki-otoshi</i> .....	54
4. <i>Mochi-age-otoshi</i> .....	61
5. <i>Obi-otoshi</i> .....	66
6. <i>Kibisu-gaeshi</i> .....	72
7. <i>Ganseki-otoshi</i> .....	79
8. <i>Obi-seoi-otoshi</i> .....	85
9. <i>Yama-arashi</i> .....	91
10. <i>Obi-goshi</i> .....	98
11. <i>Daki-age</i> .....	104
12. <i>Kani-basami</i> .....	110
13. <i>Tawara-gaeshi</i> .....	118
14. <i>Kawazu-gake</i> .....	124
15. <i>Tama-guruma</i> .....	129
16. <i>Ude-gaeshi</i> .....	135
Ces noms que l'on utilise plus .....	140

DEUXIÈME PARTIE  
KATAME-WAZA

OSAE-WAZA

1. <i>Kata-osae-gatame</i> .....	143
2. <i>Ura-gatame</i> .....	145
3. <i>Kami-sankaku-gatame</i> .....	147
4. <i>Tate-sankaku-gatame</i> .....	149
5. <i>Uki-gatame</i> .....	151

SHIME-WAZA

6. <i>Ebi-garami</i> .....	153
7. <i>Tomoe-jime</i> .....	155
8. <i>Kensui-jime</i> .....	156
9. <i>Do-jime</i> .....	157
10. <i>Hiza-jime</i> .....	158
11. <i>Hasami-jime</i> .....	159
12. <i>Hidari-ashi-jime</i> .....	160
13. <i>Kagato-jime</i> .....	161
14. <i>Kami-shiho-ashi-jime</i> .....	162
15. <i>Kami-shiho-basami</i> .....	163

UDE-KANSETSU-WAZA

16. <i>Yoko-hiza-gatame</i> .....	164
17. <i>Yoko-ude-hishigi</i> .....	166
18. <i>Kami-hiza-gatame</i> .....	168
19. <i>Ude-hishigi-henkawaza</i> .....	169
20. <i>Gyaku-juji</i> .....	170
21. <i>Shime-garami</i> .....	171
22. <i>Ude-garami-henkawaza</i> .....	172
23. <i>Gesa-garami</i> .....	173
24. <i>Kuzure-kami-shiho-garami</i> .....	174
25. <i>Gyaku-gesa-garami</i> .....	176
26. <i>Mune-gyaku</i> .....	177
27. <i>Gyaku-tekubi</i> .....	178
28. <i>Higi-makikomi</i> .....	179
29. <i>Kuzure-higi-makikomi</i> .....	181
30. <i>Kannuki-gatame</i> .....	182



## ASHI-KANSETSU-WAZA

31. <i>Kata-ashi-hishigi</i> .....	183
32. <i>Rio-ashi-hishigi</i> .....	185
33. <i>Ashi-dori-garami</i> .....	187
34. <i>Hiza-hishigi</i> .....	188
35. <i>Tate-shiho-hiza-hishigi</i> .....	190
36. <i>Ashi-makikomi</i> .....	191
37. <i>Kani-garami</i> .....	192
38. <i>Ashi-kannuki</i> .....	193
39. <i>Hiza-tori-garami</i> .....	194

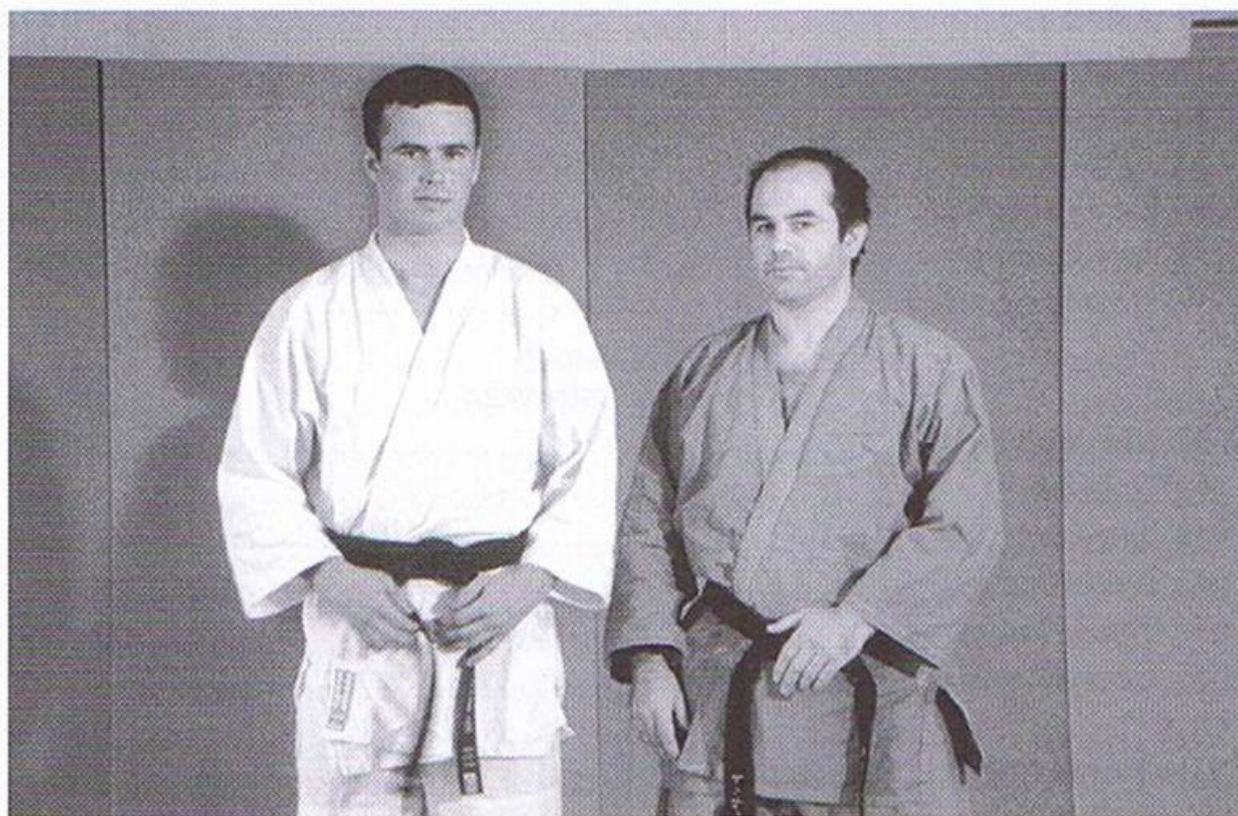
## KUBI-KANSETSU-WAZA

40. <i>Kubi-hishigi</i> .....	195
41. <i>Osaе-hishigi</i> .....	196
42. <i>Tate-hishigi</i> .....	198
43. <i>Gyaku-hishigi</i> .....	199
44. <i>Tomoe-hishigi</i> .....	200
45. <i>Gesa-gatame-kubi-hishigi</i> .....	201

Ces noms que l'on utilise plus .....	202
Conseils aux pratiquants .....	204

## ANNEXES

Les techniques du judo .....	206
À Savoir .....	214
Ne pas confondre .....	216
Bibliographie, filmographie .....	219



Tori : L. Blanchetête — Uke : M. Guichard-Lohézic

## REMERCIEMENT

*Je remercie vivement M. Habersetzer qui m'a donné l'envie d'écrire ce livre ainsi que pour ses conseils et la confiance qu'il m'a accordée. Je remercie également mon ami et partenaire M. Guichard-Lohézic pour le temps qu'il consacra aux prises de vue.*

## PRÉFACE

Introduire l'ouvrage de Loïc Blanchetête est pour moi une réelle joie. Joie de voir, d'abord, que l'on ne prêche pastoujours dans le désert... Combien de fois, en effet, n'ai-je pas affirmé et écrit, depuis plus de 30 ans déjà<sup>1</sup>, que si l'on n'est pas satisfait d'une chose, il faut commencer par faire soi-même quelque chose pour que cela change... Avec détermination, courage, volonté d'aller jusqu'au bout de l'engagement décidé. Même s'il y a des risques... Et il y en a, dans le domaine *budo*<sup>2</sup> comme ailleurs, puisque, si souvent, toute velléité par trop affirmée de changement se traduit, pour celui dont le discours n'est pas « conforme », par une remise au pas. Pratiquer un *budo* encore authentique est aujourd'hui une belle idée pour laquelle il faut être prêt à payer le prix. Ce prix, c'est l'effort, le refus du « *budo-cocon* » si confortable où le « sport » martial tue lentement mais sûrement « l'art » martial. C'est la Voie difficile, loin des flatteries, celle qui propose le « savoir être » à la place du « savoir paraître ». Chacun peut, s'il le veut vraiment, et à son niveau propre de responsabilité, apporter sa pierre à l'édifice. Voici celle de Loïc Blanchetête : ce livre est d'abord la marque d'une volonté d'agir contre l'oubli du vrai...

De constater, aussi, que ces pages respirent l'esprit du fondateur du judo, Kano Jigoro. Cet esprit qui m'avait amené à fouler mes premiers tatamis, puisque je suis de ceux qui ont découvert toute la richesse du *budo* par une première pratique de la « Voie souple ». Car le judo est bien plus qu'un ensemble de recettes visant une victoire en compétition : il est avant tout un fantastique moyen éducatif pour des hommes et des femmes qui, probablement plus que jamais en ce nouveau siècle, auront quelque peine à vivre « droits »<sup>3</sup>. C'est ce *Kogi-Judo*<sup>4</sup> de Kano Jigoro qui est suggéré ici, bien au-delà du *Kyogi-Judo*<sup>5</sup>, simple acquisition de techniques de combat. Il est

plus que jamais d'actualité pour qui veut aller voir derrière les apparences.

Je félicite Loïc Blanchetête pour « *Judo, les techniques oubliées* » : il est bien la marque d'une décision d'action, suivant une formulation « juste », pour une cause qui n'est pas encore perdue.

Je suis heureux que cet ouvrage ait pu voir le jour et lui souhaite, dans l'intérêt du judo de demain, la plus grande audience possible.

Roland HABERSETZER

Président du « Centre de Recherche Budo »

Directeur de « l'Institut Tengu »

8<sup>e</sup> dan de karaté, Shihan

- 
1. Notamment dans l'ancienne revue « *Le Ronin* » et mon ouvrage « *Écrits sur les Budo* » (Ed. Amphora, Paris).
  2. Ensemble des arts martiaux japonais.
  3. Notion japonaise de *Tatsujin*, « homme droit ».
  4. *Kogi-Judo* : définition de Kano pour la forme la plus accomplie de son judo, intégrant des méthodes de développement technique (*Shobu-ho*), de développement physique (*Rentai-ho*) et de culture de l'esprit (*Shushin-ho*).
  5. *Kyogi-Judo* : par opposition à *Kogi-Judo*, simple technique (*Kyogi* = compétition, faux, mensonge)



## AYANT-PROPOS

« Existe-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas ? Oui, il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de JUDO. »

« Le combat n'est qu'un moyen d'étude, l'essentiel est la compréhension du principe, afin que cette compréhension pénètre notre vie entière. »

« Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien. »

### Principes du judo :

« Utilisation efficace de l'énergie, la nôtre et celle de l'adversaire. Pour utiliser efficacement cette énergie, savoir intelligemment céder avec souplesse et opportunité. Avoir enfin pour but, non seulement notre réussite, mais aussi celle de "l'autre", qui devient notre "partenaire" associé à une prospérité mutuelle, véritable ami. »

Maître Jigoro Kano

## AVANT-PROPOS

Ce livre est destiné à celui qui pratique le judo ou tout autre art martial dans l'esprit de se vaincre lui-même et non de vaincre autrui. Vous qui lisez ces lignes, si votre but est la victoire en compétition alors oubliez ce livre. Non seulement la plupart des techniques sont interdites en compétition mais il ne vous apportera que malheur pour vous et vos adversaires car, ne pensant qu'à la victoire, vous serez incapable d'en contrôler les effets parfois dangereux, ou alors vous trouverez ces techniques inutilisables voire grotesques ne voyant pas que la véritable technique se trouve au-delà de celles-ci et de toutes les autres. Par contre, si votre but est la victoire sur vous-même, alors abreuvez-vous en et apprenez. Étudiez toutes les techniques une par une et ensuite transformez-les, sachez les appliquer dans toutes les situations et à tout type d'adversaire. Adaptez-les à votre morphologie et à vos capacités pour que vous puissiez trouver un jour cette chose qui rend l'art vivant et efficace pour vous et pour votre partenaire.

Les combinaisons et les contres donnés à la suite de chaque technique ne figure qu'à titre indicatif, car il appartient à chacun de trouver ses propres enchaînements suivant ses capacités, sa connaissance, sa morphologie... Chaque individu est différent, aussi un enchaînement ne peut convenir à tout le monde. Mais il faut savoir que lorsque l'on a compris l'essence des techniques, on s'aperçoit que tous les mouvements peuvent s'enchaîner les uns aux autres et ceci dans n'importe quel ordre et dans n'importe quelle situation.

Dans tous les cas, ce livre est loin de détenir la seule vérité, il se veut avant tout gardien du patrimoine du judo pour que tout le monde puisse connaître ces techniques et y avoir accès. D'ailleurs, je n'ai rien inventé.

Toutes les techniques décrites ici sont tirées d'anciens ouvrages et d'anciens films sur le judo, à l'époque où celui-ci pouvait être encore considéré comme un art martial ; alors qu'aujourd'hui il ressemble plus à un sport de combat dénoué de tout esprit. J'ai essayé de décrire les techniques de façon claire afin qu'elles puissent être utilisées par des pratiquants de tout niveau qu'ils soient judokas ou non. C'est pour cela que j'ai repris le même plan de description que dans « *Judo pratique*<sup>1</sup> » que je considère non seulement comme un excellent ouvrage mais comme une référence. Autrement, la classification des techniques est faite suivant la méthode Kawaishi qui fût utilisée dans les premières années du judo en France.

Enfin, lorsque vous pratiquez le judo, donnez-vous à fond comme si plus rien d'autre ne comptait. Mais pratiquez le toujours dans l'esprit où maître Kano l'a fondé : « Entraide et prospérité mutuelle ».



*Le fondateur du judo, Jigoro Kano, projette Yoshitsugu Yamashita avec Uki-goshi.*

1. *Judo Pratique*, de T. Inogai et de R. Habersetzer, Paris : Amphora. Avec l'aimable autorisation de R. Habersetzer.

## LE JUDO AUJOURD'HUI

L'anecdote de maître Takeichi Otani, 9<sup>e</sup> dan, qui suit est parue dans le numéro du 15 novembre 1960 de la revue *Judo Kodokan*.

*« Cela se passait lors du Championnat du Monde de judo. J'entendis dire après cette compétition : — Combien maître Kano serait content s'il vivait encore. Mais je dis que si maître Kano vivait encore, il aurait sûrement pleuré... En voici la raison : le judo que maître Kano avait élaboré avec tant de peine est déjà changé et au plus mal. Le judo de maître Kano permettait au faible de remporter la victoire sur le fort, mais le judo d'aujourd'hui est la technique des forts.*

*L'originalité du judo consistait en ce qu'on pouvait gagner facilement avec un minimum de force, mais les judokas ont maintenant tout à fait oublié cette originalité et ils ne veulent plus gagner que par leur force.*

*Maître Kano avait l'habitude de dire que le judo devait être comme une danse. Il voulait dire que seul celui qui possède la souplesse peut saisir rapidement le moment d'attaquer... »*

Déjà en 1960, le judo avait amorcé son déclin et continue sa chute de nos jours, s'enfonçant inexorablement vers l'individualisme. Autrefois, le judo, comme tout art martial avait un but, celui de former l'individu par l'entraînement du corps et de l'esprit afin qu'il se vainque lui-même et supprime ses faiblesses et ses erreurs. L'entraînement du corps est présent en judo dans l'entraînement technique et son apprentissage. L'entraînement de l'esprit se trouve dans la façon de se comporter face au partenaire (je dis bien partenaire et non pas adversaire). Ces types d'entraînement se retrouvent dans :



- ❖ *Tandoku Renshyu*, l'entraînement en solitaire. Son but est de permettre au judoka d'acquérir vitesse, puissance et équilibre.
- ❖ *Uchi Komi*, répétitions d'une technique plusieurs fois sans aller jusqu'au *Kake* (la projection). Ce qui permet à Tori (celui qui fait le mouvement) de travailler à chaque fois « l'entrée » de la technique et déséquilibrer Uke (celui qui subit).
- ❖ *Sotai Renshyu*. Tori rentre doucement une technique sur Uke qui se laisse projeter lorsque celle-ci est efficace. C'est à partir de ce moment que commence véritablement « l'entraide mutuelle » car il s'agit ici de découvrir les points importants qui régissent de la technique étudiée ainsi que l'action respective de Tori et de Uke.
- ❖ *Yaku Soku Geiko*. Souvent par « *Randori* souple », c'est aussi une forme plus avancée du *Sotai Renshyu*. Ici, Tori comme Uke travaillent avec souplesse. Tori recherche les différentes opportunités et améliore son style et sa technique. Uke cherche à « sentir » le moment où Tori attaque et perfectionne ses *Ukemi* (brise-chutes).
- ❖ *Kakari Geiko*. Tori attaque sans retenue et Uke se défend en privilégiant l'esquive au blocage. On trouve dans cet exercice deux formes de travail : une recherche technique et une éducation mentale qui consiste à développer un esprit offensif et un esprit défensif.
- ❖ *Randori*. Lors de cet exercice, Tori et Uke doivent travailler en totale liberté d'esprit, sans se soucier du résultat et craindre d'être projeté. Ici, il n'y a pas de point, pas de vainqueur ni de vaincu. Le but est d'attaquer à fond, de prendre des risques, de contrer son partenaire... Pratiquer cet exercice permet de progresser réellement pour peu que l'on garde à l'esprit qu'il n'y a pas de victoire en *Randori*. C'est en travaillant dans cet esprit que l'on pourra comprendre la maxime de maître Kano « prospérité mutuelle ».
- ❖ *Kata*. On dit que le kata est le cœur du judo. Son but est de former l'esprit en permettant de « sentir » les principaux mouvements du judo. cet exercice permet aussi de comprendre la deuxième maxime de maître Kano « le meilleur usage de l'énergie ».

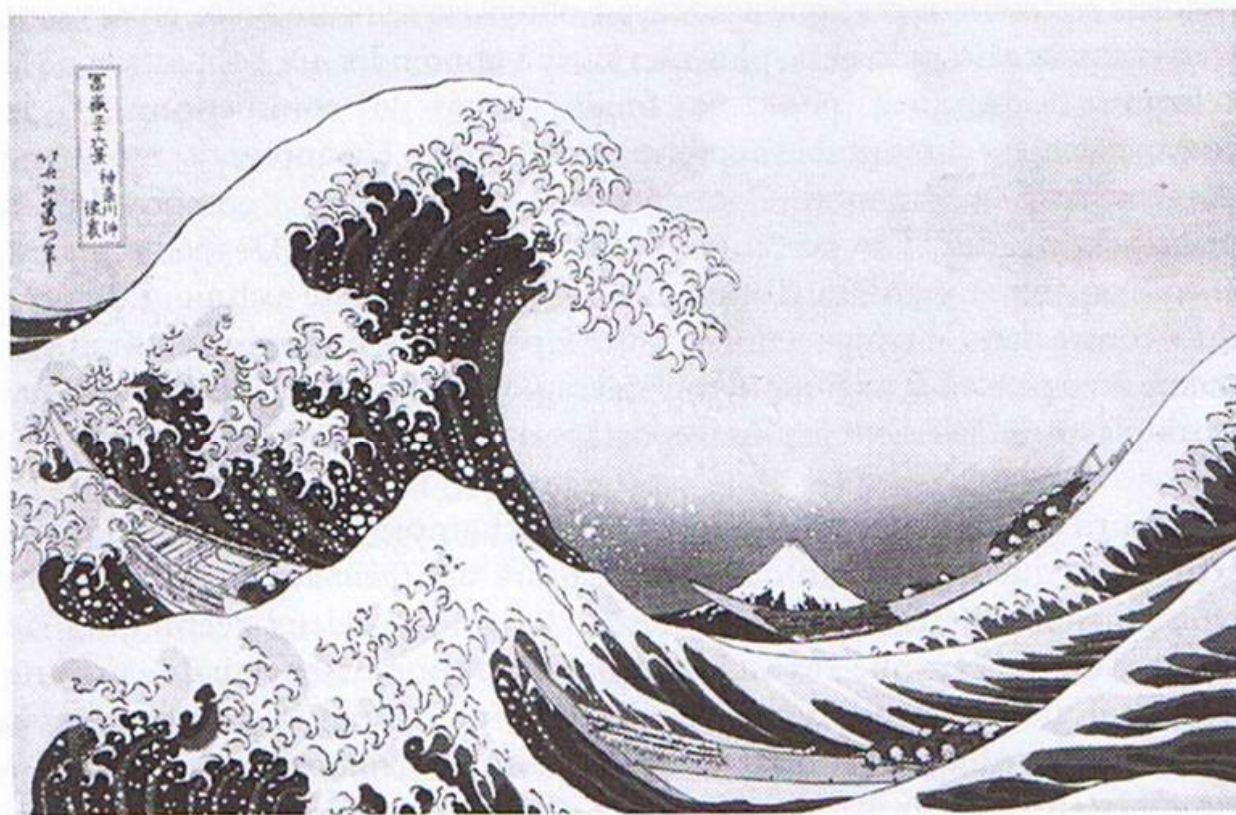
Aujourd'hui, le but du judo est à l'opposé de ce que voulait maître Kano car la compétition en a fait un sport de combat dénoué de tout esprit : le judoka veut prouver aux autres qu'il est fort car il croit à tort que seule compte la victoire en compétition. Qui sait encore ce que veut dire « *Jita Kyoei* » ? Dans les dojos on n'enseigne plus les valeurs du judo. On fait croire au pratiquant que seules comptent la victoire en compétition et la couleur de sa ceinture.

Combien de fois pendant un entraînement ai-je pu voir un judoka refuser de s'entraîner avec un autre parce qu'il est plus gradé ou plus lourd ? Combien de judokas ne font confiance qu'à leur force lors d'un combat ? Combien se vantent et s'amusent à battre les plus faibles qu'eux lors des cours au lieu de les aider à progresser ? Combien croient tout savoir et perturbent les cours par d'incessantes remarques, perturbant ainsi l'apprentissage de ceux qui veulent apprendre ? Combien encore pensent maîtriser une technique après ne l'avoir répété qu'une dizaine de fois ? Où sont la valeur et la qualité martiale dans tout cela ? Et à qui en revient la faute ? Qu'importe à qui elle incombe, car on est tous plus ou moins responsables.

J'invite chacun à faire dès à présent un effort pour restaurer l'art martial tel que maître Kano l'a créé. Le judo d'aujourd'hui ne correspond en rien à ce qu'il était lors de sa création. Le judo doit cesser d'être un sport de combat pour redevenir ce qu'il aurait dû toujours être : un art martial. Pratiquer le judo c'est avant tout pratiquer un art où la théorie suivant laquelle le faible vainc le fort et que le souple vainc le dur est toujours vraie. Malheureusement rares sont les personnes qui y croient encore car le judo d'aujourd'hui est un judo d'opposition (on oppose la force par la force) et l'on oublie de céder pour vaincre ou de placer la technique « dans le temps ». De plus, nombre de judokas cessent leur pratique après avoir obtenu la ceinture noire, en pensant tout connaître du judo et ne plus rien avoir à apprendre. Or l'obtention de la ceinture noire n'est pas une finalité mais le commencement, le commencement du véritable apprentissage du judo. Un apprentissage qui ne doit s'achever qu'à la mort. Comment peut-on maîtriser et comprendre les principes du judo si l'on ne s'entraîne que quelques années. De même, qui est encore capable aujourd'hui d'appliquer le *Sen-no-sen* ? Cette technique avancée du « contre dans le temps » qui consiste à projeter le partenaire au moment même où il pense à la technique qu'il va employer. Et qui considère encore que la souplesse est l'élément le plus important dans la pratique du judo ?

Aujourd'hui, le judo consiste à faire des champions en leur inculquant seulement quelques techniques : c'est-à-dire un *Tokui-waza* avec deux ou trois enchaînements, quelques contres et une ou deux techniques de réserve. Ce qui fait que ces « champions » ne connaissent qu'une dizaine de techniques sur la centaine qui existe. Savent-ils qu'il existe trois phases d'exécution pour appliquer une technique (*Tsukuri/Kuzushi/Kake*) ? Connaissent-ils leur katas ? Non. De même, beaucoup de ces judokas compétiteurs arrêtent le judo après avoir dépassé l'âge de 30 ou 35 ans se

disant trop vieux pour la pratique du judo. Pourtant tous ces maîtres qui à 70 ans (voir la vidéo de Kyuzo Mifune, Ed. Budostore) s'entraînent toujours avec la même ardeur ne se sentent pas trop vieux pour cette pratique. C'est aussi par cela que l'on distingue un judoka qui est sur la Voie ou qui ne l'est pas.



« La vague » de Hokusai

## CINQ PRINCIPES POUR CINQ ÉLÉMENTS

La culture japonaise reconnaît l'existence de cinq éléments naturels représentés par une forme géométrique. On les rencontre souvent sous formes d'empilement nommées « *Stupa* ». Ces éléments sont :



- ❖ *Kû*, le Vide ou l'Espace, représenté par une goutte.
- ❖ *Fû*, le Vent ou l'Air, représenté par un demi-cercle ou une demi-sphère.
- ❖ *Ka*, le Feu, représenté par un triangle ou une pyramide.
- ❖ *Sui*, l'Eau, représentée par un cercle ou une sphère.
- ❖ *Chi*, la Terre, représentée par un carré ou un cube.

Les principes d'action du judo se retrouvent dans l'*Itsutsu-no-kata*\* ou « forme des Cinq Principes ». Maître Kano aimait à dire que ce kata contenait le « cœur du judo » car les techniques de ce kata ne sont que l'expression d'un symbole — c'est pour cela qu'elles n'ont pas de nom — et elles représentent tout le judo à elles seules. Comprendre ces principes c'est s'apercevoir que le judo est beaucoup plus qu'un sport de combat sans esprit et dénoué de tout sens.

\* Retrouvez l'*Itsutsu-no-kata* (détails techniques et explication des mouvements) dans le livre « *Judo Kata* » de T. Inogai et de R. Habersetzer. (Éditions Amphora).

Comprendre l'esprit du mouvement, associer chaque principe à un des éléments japonais, s'identifie à cet élément pendant la pratique de la technique, sont des outils qui permettent une meilleure compréhension de ces principes.



*Le 4<sup>e</sup> principe de l'Itsutsu-no-kata démontré par Kyuzo Mifune, 10<sup>e</sup> dan et Shirai, 8<sup>e</sup> dan. (Document Kodokan et Ninoi Shobo).*

1<sup>ER</sup> PRINCIPE — ÉLÉMENT « CHI »

*La concentration d'une énergie efficace, ou la force positive (Omote en japonais ou Yang en chinois) et la force négative (Ura en japonais ou Yin en chinois).*

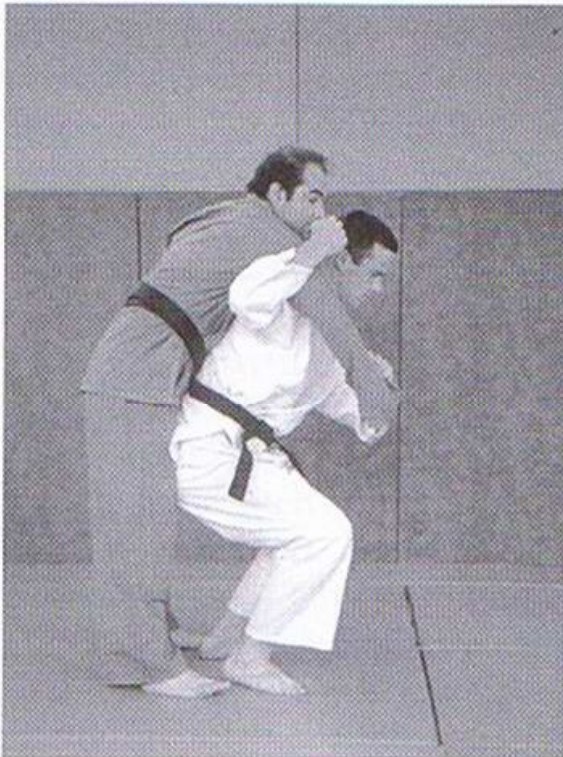
La Terre symbolise la stabilité en toutes choses, l'élément sur lequel on va pieds nus pour y puiser des forces nouvelles. Ces forces telluriques concentrent l'énergie qui peut-être ainsi employée pour une nouvelle attaque. C'est le potentiel régénérateur de l'énergie interne.

En arts martiaux, « Chi » symbolise tous les mouvements qui nécessitent un enracinement profond du corps dans le sol.

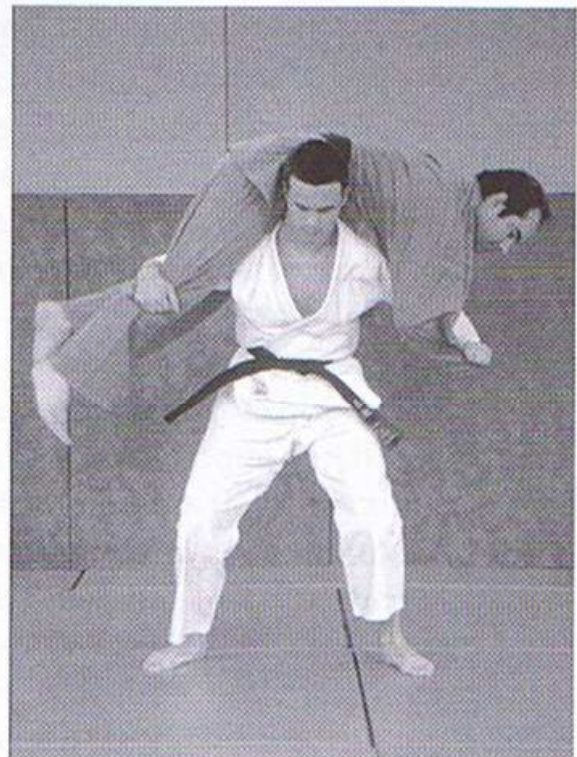
Ses qualités sont la puissance, la stabilité et l'immobilité.

Son déplacement est rectangulaire.

En judo, les techniques requérant une puissance immobile maximale lors de leur exécution sont en particulier les *Te-waza*. Si lors du *Kake*, Tori perd son équilibre il perd à la fois le contrôle de Uke et l'efficacité de sa technique. Prenons l'exemple de *Ippon-seoi-nage*, si je suis en déséquilibre



*Ippon-seoi-nage*



*Kata-guruma*

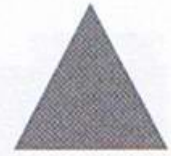
arrière au moment de projeter, je serais incapable de soulever Uke et je lui laissais l'opportunité de contrer vers l'arrière et ce, même si je descends très bas sur mes jambes. Il en est de même si je tente un *Kata-guruma* sans avoir de solides appuis. En revanche, cette puissance immobile joue un rôle de moindre importance dans les autres familles techniques (*Koshi-waza*, *Ashi-waza*, *Sutemi-waza*) où il n'est pas nécessaire de porter Uke sur son dos ou de mettre son corps en barrage.

En étudiant l'*Itsutsu-no-kata* on peut s'apercevoir que seule une bonne stabilité permet à la fois de concentrer l'énergie dans la main et de projeter Uke. Lors du dernier déplacement qui permet la projection de Uke, Tori allonge son pas tout en avançant son bras droit. Cette action permet de faire passer l'énergie, acquise par la poussée du pied arrière sur le sol, à travers le corps, et ce, jusque dans la main de Tori qui avait déjà commencé à en accumuler au début du mouvement par le mouvement ondulatoire sur la poitrine de Uke.

Lors du déroulement de ce premier principe, la poussée doit rester harmonieuse et non saccadée. Il faut s'identifier à l'élément Terre et puiser dans le sol l'énergie nécessaire pour abattre l'obstacle devant soi.

Dans ces deux cas de figure, seule une bonne stabilité permet de projeter Uke.

Cette stabilité permet aussi d'acquérir davantage de puissance lors de l'exécution du mouvement, car Tori à l'occasion de mettre tout son corps en jeu dans le mouvement.

2<sup>E</sup> PRINCIPE — ÉLÉMENT « KA »

*La non-résistance, le principe de céder avant de revenir.*

Le Feu est un élément vital pour l'homme (il a permis son évolution : acquisition de l'intelligence) qui lui apprend l'intensité des choses. L'attaque jaillit comme une flamme pour dévorer l'adversaire, s'éteint pour disparaître et renaît plus loin avec la même violence.

Dans les arts martiaux, « *Ka* » symbolise tous les mouvements rapides, cinglants et destructeurs. Ce sont des mouvements qui peuvent s'interrompre pour se transformer en un nouveau mouvement encore plus puissant que le précédent.

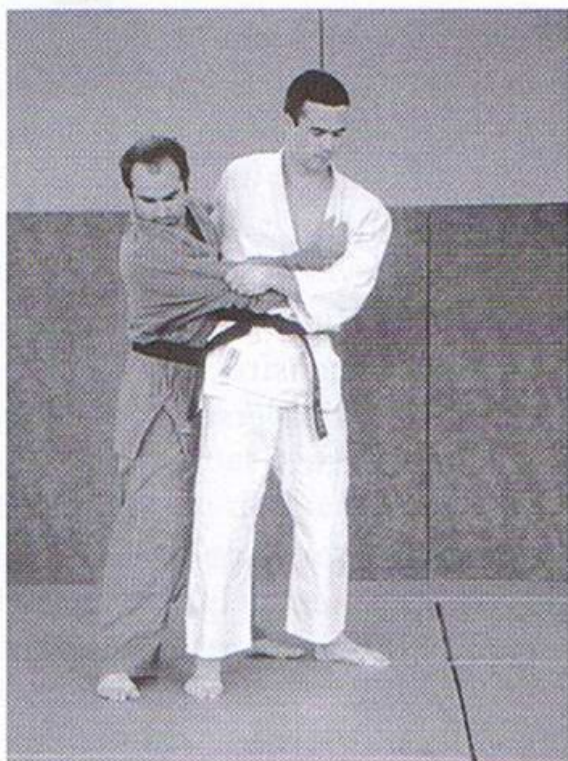
Ses qualités sont la vitesse, sa pénétration et il est destructeur.  
Son déplacement est triangulaire.

En judo, ce sont les *Koshi-waza* qui sont associés au Feu. En effet, non seulement tout le corps est en contact avec le partenaire (pénétration) mais ces techniques autorisent le plus grand nombre d'enchaînements. En revanche, il est important d'être souple au niveau des hanches pour pouvoir effectuer correctement des techniques comme *O-goshi* ou *Koshi-guruma*. Et, contrairement à ce que l'on pourrait croire certaines techniques comme *Uki-goshi* sont d'une très grande efficacité. Elle était d'ailleurs la technique favorite de maître Kano et était très redoutée de ses élèves. Il la fit évoluer en *O-goshi* puis en *Harai-goshi* lorsque ses élèves comprirent comment l'esquiver.

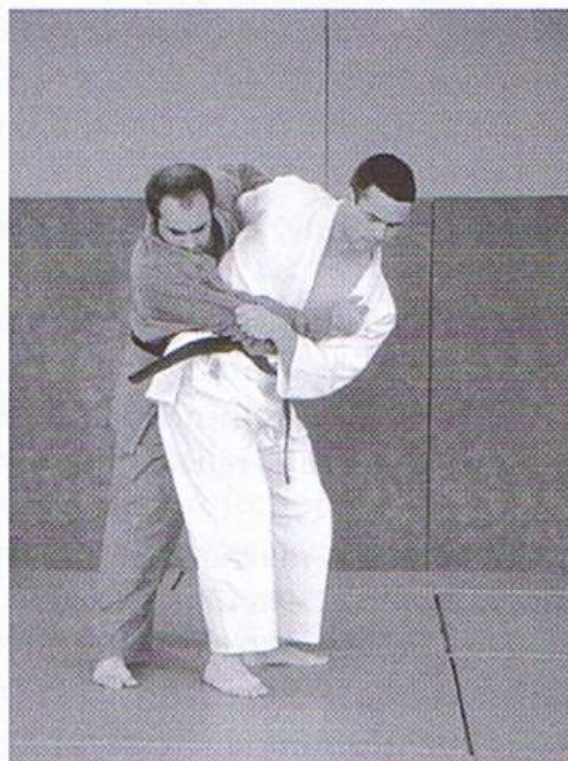
Dans le deuxième principe de l'*Itsutsu-no-kata* (la technique employée est un *Te-waza* et cela nous permet de bien constater que ce qui est important c'est l'esprit et non la technique), Tori absorbe l'attaque de Uke et l'utilise pour le projeter en amplifiant la traction des mains (la projection est plus dynamique encore que dans le *Nage-no-kata*) afin d'avoir un effet plus « dévastateur ». On peut comparer cette technique à une personne qui marcherait sur des cendres encore chaudes et se brûlerait les pieds.

Ici Tori n'utilise pas seulement la force de Uke pour le projeter mais ajoute sa puissance afin que la projection se fasse avec une efficacité maximale.



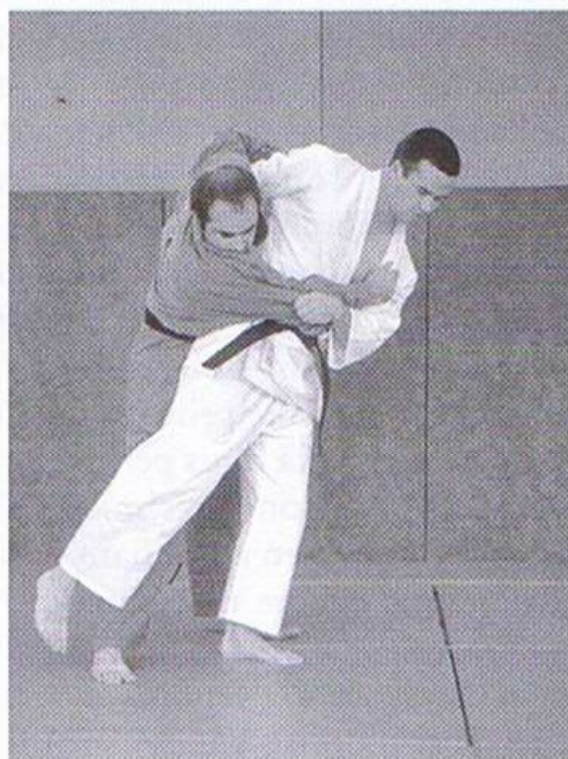


*Uki-goshi*



*O-goshi*

*Exemple d'évolution de technique qui, même lorsqu'elle échoue, peut muer en une autre et conserver ainsi toute son efficacité.*



*Harai-goshi*

3<sup>e</sup> PRINCIPE — L'ÉLÉMENT « FÛ »

*La force centrifuge (qui plaque vers l'extérieur) et la force centripète (qui ramène au centre).*

Le Vent vient nous pousser dans le dos. Ne résistons pas. Utilisons sa force pour qu'elle nous soit bénéfique. Détournons-la à notre profit comme nous utilisons la force de l'adversaire pour le projeter.

L'Air est nulle part et partout à la fois. Que votre énergie soit comme celle de l'air, indispensable mais invisible. Les forces vives du *budoka* doivent se dissoudre pour envelopper toutes choses.

Dans les arts martiaux, « *Fû* » symbolise tout mouvement aérien qui combine *Chi*, *Sui*, *Ka*, avec une vitesse variable et un angle variable.

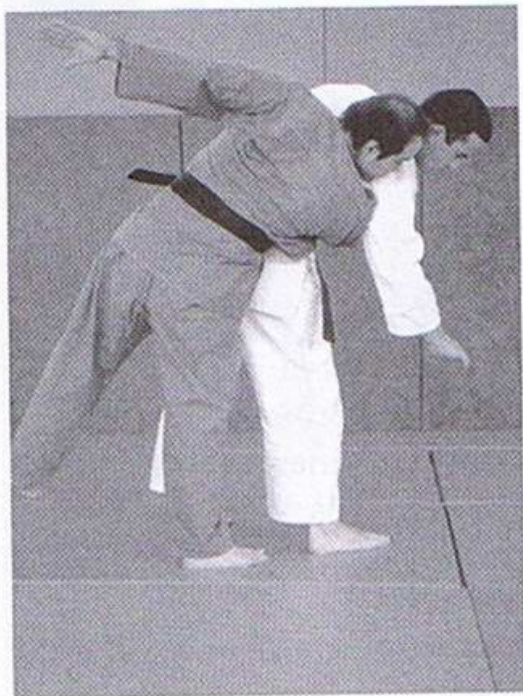
Ses qualités sont la souplesse, la présence et la puissance.

Son déplacement est une combinaison de *Chi*, *Sui* et *Ka*.

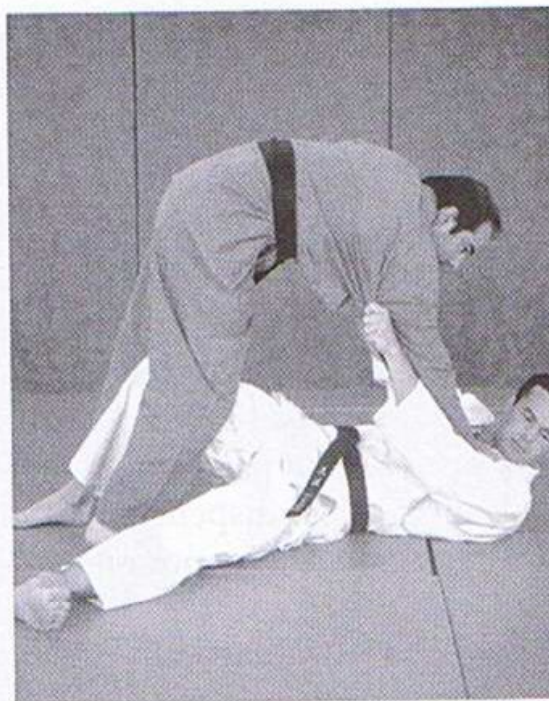
En judo, les techniques de sacrifices (*Sutemi* et *Makikomi*) sont comparables au Vent qui aspire le partenaire dans un tourbillon dans lequel il ne peut sortir et où la seule issue est la chute. Par exemple, si je veux projeter Uke en *Soto-makikomi*, il faut avant tout que j'assure mon équilibre (*Chi*), que je me déplace à l'intérieur de sa garde (*Sui*) et que je rentre en contact avec lui (*Ka*). Après, je peux l'entraîner dans ma chute par un mouvement tournant du corps sans qu'il puisse se dégager (*Fû*). Il en est de même si je veux effectuer *Uki-waza*. Si je me laisse juste tomber sur le sol je n'arriverai pas à projeter Uke. Il faut absolument un mouvement tournant du corps (une vrille du talon à la tête) pour pouvoir entraîner Uke dans la chute. Et là encore les autres éléments rentrent en jeu comme le fait de pousser sur sa jambe droite au sol pour augmenter l'effet de vrille (*Chi*).

Le troisième principe de l'*Itsutsu-no-kata* est semblable à une tornade. Les deux partenaires se rapprochent l'un vers l'autre dans un mouvement de spirale. Au moment du contact, Tori prend le contrôle du mouvement de Uke et intensifie la rotation pour entraîner Uke avec lui. Il n'a plus alors qu'à se coucher sur le côté pour projeter Uke.

Cette projection, à l'origine *Yoko-wakare*, est devenue *Yoko-otoshi* car elle permet d'enrouler Uke avec plus d'harmonie lors de la descente.



*Soto-makikomi*



*Uki-waza*

*Soto-makikomi* et *Uki-waza*. sont deux projections qui ne peuvent réussir si Tori n'aspire pas Uke en spirale. De même, l'ajout des autres éléments augmente fortement l'efficacité de ces techniques.

#### 4<sup>e</sup> PRINCIPE — ÉLÉMENT « SUI »



*Le flux et le reflux, ou la puissance des vagues qui arrachent et entraînent tout ce qui se met en travers de leur route.*

De l'Eau nous apprenons à ne pas résister, à contourner l'obstacle. Cependant, on sait avec quelle obstination l'eau s'insinue partout et parvient à user l'adversaire. Soyez insaisissable comme l'Eau, mais fort comme elle.

Dans les arts martiaux, « Sui » est l'un des éléments les plus importants. En effet, il représente tous les mouvements fluides qui sont la base de l'efficacité.

Ses qualités sont l'adaptation, la fluidité et la souplesse.  
Son déplacement est circulaire.

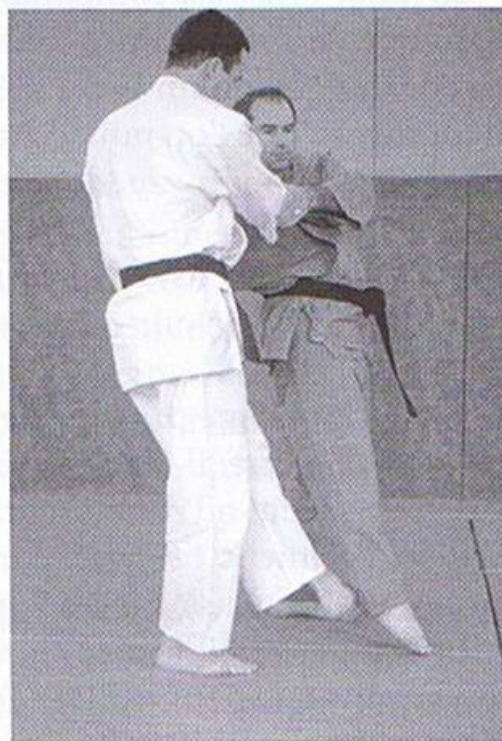
En judo, ce sont les *Ashi-waza* qui représentent le mieux l'élément « Sui ». C'est dans ces techniques que le *Tai Sabaki* est le plus important, pour permettre de placer la technique dans le temps. Savoir la placer dans le temps nécessite d'avoir une bonne fluidité de mouvement (coordination) et surtout de savoir s'adapter aux déplacements du partenaire afin de se placer correctement.

Dans le quatrième principe de l'*Itsutsu-no-kata*, Tori se trouve derrière Uke. Dans un premier temps, Tori dépasse Uke par le côté puis, recule en l'entraînant vers l'arrière. Uke essaye de suivre mais Tori dans son déplacement amplifie le mouvement en reculant largement le pied et en posant le genou au sol. Cela a pour effet de projeter Uke sur le dos.

Ce principe est comparable à une vague qui s'étale sur la plage et qui ramène tout ce qu'elle trouve en se retirant (principe du flux et du reflux).

En judo les mouvements doivent être comme ces vagues. Il faut faire en sorte que Uke pense que notre action n'aboutira pas sans qu'il ne se doute que l'on prépare un mouvement beaucoup plus puissant. On retrouve aussi ce principe dans le fait de pénétrer la défense ou l'attaque de Uke pour aller le contrer.

*De-ashi-barai* est une technique qui nécessite un bon placement et surtout une exécution dans le temps. Lors de cette technique, Tori contourne le corps de Uke et vient se placer sur son côté. Au moment où celui-ci avance, Tori le balaye à l'instant précis où Uke transfère son poids sur son pied. Effectué trop tôt, Uke esquivera l'attaque. Effectué trop tard Tori tapera sur le talon de Uke sans aucun résultat. En fait, l'action ressemble à l'eau qui s'infiltre dans une roche par une fissure et qui, une fois à l'intérieur, la fait éclater.



*De-ashi-barai*

5<sup>e</sup> PRINCIPE — ÉLÉMENT « KÛ »

*Le vide ou la force « cosmique » contenue dans la trajectoire d'une comète qui surgit du néant pour y retourner...*

Dans le Vide il y a le Néant. Il est présent partout dans l'univers et pourtant rien ne peut le contenir. L'esprit lui aussi doit être vide, ainsi il peut tout accepter et tout rejeter. De même qu'en combat un esprit vide permet de tout voir et de trouver d'instinct la défense adéquate.

Dans les arts martiaux, « Kû » comprend tous les mouvements qui combinent les quatre premiers éléments. C'est le mouvement naturel, aérien mais enraciné, fluide et destructeur.

Ses qualités sont le naturel et la simplicité.

Son déplacement est une synthèse des quatre éléments.

En judo, « Kû » est comparable au *Sen-no-Sen*. C'est le degré où l'on devine l'attaque de l'adversaire à l'instant même où celui-ci y pense. Ceci permet de contrer quelqu'un avant même que celui-ci n'attaque. C'est aussi le plus haut niveau que l'on puisse atteindre en judo, là où le mouvement n'existe plus. Ici, le mouvement n'est plus que le support d'une démarche philosophique.

On comprend bien ce que voulait dire maître Kazuzu Oda (9<sup>e</sup> dan) par : « Utiliser le judo pour gagner une compétition est une erreur. »

Sur le cinquième principe de l'*Itsutsu-no-kata* comme sur l'élément Kû, on ne peut rien dire. Il faut découvrir par soi-même et... sentir.

Il faut savoir qu'il ne s'agit que de principe. Aussi, on peut très bien utiliser l'élément *Chi* avec, par exemple, un *Ashi-waza*. Tout dépend de la situation, il faut savoir s'adapter (*Sui*) à l'adversaire et à la situation. De même, il est possible d'appliquer plusieurs éléments pour une technique, en sachant que pour utiliser *Fû* il faut obligatoirement posséder *Chi*, *Sui* et *Ka* et que pour utiliser *Kû* il faut connaître *Chi*, *Sui*, *Ka* et *Fû*.

# LE TRAVAIL TECHNIQUE

On a vu précédemment les différentes méthodes de travail et d'étude qui existe en judo, mais il faut aussi savoir comment travailler ces techniques et de quoi dépend une bonne exécution qui donne l'efficacité.

## QUALITÉS D'UNE BONNE TECHNIQUE

Une bonne exécution technique dépend de plusieurs critères qui sont : l'aisance, la simplicité, l'harmonie, l'élégance, la spontanéité et l'efficacité. Ce critère de jugement s'applique à n'importe quelle technique debout ou au sol, fondamentale ou variante. L'insuffisance de l'un de ces points a une répercussion directe sur les autres, car ils dépendent tous l'un de l'autre. Si l'un de ces points n'existe pas, alors la technique elle-même n'existe pas, car il manquera toujours cette chose qui la rend vivante et efficace.

**L'aisance** : c'est faire de la technique quelque chose de naturelle comme s'asseoir, comme si elle avait toujours existé. Pour cela il faut former le corps pour qu'il s'imprègne de la technique, et cela s'obtient par le travail non pas seulement de la technique mais aussi de la souplesse et de l'équilibre. Travailler la souplesse en judo ce n'est pas parvenir à réaliser le grand écart, non, mais à détendre et relâcher tous les muscles du corps. Il existe quelques points importants à travailler dans la souplesse comme par exemple pouvoir descendre sur ses jambes (flexion) le plus bas possible en gardant le dos droit et surtout son équilibre, pouvoir sortir

latéralement la hanche, pouvoir faire des rotations avec le buste (souplesse du dos)... Et ceci afin que tout le corps puisse participer à l'application de la technique.

**La simplicité** : une expression courante dit : « il ne faut pas chercher midi à quatorze heures », et bien là il s'agit de la même chose. Pourquoi rentrer une technique en force alors que si l'on décale son pied d'appui de quelques centimètres la projection se fera toute seule. De même qu'il est inutile de faire de longs enchaînements avant d'arriver à une projection étant donné que dans la majorité des cas le partenaire se met lui-même en déséquilibre lors de ses déplacements. De plus, plus un enchaînement sera long plus il y a de risque de se faire contrer. Généralement de la simplicité découle l'efficacité.

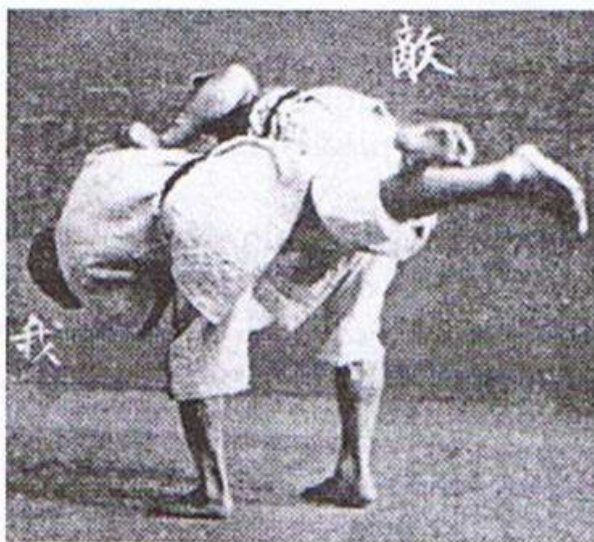
**L'harmonie** : c'est lorsque la technique est appliquée idéalement au partenaire, pour cela il faut posséder l'aisance et la simplicité. C'est aussi une technique appliquée « dans le temps », et la personne qui regarde doit pouvoir se dire qu'aucune autre technique n'aurait pu convenir à cette situation. Là encore on retrouve « entraide et prospérité mutuelle », car rien ne peut se faire si Tori et Uke ne sont pas en parfaite symbiose.

**L'élégance** : c'est ce qui est comparable au mouvement naturel. Elle se trouve à un degré supérieur à l'aisance et a besoin pour se réaliser de la simplicité et de l'harmonie. Ici le corps et la technique ne font qu'un, l'esprit est calme, le corps est détendu et toute la force se trouve dans le *Tandem*. À ce stade on comprend pourquoi maître Kano disait que le judo devait être comme une danse et qu'il ne peut en être autrement. À ce niveau, on peut considérer que la technique appliquée en statique est quasiment parfaite.

**La spontanéité** : effectuée en déplacement il s'agit d'une technique à la fois appliquée « dans le temps » (harmonie) et dont l'attaque était imprévisible. La technique a été placée au moment où Uke s'y attendait le moins et lorsque celui-ci se trouvait en position de faiblesse (par exemple sur le début d'une inspiration) ou lorsqu'il crée une ouverture indépendante de sa volonté. Uke doit s'apercevoir qu'il ne pouvait rien faire d'autre que de chuter. Avoir de la spontanéité dans l'application d'une technique exige de ne pas laisser voir au partenaire que l'on est sur le point d'attaquer (esprit calme et détendu) et exige beaucoup de vitesse

pour ne pas laisser de temps à celui-ci de réagir. Une autre forme de spontanéité plus avancée est d'attaquer l'esprit vide de toute réflexion et de toute pensée afin que la technique jaillisse d'elle-même sans que l'on ait besoin d'y penser et cela dès que l'on s'aperçoit d'une ouverture chez Uke.

**L'efficacité** : c'est la capacité à vaincre n'importe quel type de partenaire qu'il soit plus grand, plus petit, plus lourd, plus léger ou plus fort. Pour cela il faut être capable d'adapter sa technique de combat en choisissant la projection la plus adaptée à chaque type de partenaire. Ici la notion de l'utilisation de l'énergie du partenaire est extrêmement importante, surtout si celui-ci est plus lourd ou plus fort. Ce type de partenaire est idéal pour comprendre le principe de céder avec souplesse et opportunité.



*Uchi-mata*



### SITUATIONS D'ÉTUDES EN *NE-WAZA*

Lorsque l'on a acquis une technique, il est important de la travailler dans tous les types de situations que peut rencontrer Tori en *Randori*. Il ne suffit pas de mettre Uke sur le dos et d'appliquer la technique. L'idéal est de travailler la technique à partir d'un retournement, d'une entrée, d'une sortie... et ensuite d'amener la technique à étudier. Les différentes situations d'étude au sol sont donc :

#### **Retournements :**

- ❖ Uke à quatre pattes et Tori de face.
- ❖ Uke à quatre pattes et Tori de côté.
- ❖ Uke à quatre pattes et Tori à cheval.
- ❖ Uke sur le ventre et Tori de face.
- ❖ Uke sur le ventre et Tori sur le côté.
- ❖ Uke sur le ventre et Tori à cheval.

#### **Entrées :**

- ❖ Uke sur le dos, Tori entre les jambes.
- ❖ Uke sur le dos, Tori entre ses pieds.
- ❖ Uke sur le dos, Tori de côté.
- ❖ Uke sur le côté, Tori derrière la tête.
- ❖ Uke sur le côté, Tori dans son dos.
- ❖ Uke sur le dos, Tori debout.

Dans tous les cas, que ce soit pour les retournements ou pour les entrées, les positions de Tori et de Uke doivent être inversées. Car par exemple, Tori doit être capable de reprendre l'avantage lorsqu'il se trouve sur le ventre et que Uke se trouve sur son côté.

### SITUATIONS D'ÉTUDES EN *NAGE-WAZA*

Le principe est le même que pour le *Ne-waza*, Tori doit être capable d'appliquer une technique dans chacune des situations qu'il peut rencontrer.

Ces situations sont donc :

- ❖ Uke tire, Tori suit ou résiste.
- ❖ Uke pousse, Tori suit ou résiste.
- ❖ Uke pousse vers la droite, Tori suit ou résiste.
- ❖ Uke pousse vers la gauche, Tori suit ou résiste.
- ❖ Uke tourne autour de Tori.
- ❖ Uke pousse Tori circulairement autour de lui.

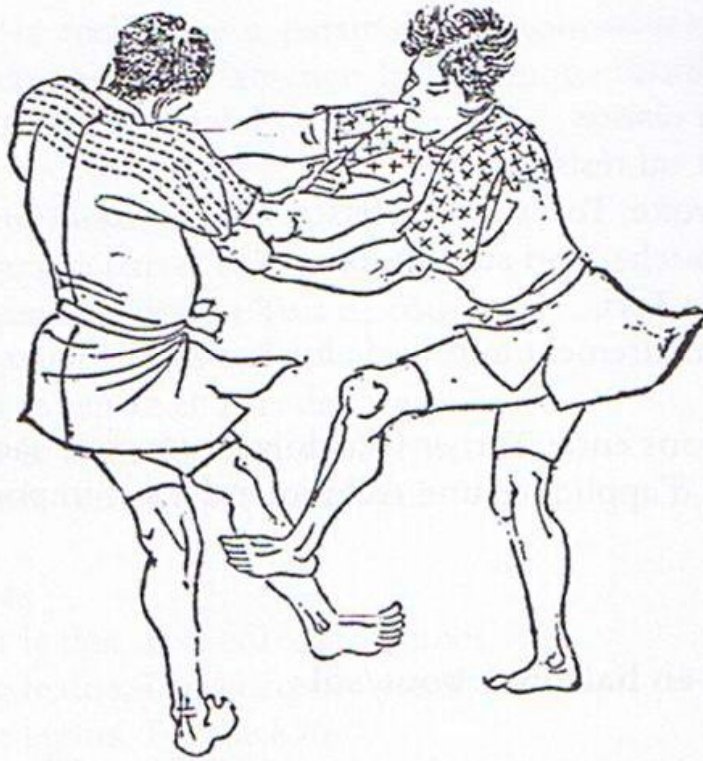
Là encore, les situations entre Tori et Uke doivent inverser sachant que Tori doit être capable d'appliquer une technique dans n'importe quelle situation.

### **Situations d'études en liaison debout/sol :**

Maintenant, il s'agit de savoir quoi faire lorsque Tori ou Uke tombe au sol sans marquer d'avantage :

- Tori attaque, Uke chute et Tori suit au sol : soit Uke est placé au sol devant Tori en dehors de ses jambes (sur le dos, sur le ventre, sur le côté, à quatre pattes), soit Uke est placé au sol et Tori se trouve entre les jambes de Uke.
- Tori attaque, Uke chute mais c'est Uke qui suit au sol.
- Tori attaque en se plaçant au sol sans réussir à faire chuter Uke, et Tori suit au sol.
- Même situation mais là c'est Uke qui suit au sol.

種々ノ變化ヲナス者ナリ亦投ラル、時ニハ必（右掌一テモ左掌ニ倒レル方へ躰ノ倒レヌ先ニ疊フ  
 打テ倒レル）  
 専務ナリ



③ 足 拂 捕

此ハ前ニモ云通り手ノ方ハ  
 圖ノ如ク左リ手ハ引附右手  
 ナ敵ノ躰ヲ崩ニテヨハ足ニ  
 入込拂フベシ又敵ハ我左リ  
 脇へ倒ルナリ（圖參照）速ニ  
 又他ノ方ヲ以テ締ルモアリ  
 近頃ハ投ル斗リヲ専務故ニ  
 此足拂ヒテ能クスベシ  
 總テ投ラレ倒サレタルトキ  
 ハ必手ヲ打ナリ此ハ自分ノ

- ❖ De redoubler son attaque.
- ❖ D'enchaîner par une autre technique en cas d'esquive ou de blocage.
- ❖ D'effectuer une liaison debout/sol.
- ❖ De trouver ou de créer (feintes) les opportunités nécessaires à l'application de la technique.
- ❖ De créer une confusion chez Uke.
- ❖ De changer son *Kumi-kata* si l'attitude de Uke ne permet pas son application directe.
- ❖ De connaître les esquives et les blocages suivis de contres pouvant être utilisés par Uke, ou par soi-même si c'est Uke qui applique la technique.

#### EN NE-WAZA

Toujours en plus des situations d'études, il est nécessaire de connaître et d'étudier les points suivants :

- ❖ Les différentes méthodes d'application suivant la situation d'étude (par exemple une clé de bras peut s'appliquer lorsque Uke se trouve soit sur le dos ou soit sur le ventre).
- ❖ Les défenses en cas de tentative d'application de la technique.
- ❖ Les sorties et les dégagements.
- ❖ Les défenses sur les sorties et les dégagements pour inhiber ceux-ci.
- ❖ Les dégagements de jambes.
- ❖ Les accrochages de jambes.

# INFORMATION SUR LA CLASSIFICATION ET LA SIGNALÉTIQUE DES TECHNIQUES

Les techniques de ce livre sont classées suivant la méthode Kawaishi qui fût utilisée dans les premières années du judo français. Certaines de ces techniques ne figurent d'ailleurs pas dans la classification japonaise qui les considère comme des variantes d'autres techniques. Dans un souci de clarté et pour faciliter la consultation, la classification du *Kodokan* n'apparaîtra pas. Libre au lecteur de rechercher la « racine » de la technique qu'il souhaite étudier, le plus important étant de comprendre l'esprit de la technique.

Les figurines présentes à côté du nom de la technique ont pour but de signaler si la technique peut être utilisée en *Shiai*. N'oubliez pas toutefois que le seul intérêt du *Shiai* est de confronter son esprit et sa technique face à un adversaire ; l'important n'étant pas de gagner mais de tirer une leçon de chaque combat. La compétition ne doit jamais devenir un but, elle n'est qu'un moyen de progression et d'étude : « soit face à l'adversaire ». Prenez garde de ne pas tomber dans le piège qui fait du judo un sport de combat et qui écarte bon nombre de judokas de la vraie Voie. Ces figurines signifient :

- ☺ Technique utilisable en compétition.
- ☹ Technique pouvant être utilisée en compétition sous certaines conditions ou adaptable aux exigences du sport de combat.
- ☹ Technique interdite en compétition.

YOGA-GUIDE



## PREMIÈRE PARTIE



# NAGE-WAZA

# 1. KATA-GURUMA



Roue autour des épaules (3<sup>e</sup> lancement d'épaule)

Roue autour des épaules  
Gravure ancienne



## PRINCIPE

Malgré le fait qu'il soit négligé en *Randori* ou en *Shiai*, *Kata-guruma* reste un mouvement très efficace. Le placer en *Randori* nécessite pourtant beaucoup d'esprit de décision du fait qu'il faille descendre très bas. Beaucoup peuvent penser que *Kata-guruma* n'a rien à faire dans ce livre puisqu'on continue à l'enseigner. C'est vrai mais qui peut se vanter de maîtriser une technique s'il n'en connaît pas tous les aspects !

Il faut savoir qu'il existe cinq formes de *Kata-guruma*. La première, que l'on retrouve dans le *Nage-no-kata*, est la plus connue. La deuxième et la troisième sont souvent confondues avec un *Kata-guruma* raté, manquant de puissance. La quatrième forme est moins connue, c'est pourtant celle qui passe le mieux en *Randori*. Très peu de personnes connaissent la cinquième forme, interdite en compétition mais qui fait partie intégrante de cette technique. Enfin, une variante de *Kata-guruma* consiste à partir en *Sutemi* sur l'arrière dès l'entrée du mouvement.

Ces cinq formes sont :

1. Uke est projeté sur le côté de Tori (forme du *Nage-no-kata*).
2. Uke est projeté devant Tori.
3. Uke est projeté derrière Tori.
4. Tori met un genou au sol, Uke est projeté sur son côté.
5. Uke est projeté derrière Tori, mais lors du *Kuzushi*, Uke se trouve devant Tori.

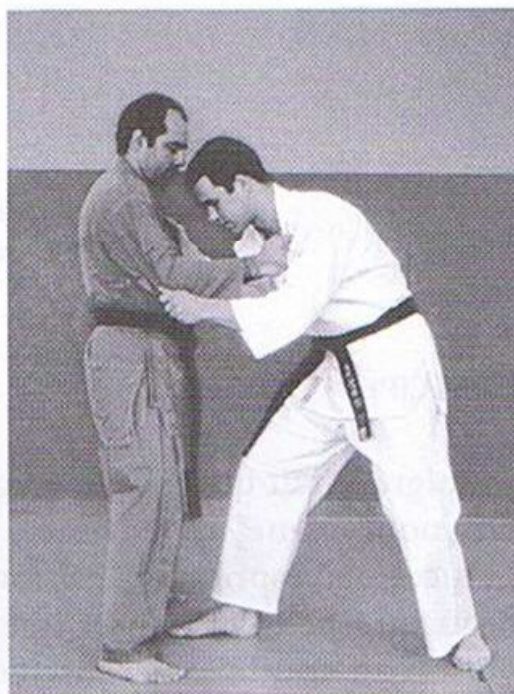
Bien que la position de départ de la cinquième forme soit différente des autres, elle porte toujours le nom de *Kata-guruma* car le principe reste le même : Uke tourne autour des épaules de Tori.

Il existe encore une autre forme de *Kata-guruma* qui consiste à partir en *Sutemi* vers l'arrière au moment où Tori commence à charger Uke sur ses épaules. La technique prend alors le nom de *Kata-makikomi*.

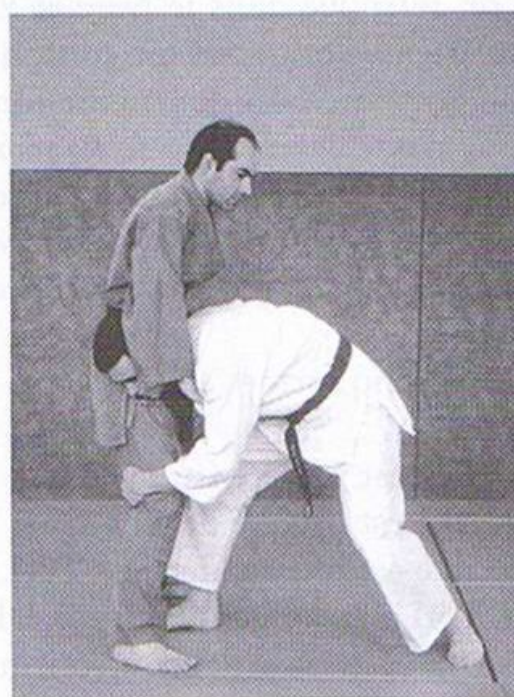
## EXPLICATION

### *Tsukuri / Kuzushi*

- ❖ Tori plonge rapidement vers Uke en avançant la jambe droite et en la plaçant entre ses jambes.



- ❖ En même temps, Tori place le côté droit de sa tête contre le flanc droit d'Uke (comme s'il voulait effectuer *Morote-gari*), tout en enroulant ses bras autour des jambes de celui-ci, les mains allant dans le creux des genoux.

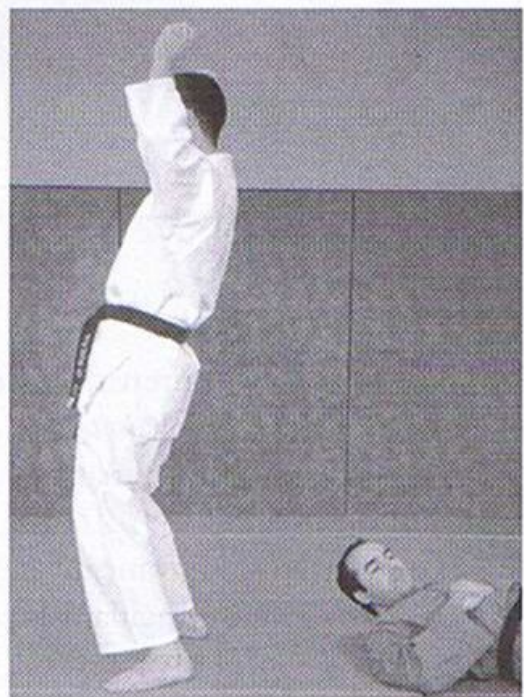
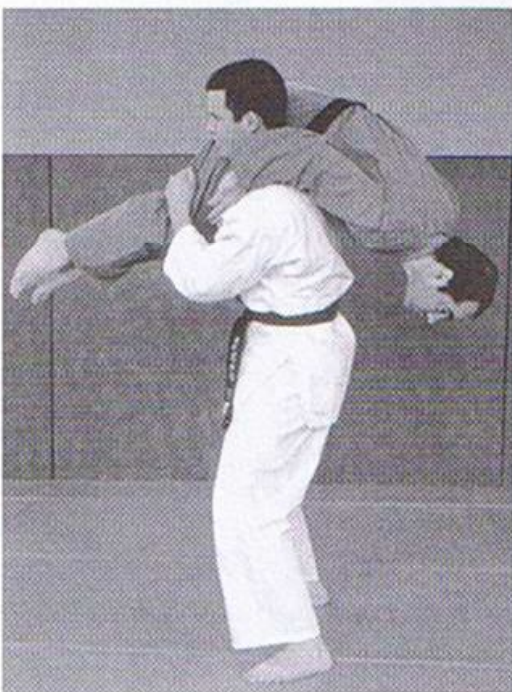




## Kake



- ❖ Tori ramène le pied gauche sur le même plan que le droit en descendant en position *Jigotai*.
- ❖ Il charge Uke sur son épaule droite et détend ses jambes pour monter Uke.
- ❖ Tout en montant, il cambre légèrement le dos pour projeter Uke vers l'arrière. Tori accompagne le mouvement en levant les bras au-dessus de sa tête.



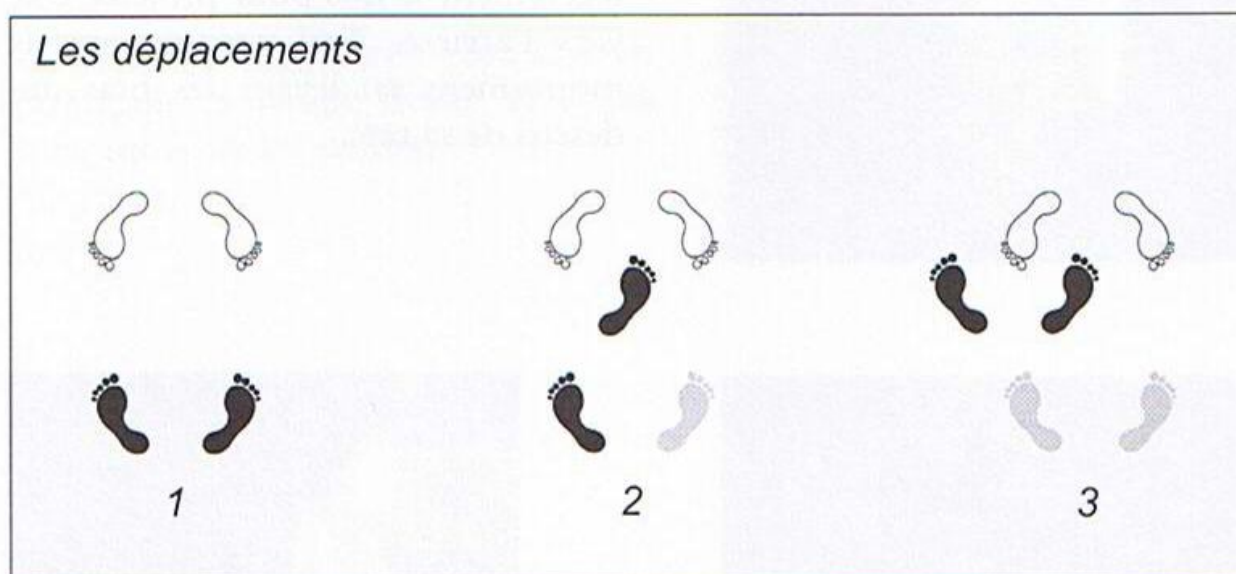
## ADAPTATION

Lorsque Tori a décollé Uke du sol, il peut saisir le pantalon de celui-ci et faciliter ainsi le *Kake* en lavant les jambes d'Uke lorsqu'elles arrivent au niveau de son visage. D'où l'action de lever les mains au-dessus de la tête.

## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Lors du *Kake*, Tori doit garder l'équilibre pour éviter de tomber sur Uke. Pour cela, il doit éviter de trop cambrer le dos en arrière afin de ne pas se laisser entraîner par le poids de son partenaire.
- ❖ Uke ne fait qu'un passage sur l'épaule, il n'y a pas de temps mort. Lorsque les jambes de Tori sont complètement tendues Uke doit déjà être projeté.
- ❖ Lors du *Kake*, pour se réceptionner, Uke imagine qu'il part en chute avant en n'oubliant surtout pas de coller son menton contre sa poitrine.

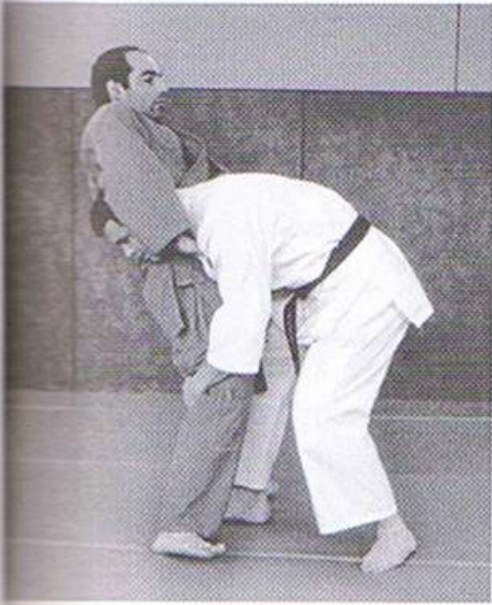
### Les déplacements



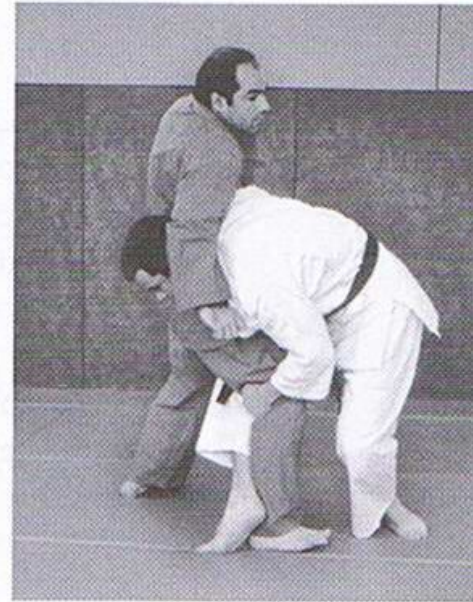
## COMBINAISONS

1. Uke se défend en prenant la position *Jigotai* et en essayant de se relever, Tori enchaîne alors par *Morote-gari*.
2. Uke se défend en prenant la position *Migi-jigotai*, Tori enchaîne alors par *Ko-uchi-makikomi*.
3. Uke se défend en avançant la jambe droite, Tori enchaîne par *Kuchiki*.
4. Uke se défend en reculant la jambe gauche, Tori enchaîne par *Kibisu-gaeshi* (cf. page 72) sur le pied droit de Uke, par l'intérieur.

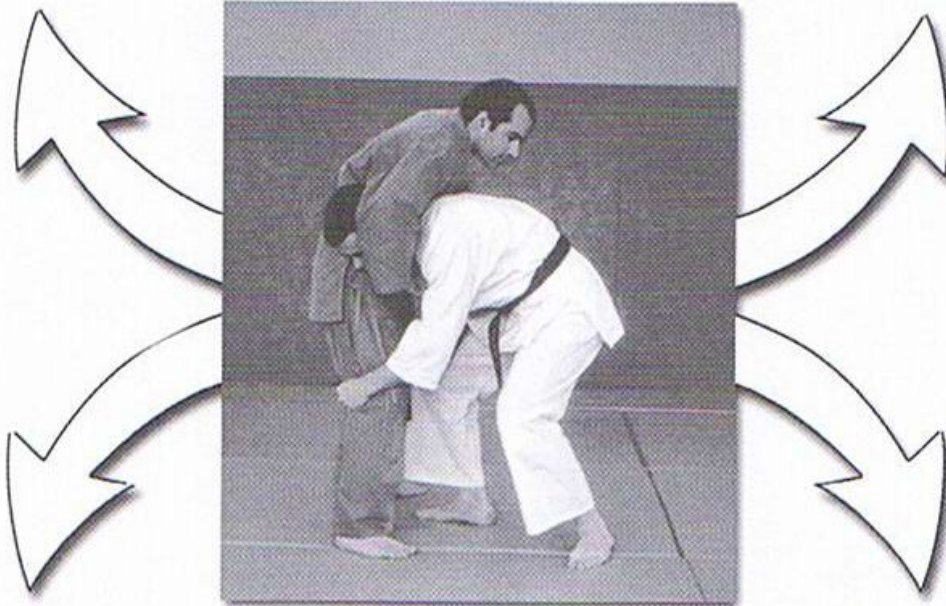
Combinaisons



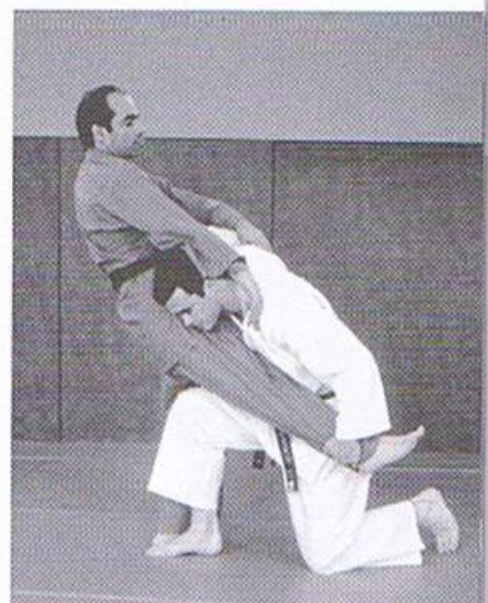
1.  
*Morote-gari*



2.  
*Ko-uchi-makikomi*



3.  
*Kuchiki*



4.  
*Kibisu-gaeshi*

## CONTRES

1. Au moment où Uke se met en position pour effectuer *Kata-guruma*, Tori le devance en effectuant *Tawara-gaeshi* (cf. page 118) « dans le temps ».
2. Lorsque Uke place sa tête sur le côté de Tori, celui-ci l'encercle de son bras droit pour effectuer *Ebi-garami* (cf. page 153)...
3. ... ou *Tate-hishigi* (cf. page 198).
4. Lorsque Uke est un peu trop éloigné de Tori et qu'il s'apprête à soulever celui-ci, Tori applique tout son poids sur le haut du corps de celui-ci pour le faire pencher en avant et l'amener ainsi vers le sol, pour ensuite pouvoir enchaîner par un retournement.

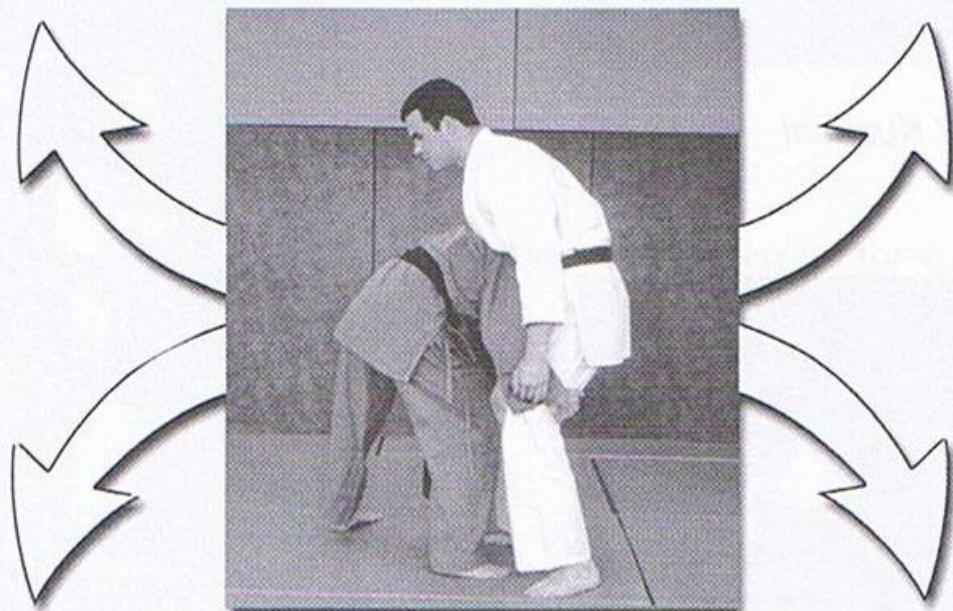
Contres



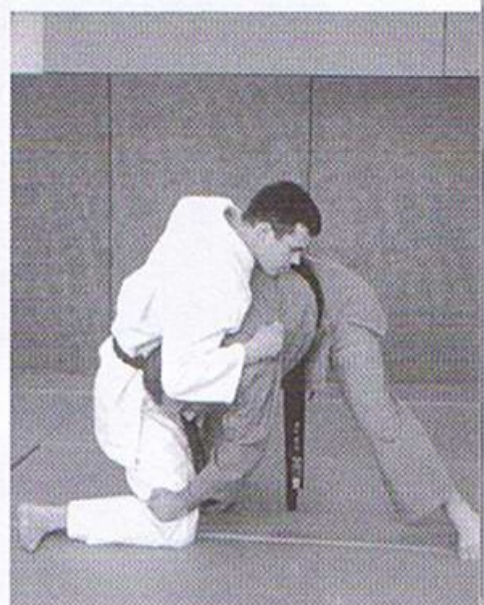
1.  
*Tawara-gaeshi*



2.  
*Ebi-garami*



3.  
*Tate-hishigi*



4.  
*Retournement*

## 2. SEOI-AGE



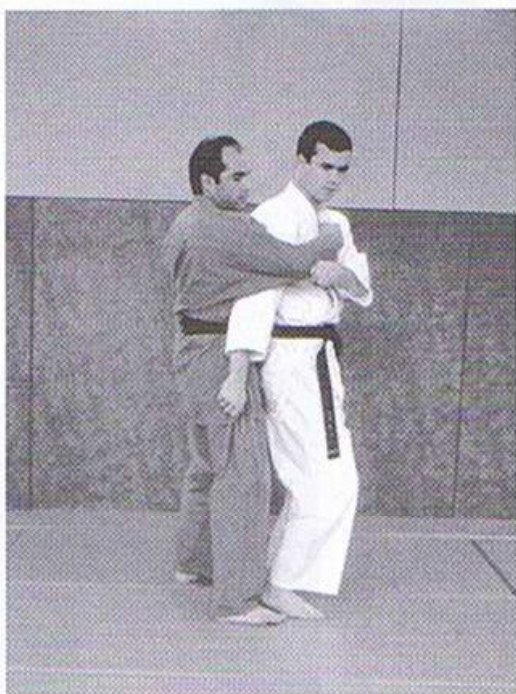
Lancement d'épaule en soulevant (6<sup>e</sup> lancement d'épaule)

### PRINCIPE

*Seoi-age* est une technique qui consiste à porter Uke à cheval sur son dos et à le projeter en arrière. Mal effectuée, cette technique peut être dangereuse pour Uke au moment du *Kake*. C'est pour cela que le point (*Ippon*) est compté dès que Uke est en position pour chuter.

### EXPLICATION

*Tsukuri / Kuzushi*



Uke est en *Migi-shizentai*. Tori doit placer ses pieds entre ceux d'Uke. Pour cela il a deux possibilités : soit il place le pied gauche en premier et pivote dessus pour placer le pied droit, soit il place le pied droit en premier et ramène le pied gauche. Dans tous les cas, il faut que les deux pieds de Tori soient dans le même alignement que ceux de Uke.

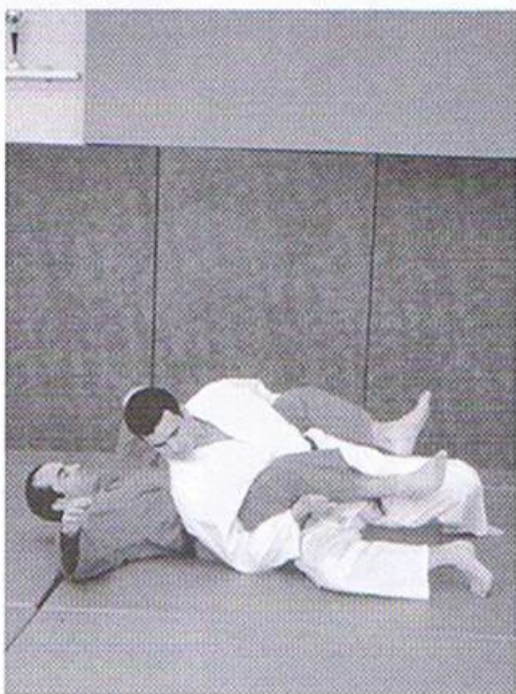
*Kake*

Lorsqu'il est placé, les deux mains de Tori viennent saisir par l'arrière et par l'extérieur les cuisses d'Uke. En même temps, il se penche en avant jambes fortement fléchies.



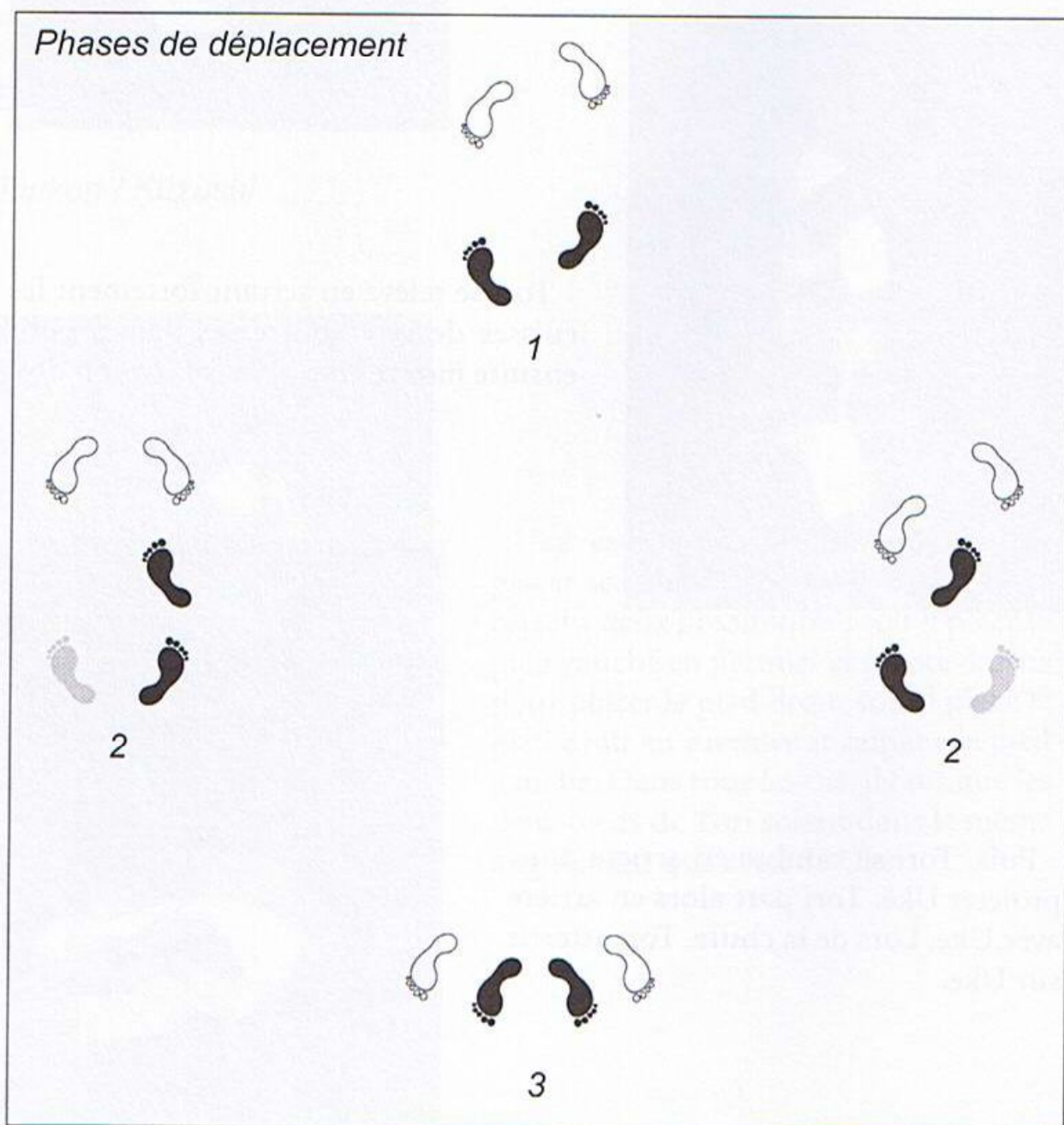
Tori se relève en serrant fortement les cuisses de Uke contre ses flancs, pour ensuite mettre Uke à cheval sur son dos.

Puis, Tori se cambre en arrière pour projeter Uke. Tori part alors en arrière avec Uke. Lors de la chute, Tori atterrit sur Uke.



## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Lors du *Kake*, Uke doit bien coller le menton et bien enrayer la chute. Uke part comme il le ferait pour une chute arrière, sans craindre la projection car c'est souvent la peur de chuter qui est la cause des accidents...
- ❖ Tori doit rentrer la tête et pousser sur ses jambes au moment où Uke bascule.
- ❖ Uke ne fait qu'un passage sur le dos de Tori. Il n'y a pas de temps mort afin d'éviter une réaction de Uke (accrochage de jambe, étranglement...).

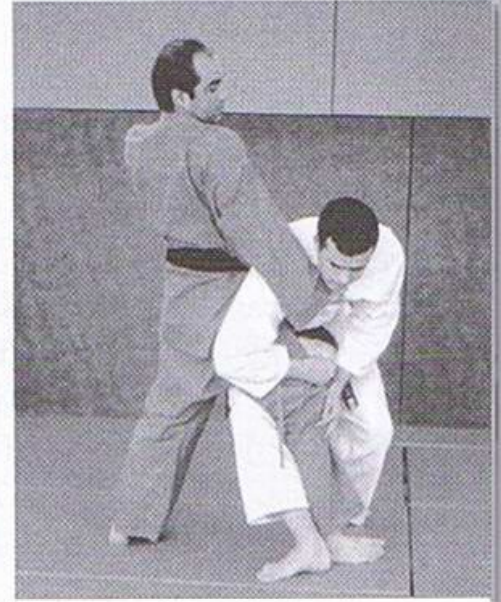




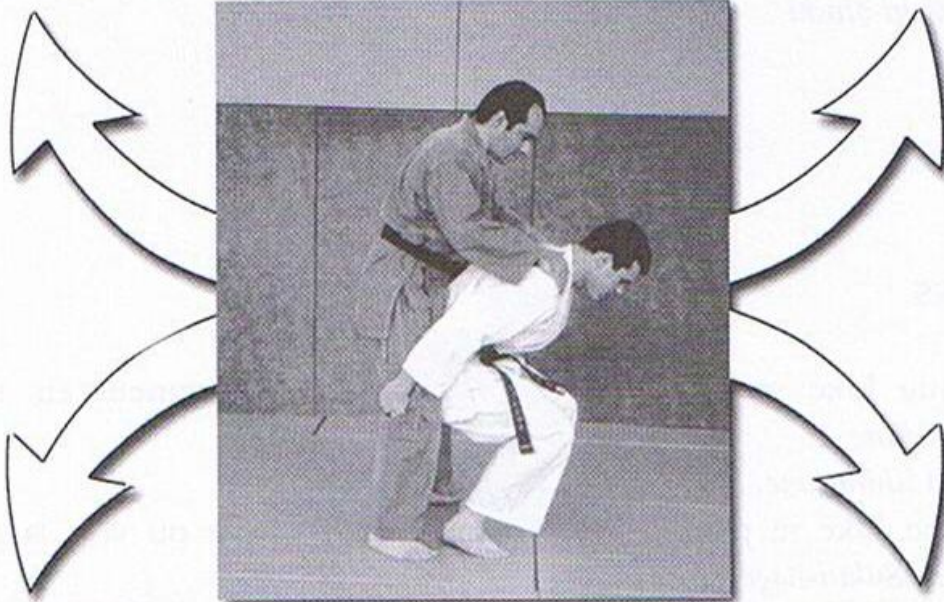
Combinaisons



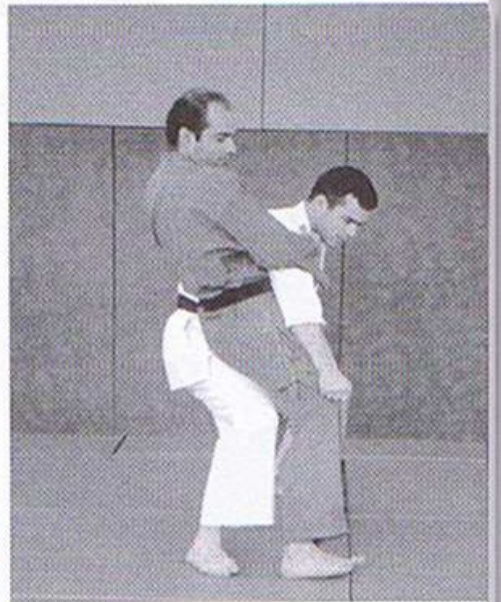
1.  
*Kata-guruma*



2.  
*Ko-uchi-makikomi*



3.  
*Seoi-otoshi*



4.  
*Sukai-nage*

## COMBINAISONS

1. Uke se met en position *Jigotai* et se cambre vers l'avant pour éviter d'être soulevé, Tori enchaîne alors par *Kata-guruma* en posant un genou au sol (4<sup>e</sup> forme).
2. Uke effectue un *Tai-sabaki* vers la droite lorsque Tori le saisi, Tori enchaîne par *Ko-uchi-makikomi*. Si Uke se déplace vers la gauche, la technique est identique mais effectuée à gauche.
3. Uke commence à appliquer un *Shime-waza* à Tori pour se défendre, Tori enchaîne par *Seoi-otoshi*.
4. Uke effectue un *Tai Sabaki* vers la droite lorsque Tori le saisi, Tori enchaîne par *Sukui-nage*...

... ou *Waki-otoshi*

## CONTRES

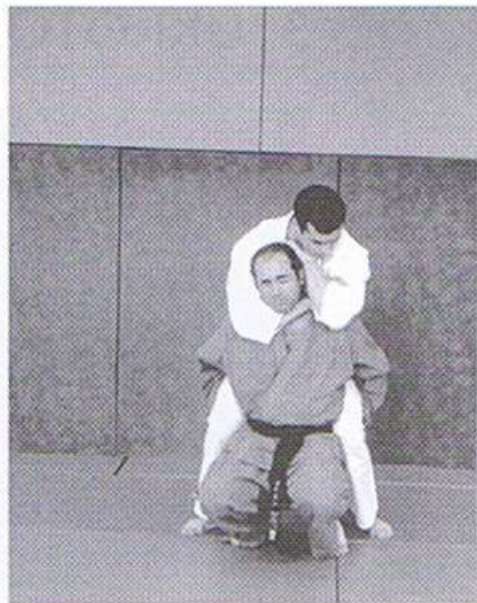
1. Lorsque Uke se place, Tori se défend immédiatement en appliquant *Hadaka-jime*...
2. ... ou *Ushiro-jime*.
3. Lorsque Uke se place, Tori esquive vers la droite ou vers la gauche et effectue *Sukui-nage*...
4. ... ou *Waki-otoshi*...

... ou encore *Obi-otoshi* (cf. page 66).

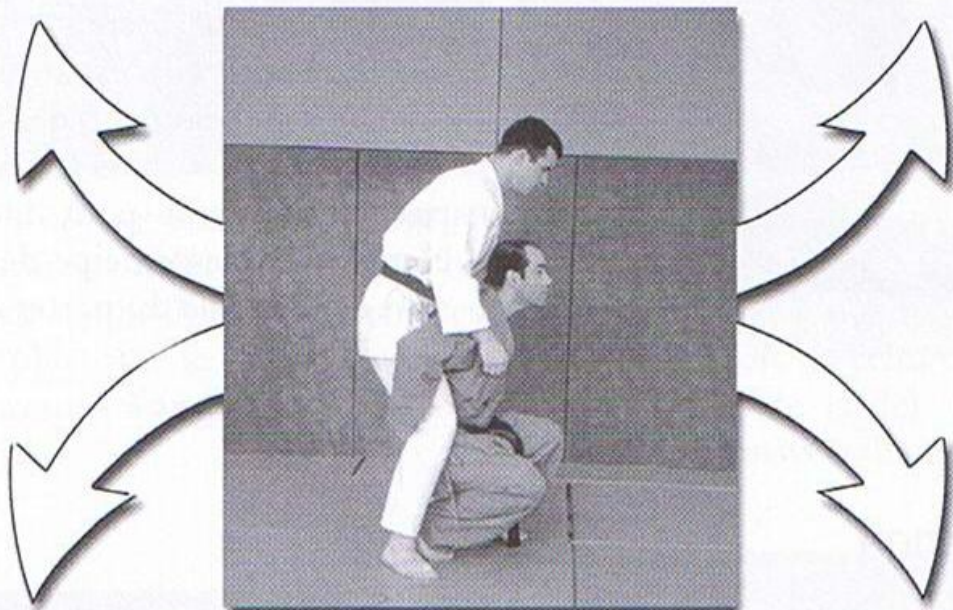
Contres



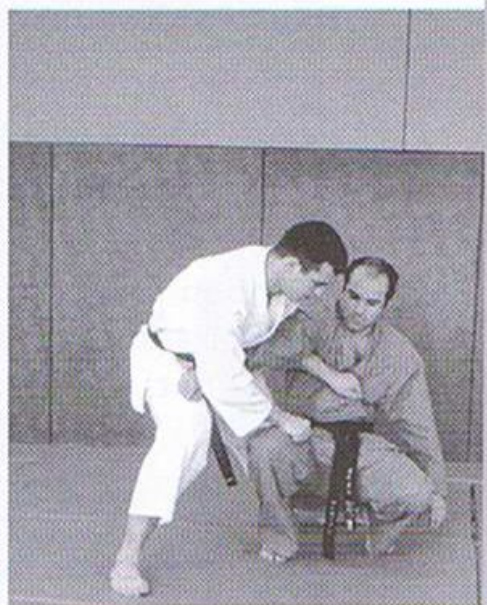
1.  
*Hadaka-jime*



2.  
*Ushiro-jime*



3.  
*Sukui-nage*



4.  
*Waki-otoshi*

### 3. UKI-OTOSHI



Chute flottée (2<sup>e</sup> lancement de bras)

#### PRINCIPE

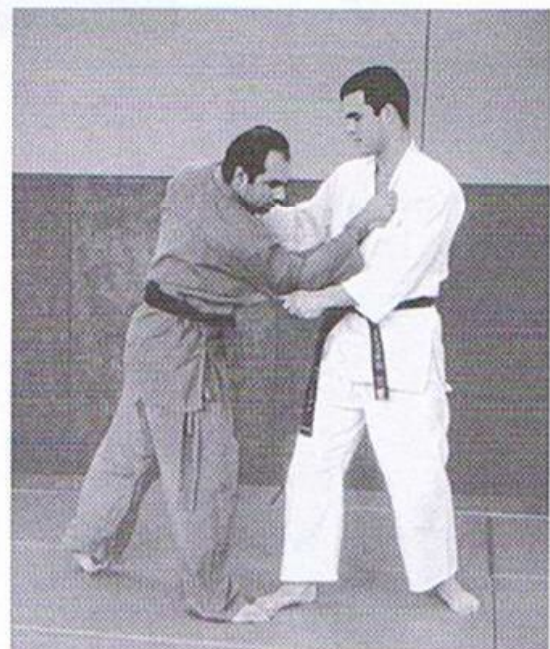


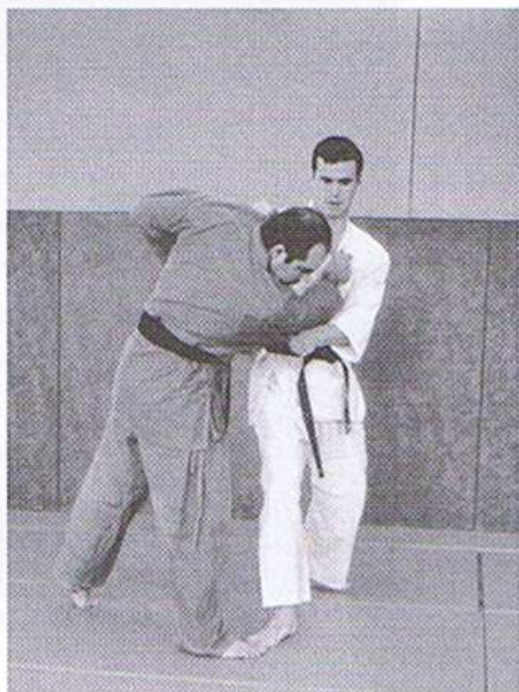
*Uki-otoshi* n'est pas vraiment une technique oubliée puisqu'on la retrouve dans le *Nage-no-kata*. Mais beaucoup de judokas pensent qu'il est impossible de l'appliquer en *Randori* ou en *Shiai*. En fait, il existe une deuxième forme pour cette technique qui, elle, est applicable en *Randori* avec beaucoup d'efficacité si elle est placée « dans le temps », et par laquelle on peut facilement comprendre le principe de l'utilisation de l'énergie du partenaire.

#### EXPLICATION

##### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori place son pied droit pratiquement en face de celui de Uke tout en le mettant en déséquilibre sur son côté droit.



*Kake*

Tori pivote sur son pied droit en reculant loin en arrière le pied gauche.

En même temps il fléchit les jambes, pieds à plat sur le tapis, avec les genoux presque à angle droit. Le buste reste droit.

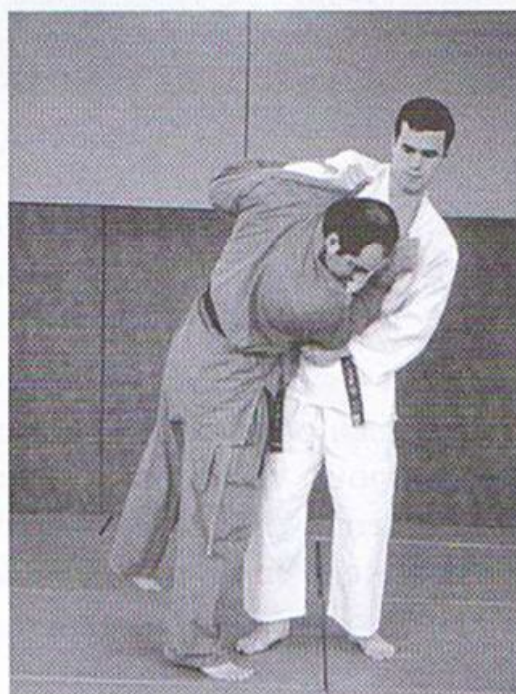


Du bras droit Tori soulève très fortement l'épaule gauche de Uke, et du bras gauche tire le bras droit de celui-ci vers le bas (effet de vrille). Uke est projeté transversalement.

**VARIANTES***Kuki-nage*

Petite projection flottée  
(2<sup>e</sup> lancement de bras bis)

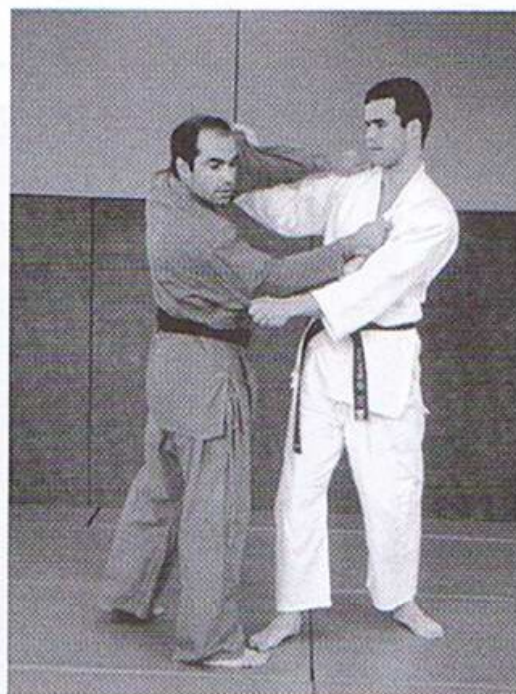
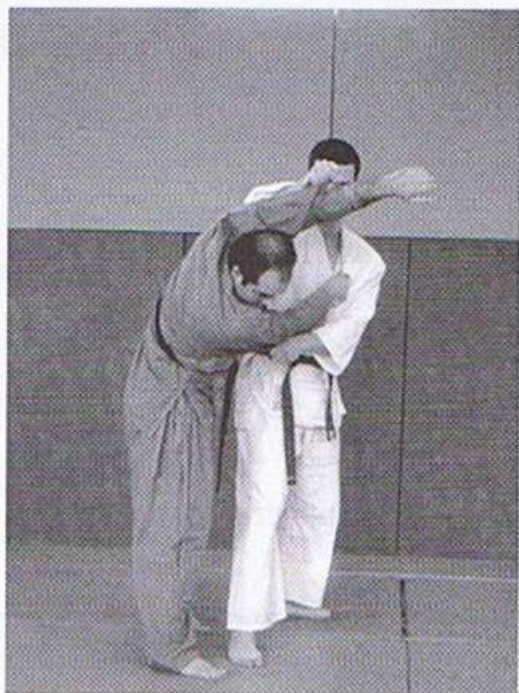
Au lieu de reculer le pied gauche, Tori avance le pied droit entre les pieds de Uke, si bien que la torsion du buste de Uke se fait beaucoup plus près, autour de l'abdomen de Tori, mais sans jamais qu'il y ait contact.



*Higi-otoshi*

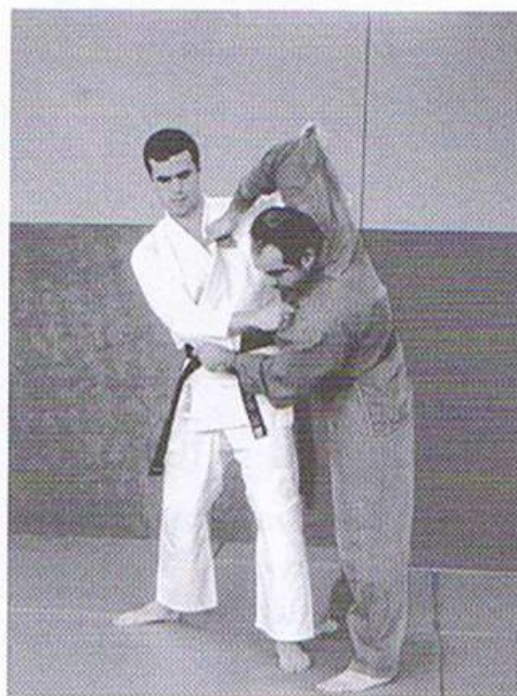
Projection en prenant le coude  
(3<sup>e</sup> lancement de bras)

Le principe est identique à *Uki-otoshi*, sauf qu'au moment du *Kuzushi*, Tori lâche le revers gauche pour saisir le dessous de la manche gauche de Uke au niveau du coude.



Lors du *Kake*, Tori tend au maximum les bras de Uke dans le prolongement de ses épaules avant de pivoter. Il faut qu'il lève très haut le coude gauche de Uke (au-dessus de la tête de celui-ci).

*Higi-otoshi* peut se faire sans changer la garde, pour cela il faut pivoter dans l'autre sens (vers la droite) en reculant le pied droit et en levant le coude droit de Uke.

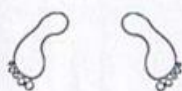


## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Les coudes de Tori doivent rester le plus près possible de ses flancs lors de l'exécution de la technique.
- ❖ L'exécution de cette technique doit être très rapide et Tori doit avoir une bonne assise.
- ❖ Le rôle du *Hara* est très important, toute la force doit s'y trouver.
- ❖ La rotation des hanches et la traction des mains permettent de développer une force centrifuge suffisante pour aspirer Uke et le faire « flotter ». Pour cela leur action doit être coordonnée.
- ❖ L'action de soulever l'épaule gauche et de tirer le bras droit de Uke est facilitée si l'on effectue une légère rotation des poignets.

*Phases de déplacement**Uki-otoshi et Higi-otoshi*

1



2



3

*Kuki-nage*

1

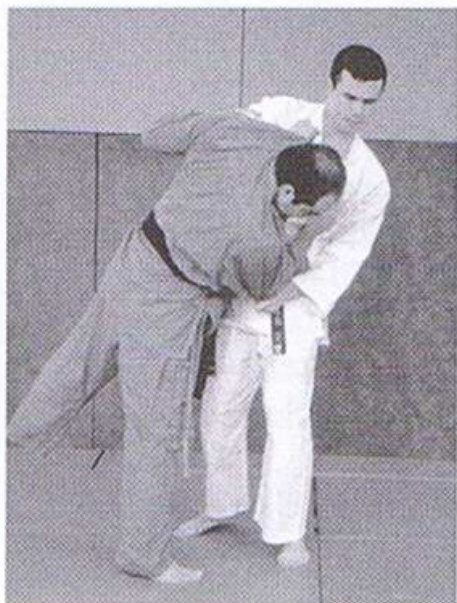


2

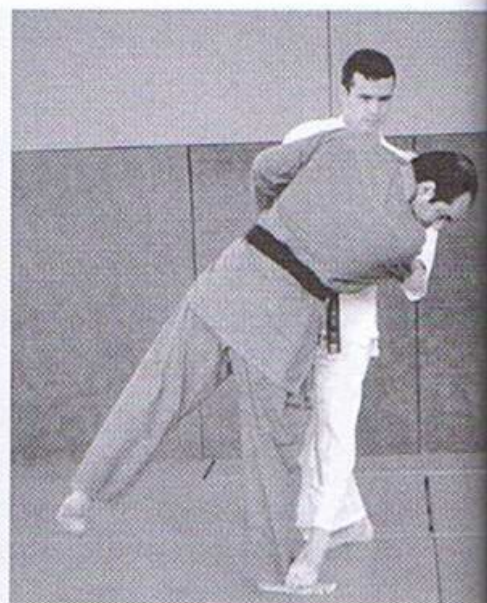


3

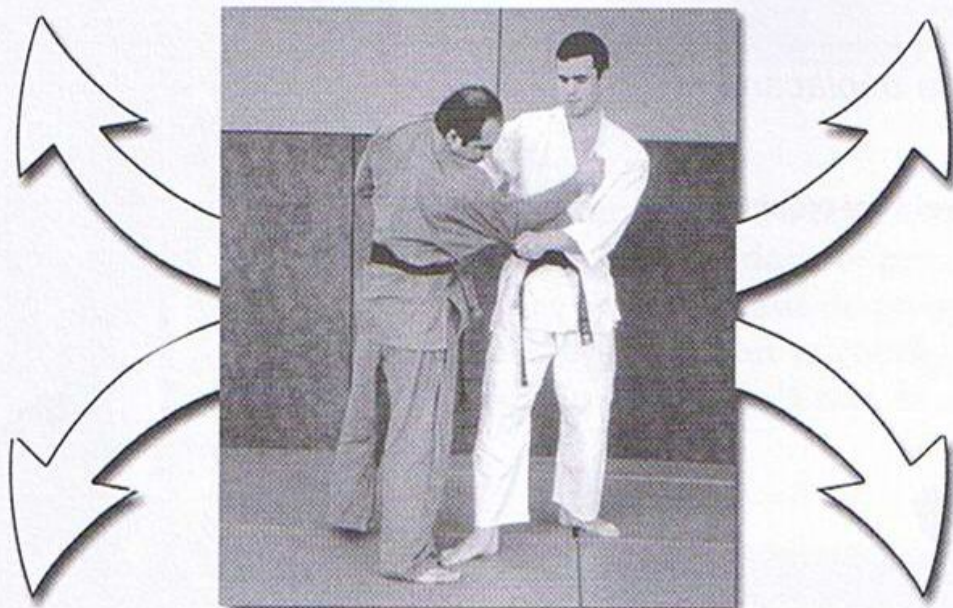
Combinaisons



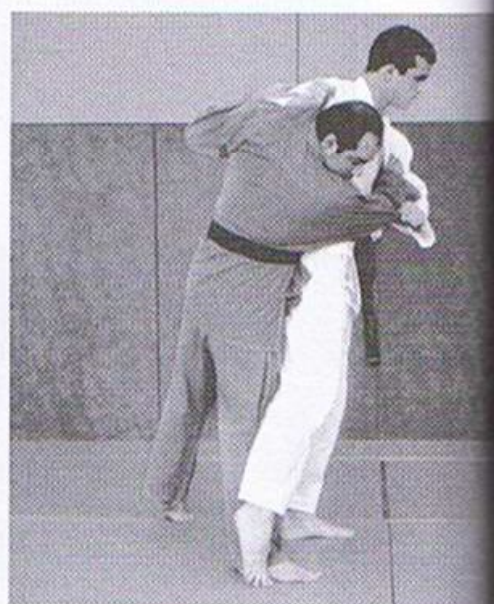
1.  
*Kuki-nage*



2.  
*Sasae-tsuri-komi-ashi*



3.  
*Tai-otoshi*



4.  
*Harai-goshi*



## COMBINAISONS

1. Si Uke a réussi à rétablir son équilibre lors du *Kake*, Tori enchaîne immédiatement par *Kuki-nage* (cf. page 55)...
2. ... ou par *Sasae-tsuri-komi-ashi*.
3. Si Uke bloque la technique de Tori en se mettant en *Migi-jigotai*, Tori pivote sur son pied droit et place *Tai-otoshi*.
4. Si Uke avance le pied droit vers Tori lors du *Kake*, Tori enchaîne par *Harai-goshi*...  
... ou par *Hane-goshi*.

Autres possibilités : *Hiza-guruma*, *O-guruma*...

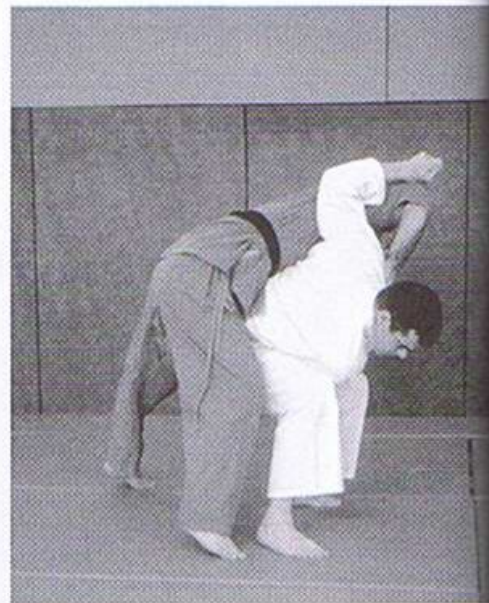
## CONTRES

1. Lors du *Kake*, Tori déplace son pied droit vers le côté droit de Uke, et pivote dessus pour placer *Yoko-wakare*.
2. Tori ramène vivement son pied gauche vers Uke (en le plaçant à côté du pied gauche de celui-ci) et effectue *Sode-tsuri-komi-goshi*.
3. Tori peut déplacer son pied droit vers Uke en le plaçant devant lui et pour effectuer ensuite *Harai-goshi* à gauche, tout en gardant une garde de droitier...
4. ... ou *Yoko-guruma*.

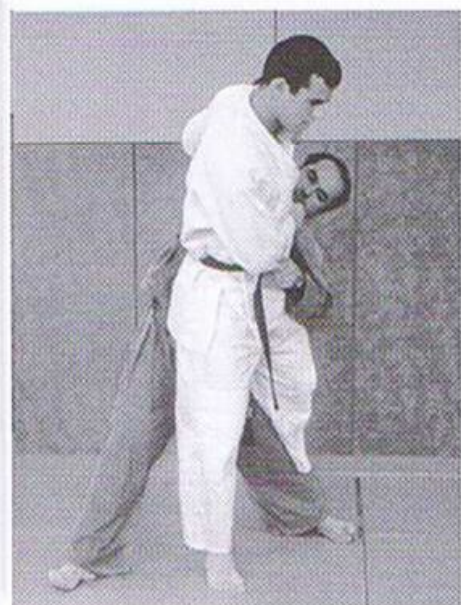
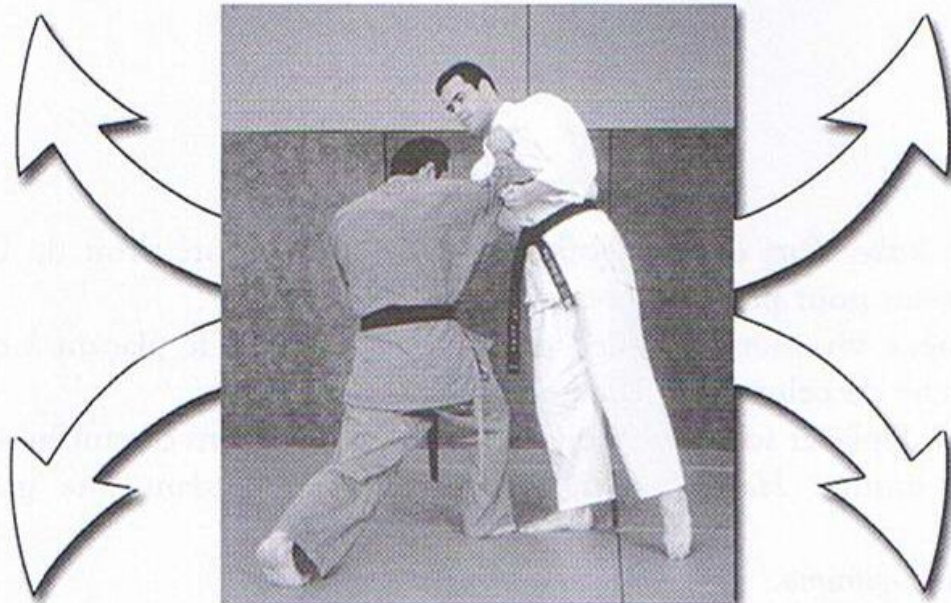
Contres



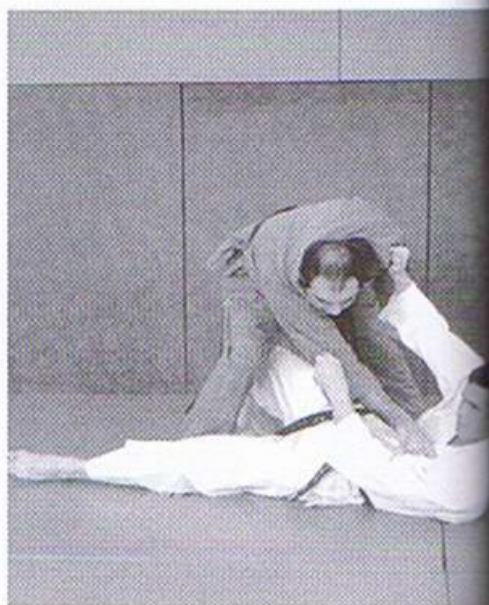
1.  
*Yoko-wakare*



2.  
*Sode-tsure-komi-goshi*



3.  
*Harai-goshi*



4.  
*Yoko-guruma*

## 4. MOCHIAGE-OTOSHI



Soulèvement avec les bras (5<sup>e</sup> lancement de bras)

### PRINCIPE

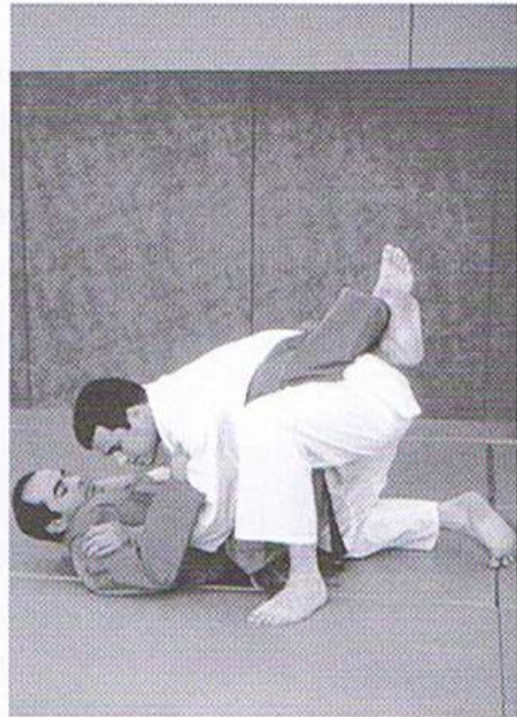
Cette technique s'applique lorsque Uke est sur le dos et Tori entre ses jambes. Elle peut être aussi considérée comme une sortie *Do-jime*.

*Mochiage-otoshi* peut être utilisé en compétition pour obtenir le *Matte*. Il est obtenu dès que Uke a été décollé du sol. Malgré tout la projection reste interdite.

### EXPLICATION

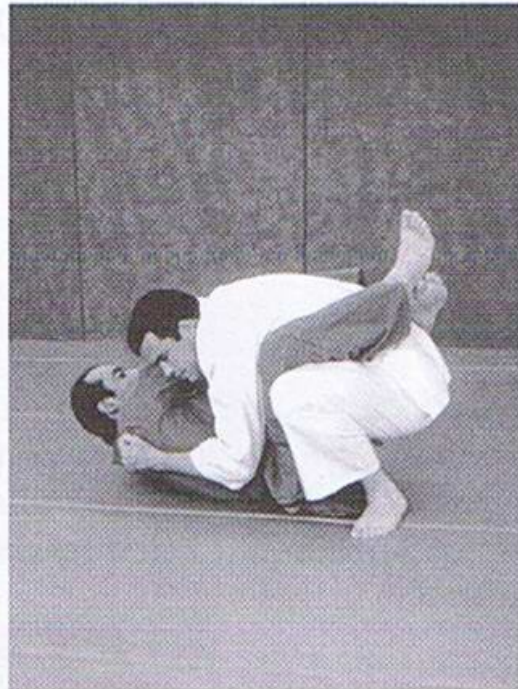
#### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori est placé entre les jambes de Uke tandis que celui-ci effectue *Do-jime*. Tori lève une jambe en gardant celle de Uke par-dessus.





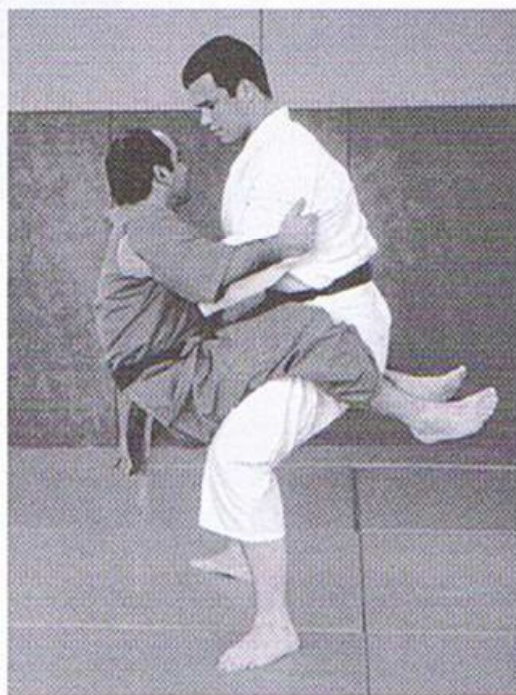
Puis, il lève sa deuxième jambe pour se retrouver accroupi avec les jambes de Uke reposant soit sur ses cuisses soit autour de sa taille.

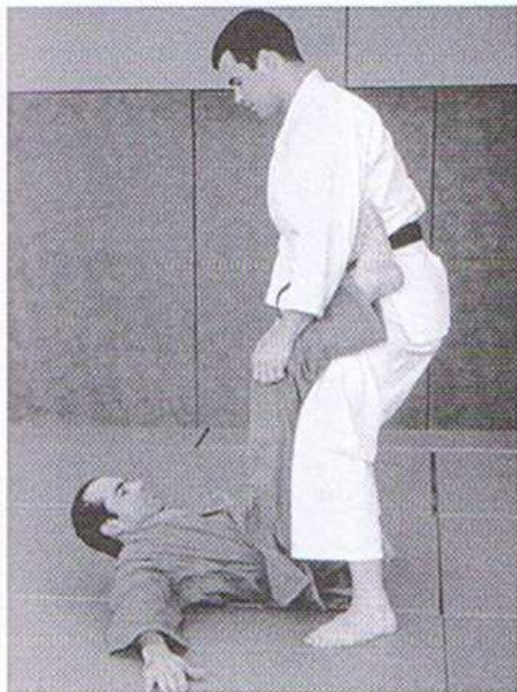


Ensuite, Tori saisit de chaque côté, derrière les deltoïdes, la veste de Uke.

### *Kake*

Tori se relève en se penchant en arrière et en poussant sur ses jambes afin de monter Uke.

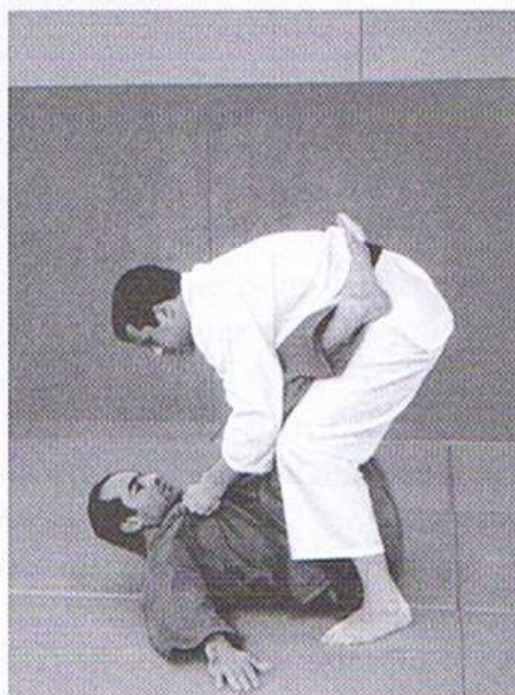




Tori projette celui-ci en lâchant ses prises de la veste tout en exerçant une poussée des bras vers le bas.

## POINTS IMPORTANTS

- ❖ La projection ne doit pas être effectuée sans un parfait contrôle de Uke par Tori. Lorsque l'on commence à étudier cette technique, Tori accompagne Uke lors de la projection sans lâcher ses prises. Pour cela Tori doit se pencher en avant (*voir photo ci-contre*). Autrefois, le *Ippon* était accordé dès l'instant où Uke était soulevé du sol.
- ❖ Au sol, Tori doit constamment contrôler le haut du corps de Uke pour éviter toute tentative de sortie de celui-ci.

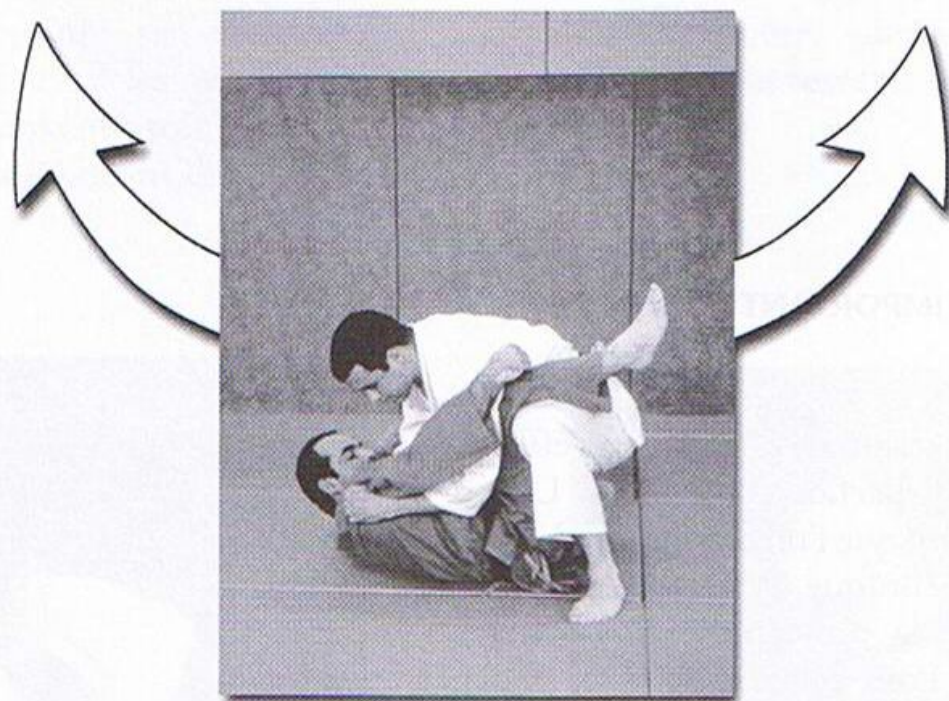




1.  
*Tsukomi-jime*



2.  
*Entrée de face*

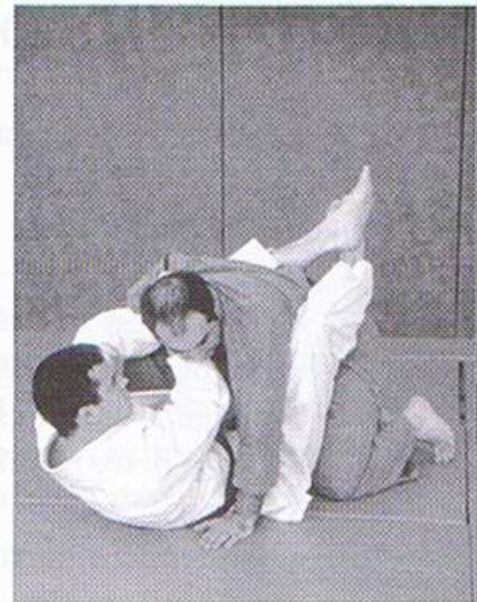


## COMBINAISONS

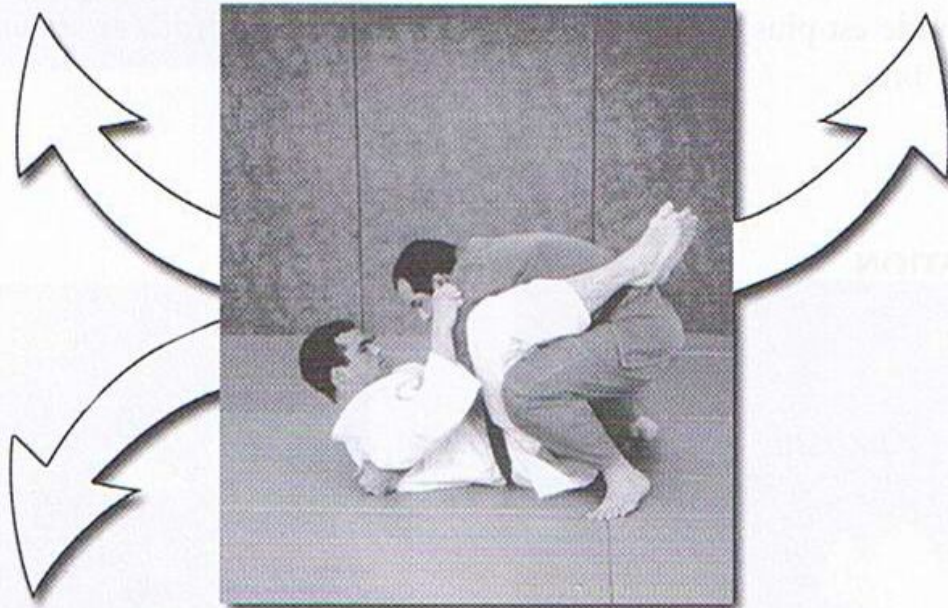
1. Si Tori n'arrive pas à soulever Uke, celui-ci peut effectuer directement *Tsukomi-jime*...
2. ... ou faire une entrée de face.



1.  
*Do-jime*



2.  
*Tomoe-jime*



3.  
*Kagato-jime*

1. Bien qu'en position inférieure, Tori peut reprendre le contrôle du haut du corps de Uke et appliquer *Do-jime* (cf. page 157).
2. Tori peut décrocher ses jambes pour supprimer les appuis de Uke et appliquer *Tomoe-jime* (cf. page 155)...
3. Si Uke commence à soulever Tori, celui-ci peut rentrer directement *Kagato-jime* tout en essayant de supprimer les appuis de Uke.

## 5. OBI-OTOSHI



Renversement par la ceinture (7<sup>e</sup> lancement de bras)

### PRINCIPE

*Obi-otoshi* est une technique de projection arrière qui s'applique lorsque Uke et Tori sont soit dans le même alignement ou soit sur un partenaire qui vous oblige à vous « casser » en avant.

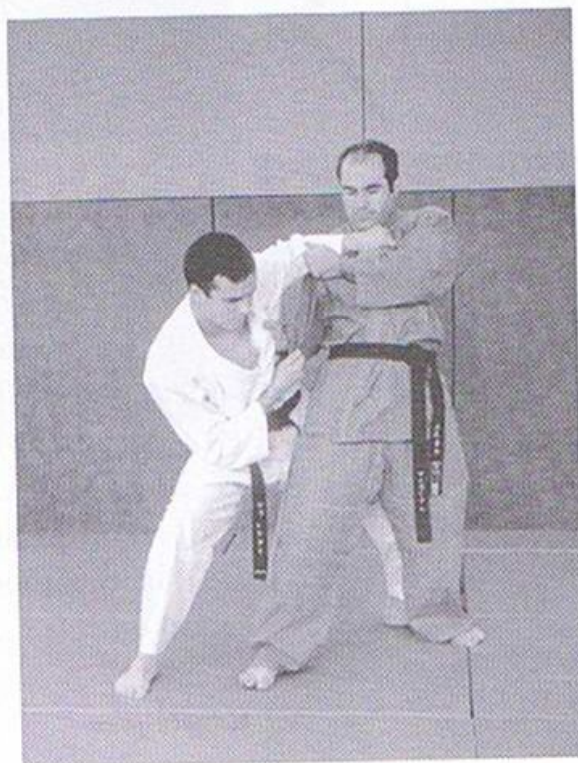
Il existe deux possibilités d'application :

- ❖ La première est une forme proche de *Sukui-nage*, qui est considéré comme une variante de *Obi-otoshi*.
- ❖ La seconde est plus complexe puisqu'elle consiste à ceinturer la taille de Uke avec les bras.

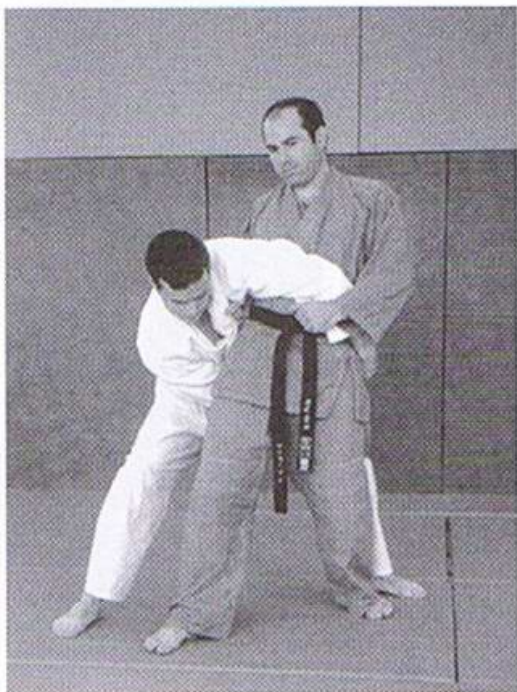
### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

L'entrée est identique à *Sukui-nage*, mais ici Tori pose son pied gauche derrière le pied gauche de Uke, sa cuisse gauche venant bloquer le dos des cuisses de celui-ci, alors que son pied droit reste en avant du pied droit de Uke. Les lignes de pieds de Tori et de Uke forment un angle d'environ 60°.

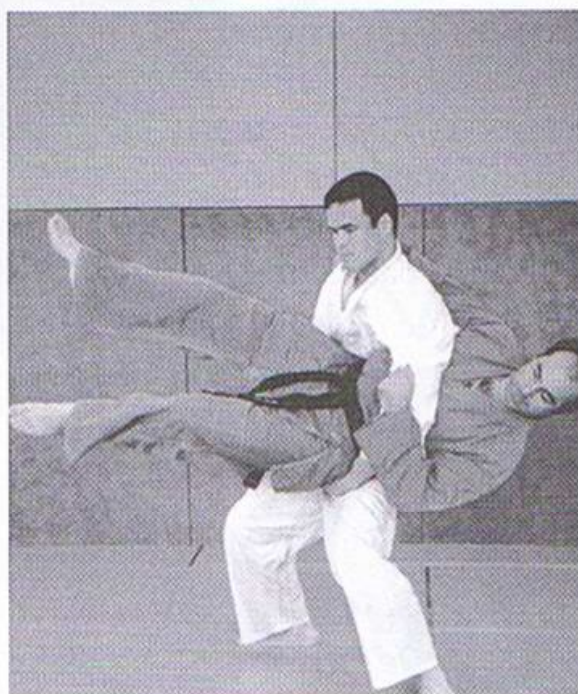
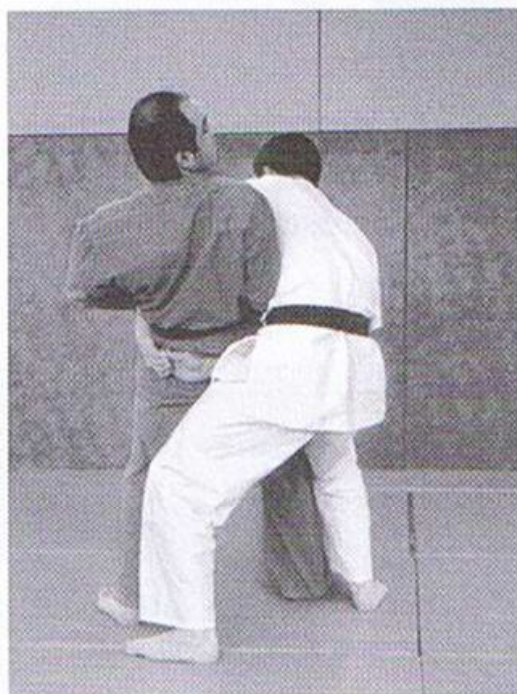






### *Kake*

Tori fléchit ses jambes et penche complètement son buste du côté droit en passant simultanément le bras droit derrière les reins de Uke et le bras gauche devant son ventre.



Ses mains se rejoignent en arrière de la hanche gauche de Uke et se saisissent. Tori se redresse alors en basculant Uke sous son bras gauche et sur sa hanche gauche.

## 57 OBI-OTOSHI

### Variante

Il existe un autre placement des mains pour effectuer *Obi-otoshi*. Le placement des pieds est identique. Par contre, le bras gauche de Tori passe devant Uke pour aller saisir la cuisse gauche de celui-ci, tandis que la main droite de Tori saisit la ceinture de Uke par-dessous. Les doigts de la main droite de Tori sont vers le haut et passe dans la ceinture.



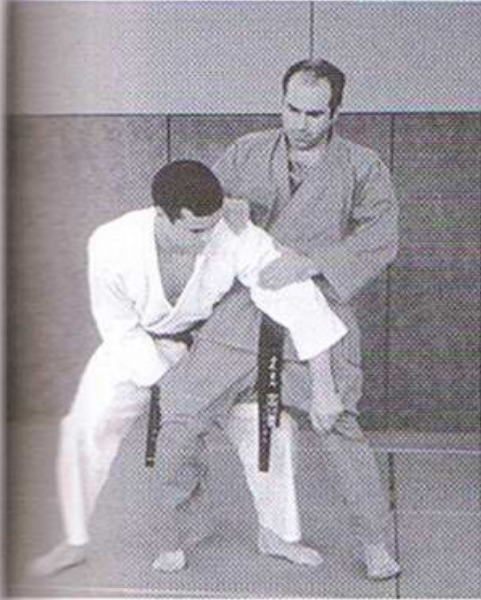
### POINTS IMPORTANTS

- ❖ Lors du *Kake*, c'est à la hanche de Tori de supporter le poids de Uke et non à son bras droit.
- ❖ Lorsque Tori ceinture Uke et que ses mains se saisissent, les doigts ne doivent pas s'entrecroiser.

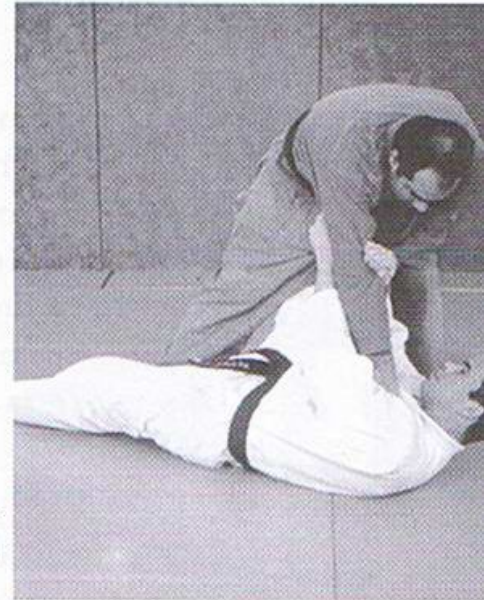
### Phases de déplacement



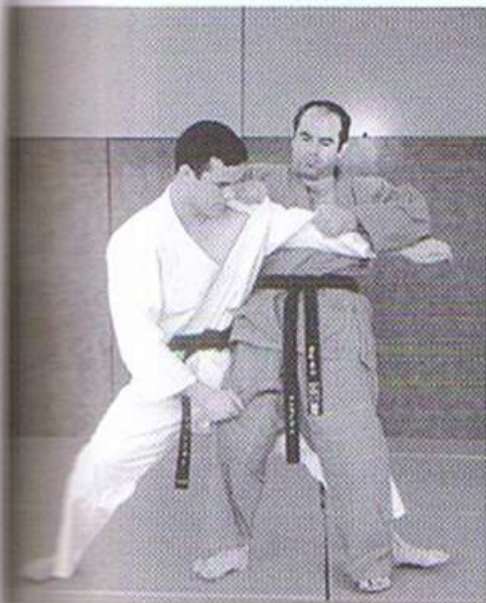
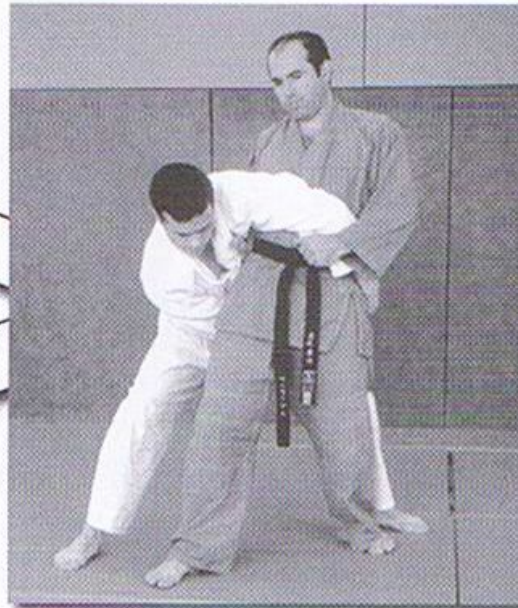
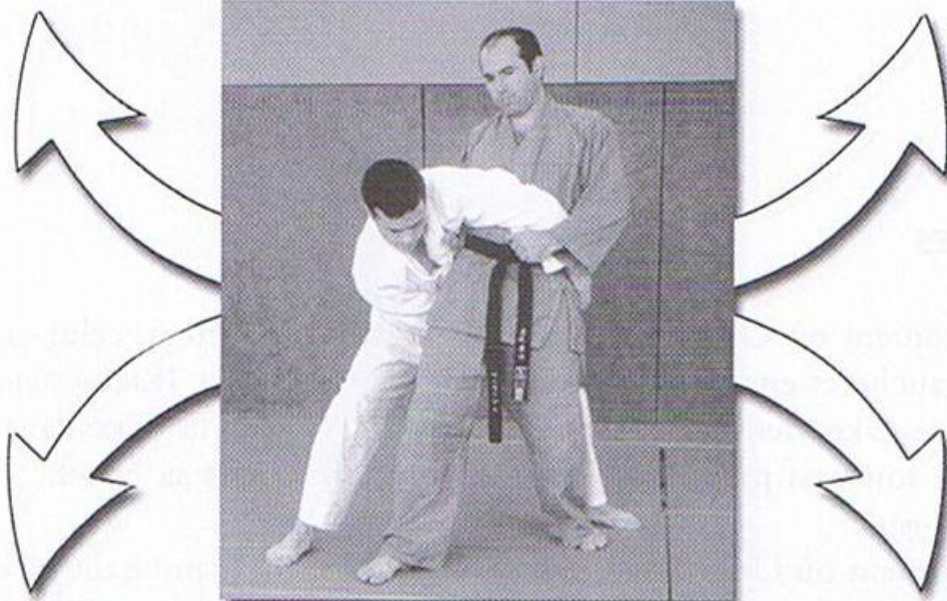
Combinaisons



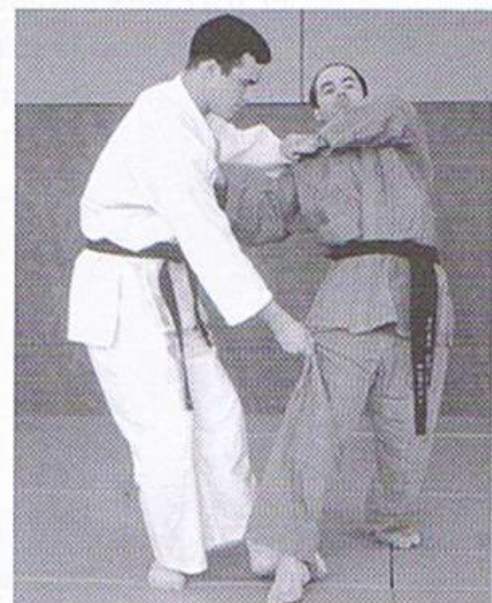
1.  
*Sukai-nage*



2.  
*Yoko-guruma*



3.  
*Waki-otoshi*



4.  
*Ko-soto-gake*

## COMBINAISONS

1. Si Tori n'arrive pas à renverser Uke pour quelque raison que ce soit alors que celui-ci ne change pas de position, Tori peut immédiatement changer sa prise de main et effectuer *Sukui-nage*.
2. Si Uke se met en position *Jigotai* en se cambrant vers l'avant, Tori vient placer son pied droit devant lui et pivote dessus en changeant la position de ses mains pour pouvoir projeter Uke en *Yoko-guruma*.
3. Si Uke recule sa jambe gauche, Tori enchaîne immédiatement en *Wakiotoshi*.
4. Si Uke avance sa jambe droite, Tori enchaîne alors en *Ko-soto-gake*.

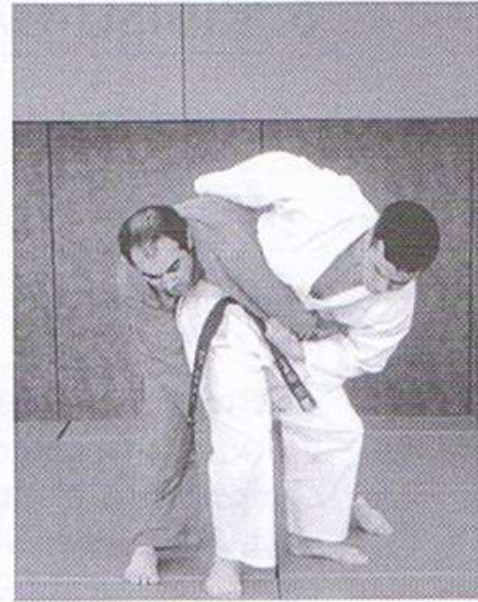
## CONTRES

1. Au moment où Uke passe son bras gauche devant Tori, celui-ci avance le pied gauche et enroule le bras de Uke pour effectuer *Waki-gatame*.
2. Lorsque Uke vient se placer, Tori saisit la ceinture de Uke dans le dos en passant son bras par-dessus l'épaule de celui-ci, sort sa hanche et effectue *O-tsurigoshi*.
3. Au moment où Uke lui saisit les mains, Tori met sa jambe droite en barrage et part vers l'avant comme pour effectuer une chute avant (*Makikomi*)...
4. ... Ou alors, la main droite de Tori saisit l'omoplate gauche de Uke et Tori place *Uchi-mata* en forme *Koshi-waza*.

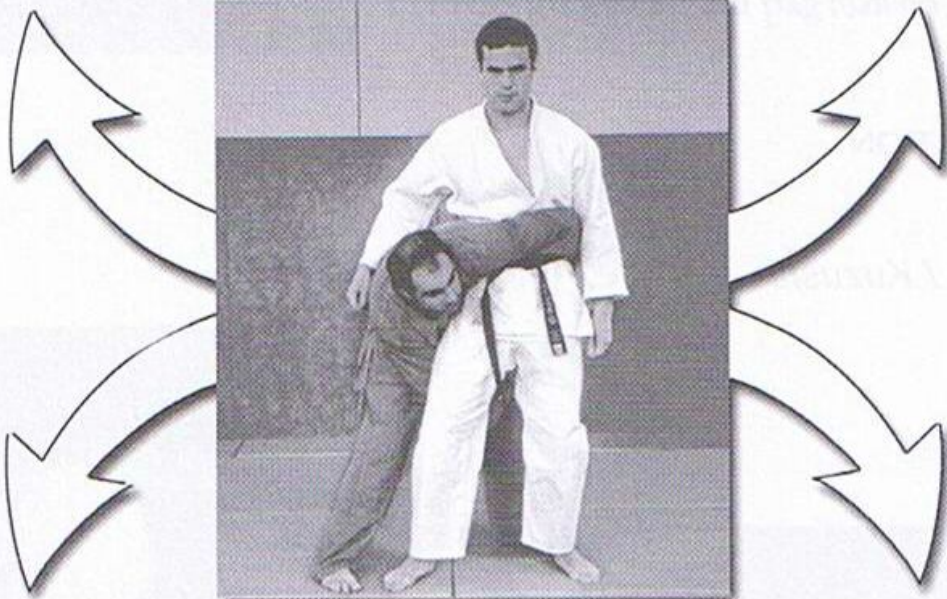
Contres



1.  
*Waki-gatame*



2.  
*O-tsurei-goshi*



3.  
*Makikomi*



4.  
*Koshi-waza*

## 6. KIBISU-GAESHI



Renversement de l'énergie (technique non classée)

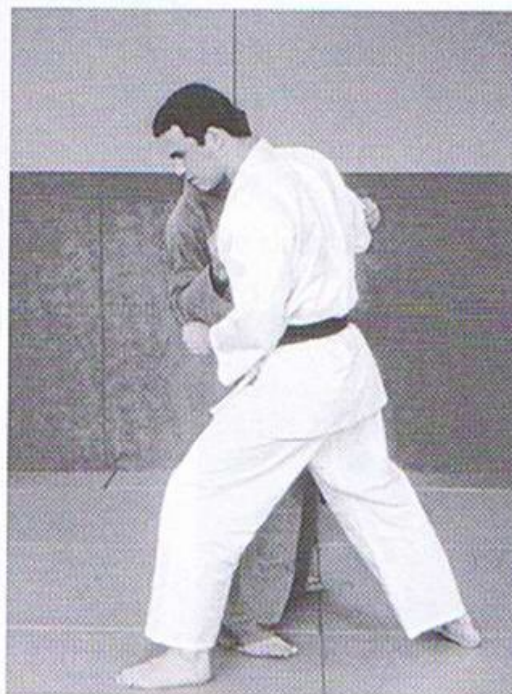
### PRINCIPE

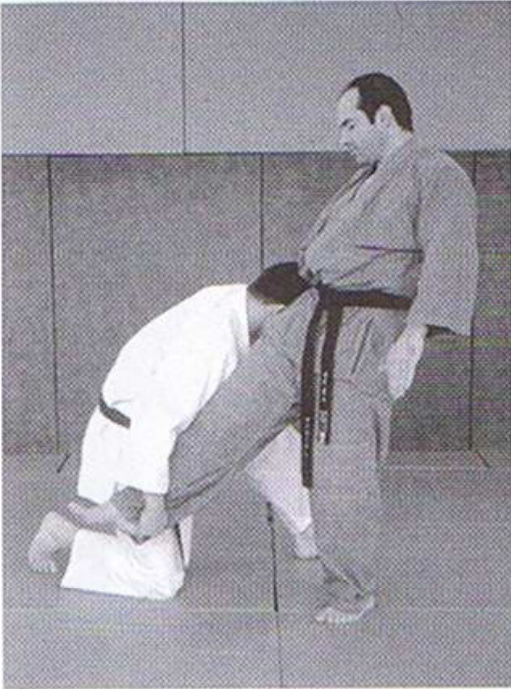
Cette technique consiste à supprimer un appui à Uke en attrapant l'un de ses pieds avec la main et à le renverser. Le règlement actuel des compétitions n'autorise pas à appliquer directement cette technique. En effet, il est interdit de saisir un pied ou une jambe si ceux-ci sont en contact avec le sol. Tori est alors obligé de faire une technique préparatoire comme *Ko-uchi-gari* ou *O-soto-gari*, ou bien d'attendre une action d'Uke.

### EXPLICATION

*Tsukuri / Kuzushi*

À partir de la position *Shizentai*, Tori saisit la manche droite de Uke de la main gauche tout en avançant le pied gauche pour le placer sur le côté arrière droit de Uke.

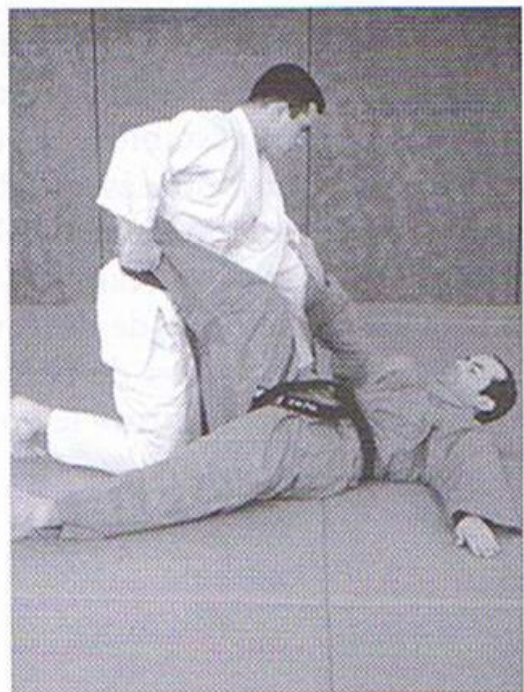




Dans le même temps, Tori descend le genou droit au sol qui vient se placer près du pied droit de Uke, un peu à l'extérieur. Et, de la main droite, saisit le talon du pied droit de celui-ci par l'intérieur.

### *Kake*

Tori tire sur la manche de Uke pour mettre tout le poids du corps de celui-ci sur son pied droit (cette action se fait en descendant le genou au sol). Tout en exerçant la traction, Tori soulève le pied de Uke en le ramenant vers lui et ainsi le projette.



## ADAPTATION

Au lieu de saisir la manche et de se positionner sur le côté, Tori peut saisir le revers gauche de Uke de la main droite et engager sa jambe droite entre les jambes de celui-ci. Le genou gauche posé au sol, la main gauche de Tori ramasse le pied droit de Uke par l'intérieur (paume de la main tournée vers l'extérieur).

Tori pousse sur le revers de Uke vers le haut et l'arrière.



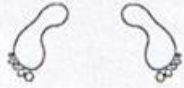
## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Il faut effectuer une légère rotation des hanches vers la gauche pour aspirer Uke dans le vide qui a été créé.
- ❖ Pour une bonne stabilité la pointe du pied et le genou sont posés au sol.
- ❖ Pour avoir un bon déséquilibre, il faut essayé de toucher le sol avec la main qui tire la manche de Uke. Pour cela il faut vouloir prendre appui sur le sol avec cette main en y mettant tout le poids du corps.
- ❖ Une autre méthode de déséquilibre consiste à saisir le moment où Uke effectue un transfert de poids sur son pied droit. Pour cela il faut faire bouger Uke et « sentir » le bon moment. C'est cela le vrai judo.

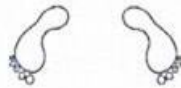


*Phases de déplacement*

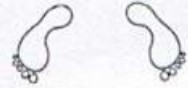
*Kibisu-gaeshi*



1

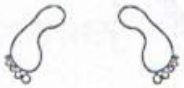


2



3

*Variante*



1



2



3

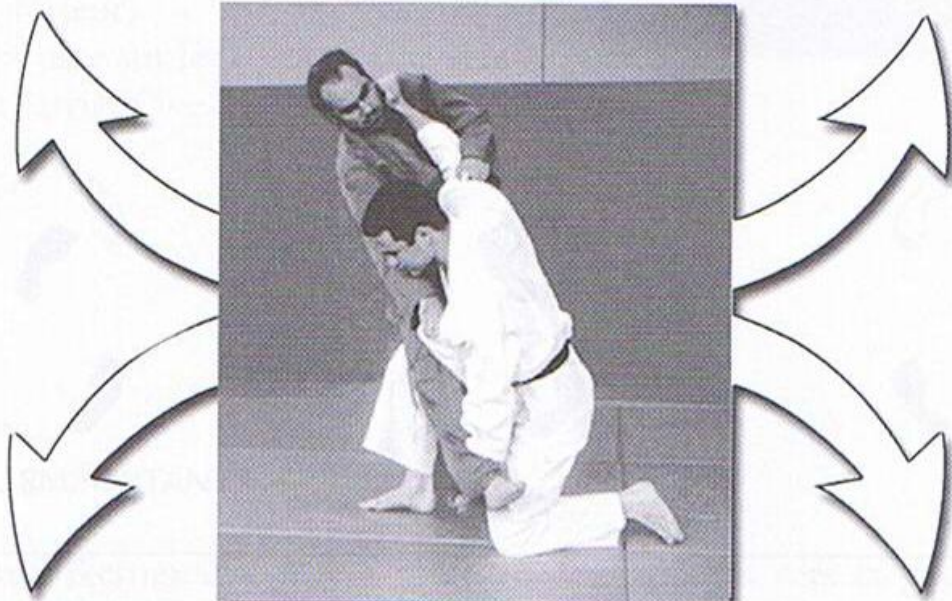
Combinaisons



1.  
*Tani-otoshi*



2.  
*Kata-guruma*



3.  
*Morote-gari*



4.  
*Kata-guruma*

## COMBINAISONS

1. Si Tori arrive à décoller le pied de Uke sans pouvoir le projeter, il peut enchaîner avec *Tani-otoshi*.
2. Si Uke recule son pied droit, Tori enchaîne par *Kata-guruma* en remontant son genou droit.
3. Si Uke esquive l'attaque de Tori, celui-ci peut se relever et enchaîner directement par *Morote-gari*...
4. ... ou par *Kata-guruma* (5<sup>e</sup> forme ; cf. page 42).

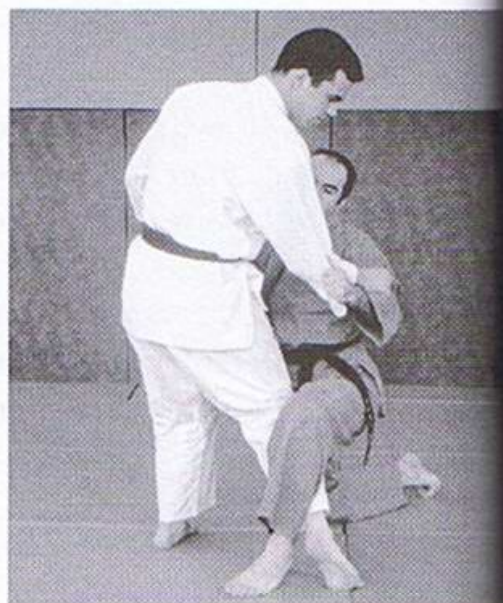
## CONTRES

1. Tori esquive l'attaque de Uke en levant son pied droit, puis il pivote sur son pied gauche pour venir placer l'une des variantes de *Uchi-mata*.
2. Même défense que la précédente, mais Uke balaye le pied gauche de Tori en *O-uchi-gari*.
3. Tori esquive l'attaque de Uke en plaçant son pied droit sur le côté droit de celui-ci et poursuit son action en poussant Uke vers son arrière droit pour pouvoir l'amener au sol.
4. Même défense que la précédente mais Tori vient se placer derrière Uke pour appliquer *Hadaka-jime*.

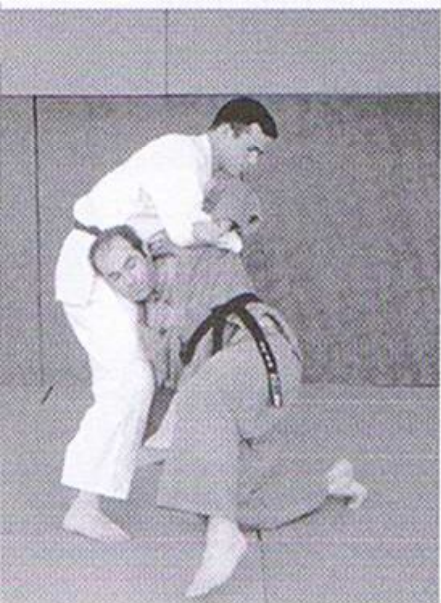
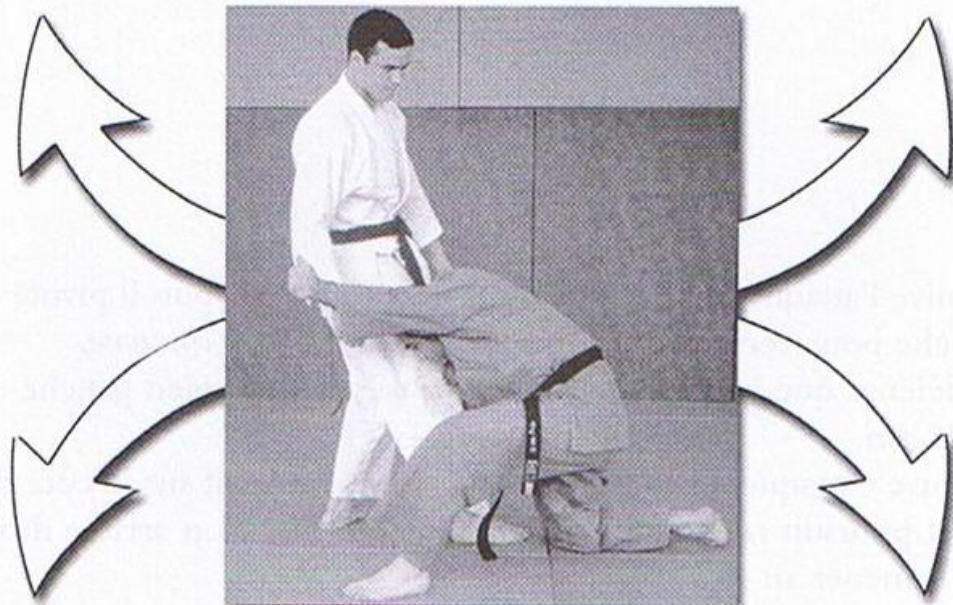
Contres



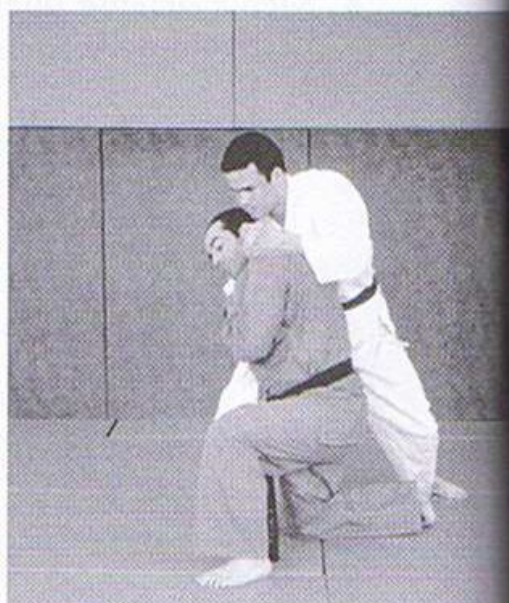
1.  
*Uchi-mata*



2.  
*O-uchi-gari*



3.  
*Amener au sol*



4.  
*Hadaka-jime*

## 7. GANSEKI-OTOSHI



Renversement du caillou (technique non classée)

### PRINCIPE

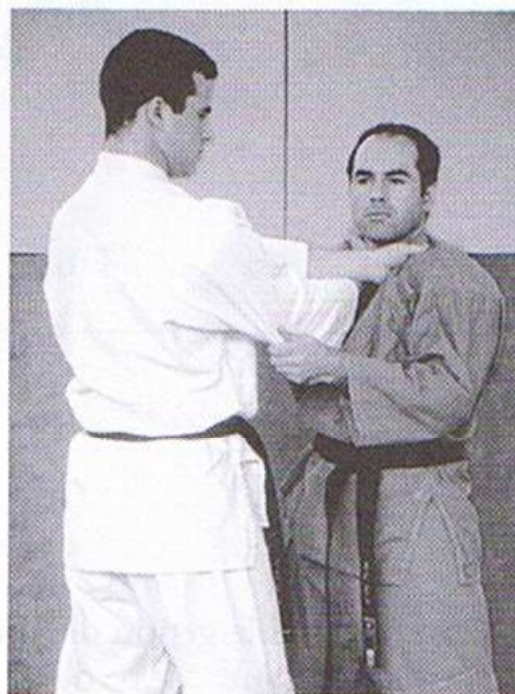
*Ganseki-otoshi* est une technique de projection utilisant un *Shime-waza* (*Gyaku-juji-jime*). Mais l'étranglement n'est ici que secondaire, il ne s'agit que d'un moyen pour parvenir à projeter Uke. Dans cette technique il n'y a aucun contrôle des bras de Uke, il ne faudra donc pas que Uke tente de se rattraper au moment du *Kake* en mettant ses bras en avant.

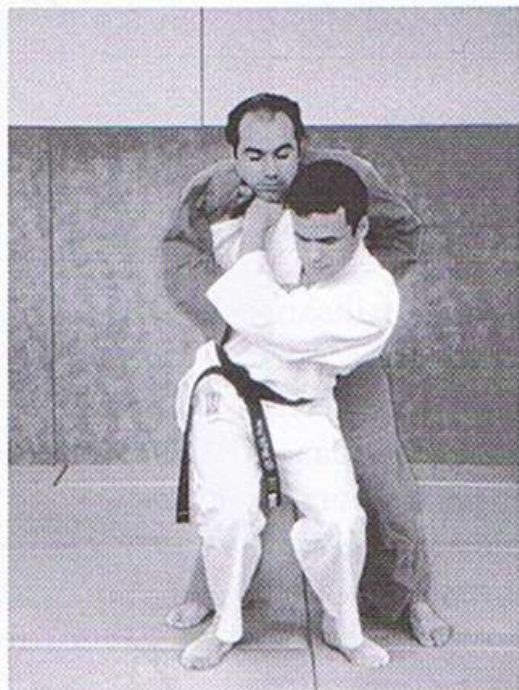
Cette technique a pour avantage de surprendre Uke. En effet, celui-ci ne pense souvent qu'à se dégager de l'étranglement. Il ne pensera pas qu'une projection suit cette strangulation et, en voulant se dégager de l'étranglement, il se mettra lui-même en déséquilibre avant.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori saisit de sa main gauche le revers gauche de Uke et de sa main droite le revers droit. Le bras gauche doit passer par-dessus le bras droit. La saisie des revers se fait pouce à l'extérieur.

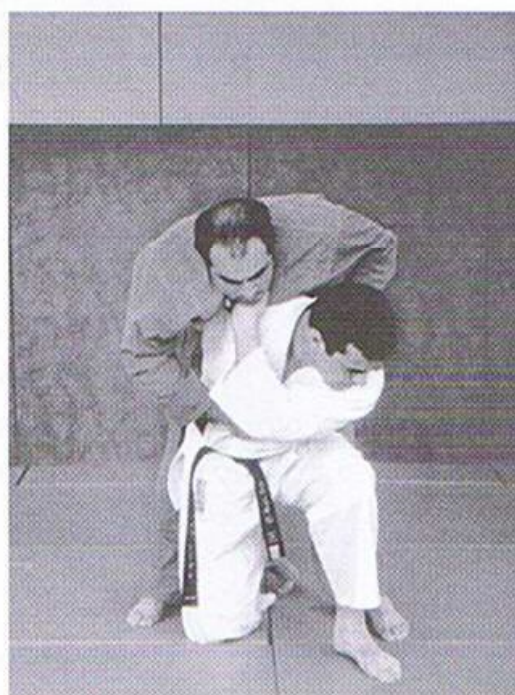




Tori avance le pied droit entre les jambes de Uke, pivote dessus et ramène le pied gauche à côté. Les deux pieds de Tori sont ainsi entre ceux de Uke. Tout en pivotant, Tori place son coude droit sous l'aisselle droite de celui-ci.

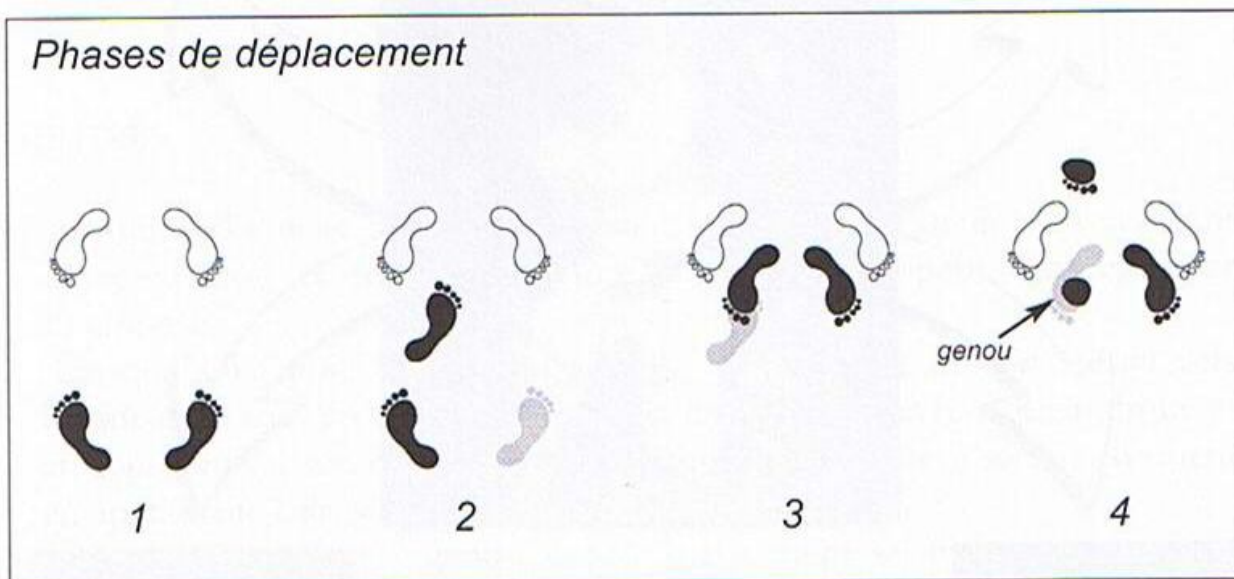
### *Kake*

Tori descend le genou droit au sol tout en tirant des deux bras simultanément vers le sol.



**POINTS IMPORTANTS**

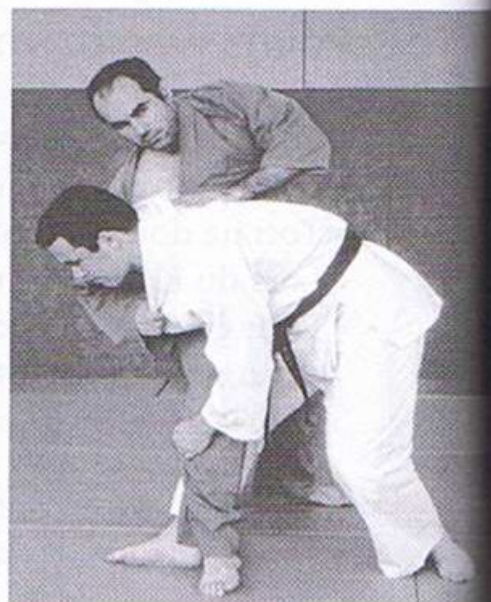
- ❖ Lors de la saisie des revers, il faut engager les mains le plus loin possible pour pouvoir appliquer la strangulation.
- ❖ Tori ne doit pas porter Uke sur son dos, celui-ci bascule.
- ❖ Lors du *Kake*, Tori regarde par-dessus son épaule gauche.
- ❖ Pour éviter tout accident, Uke doit accepter la chute et ne pas essayer de se rattraper avec les mains.

*Phases de déplacement*

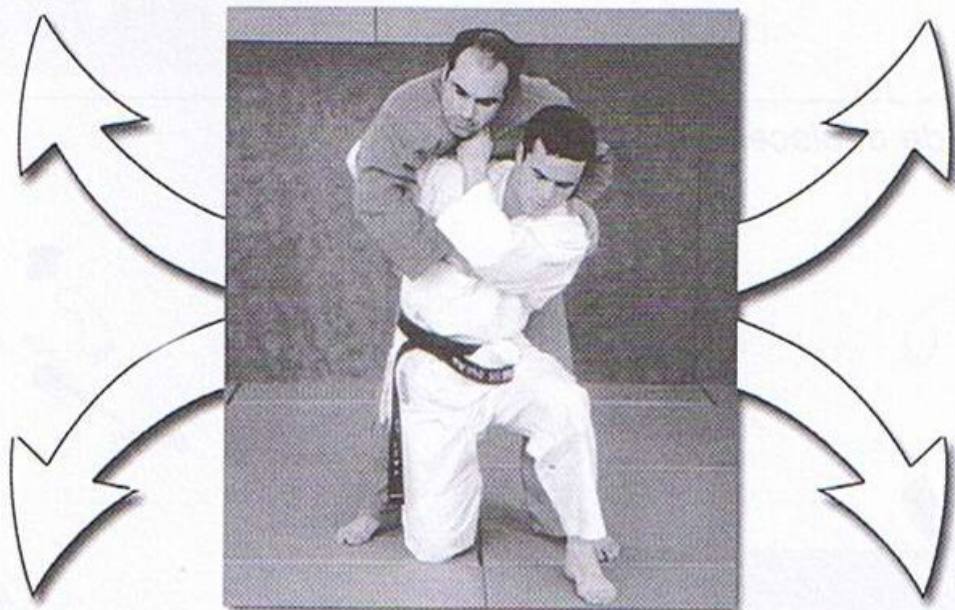
Combinaisons



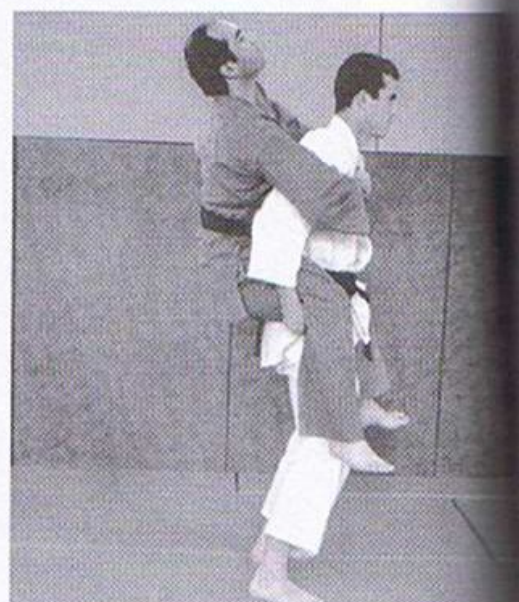
1.  
*Kibisu-gaeshi*



2.  
*Ko-uchi-makikomi*



3.  
*Ganseki Nage*



4.  
*Seoi-age*



## COMBINAISONS

1. Si Uke esquive par la droite en avançant sa jambe droite, Tori effectue *Kibisu-gaeshi* (cf. page 72) sur le pied droit de celui-ci avec la main gauche en effectuant une rotation du corps.
2. Même esquive de Uke, Tori peut aussi effectuer *Ko-uchi-makikomi* en se relevant et en saisissant la jambe droite de Uke.
3. Si Uke adopte la position *Jigotai* pour éviter la projection, Tori peut se redresser sur ses jambes tout en gardant le contrôle avec ses mains, il s'agit alors de *Ganseki Nage*.
4. Même défense de Uke, mais Tori enchaîne par *Seoi-age*.

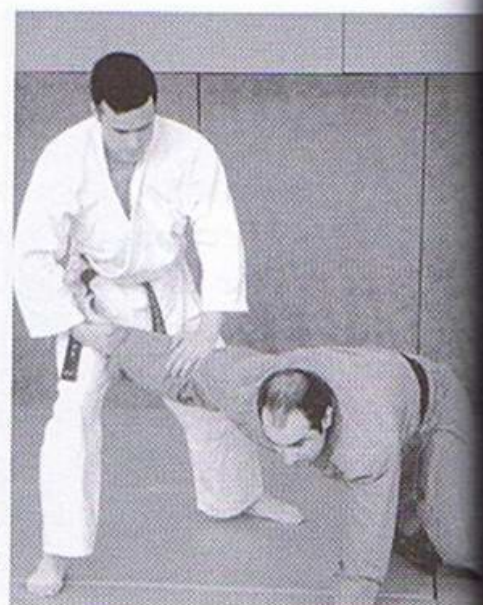
## CONTRES

1. Lorsque Uke pose son genou au sol, Tori esquive l'attaque en avançant son pied droit et en ramenant son pied gauche. Il peut alors effectuer *O-uchi-gari*.
2. Lorsque Uke pose son genou au sol, Tori effectue un *Tai Sabaki* vers l'avant-droit tout en saisissant le poignet droit de Uke avec sa main droite et en appuyant sur son coude de la main gauche, Tori achève son mouvement en appliquant *Ude-gatame*.
3. Lorsque Uke pose son genou au sol, Tori agrippe ses propres revers pour se soulager de l'étranglement appliqué par Uke et se déplace vers l'arrière-gauche pour pouvoir amener Uke au sol...
4. ... et finir en *Osae-waza*.

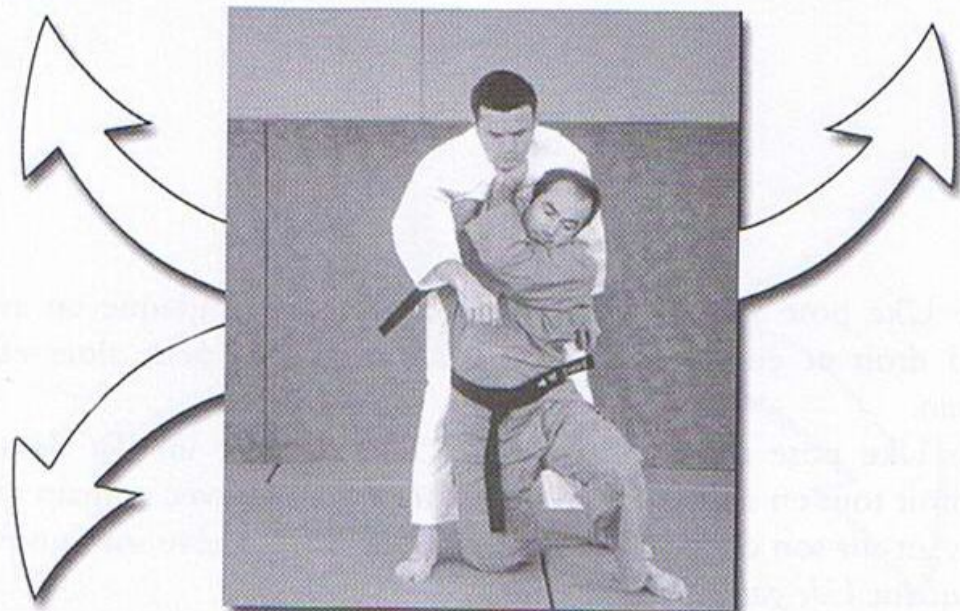
Contres



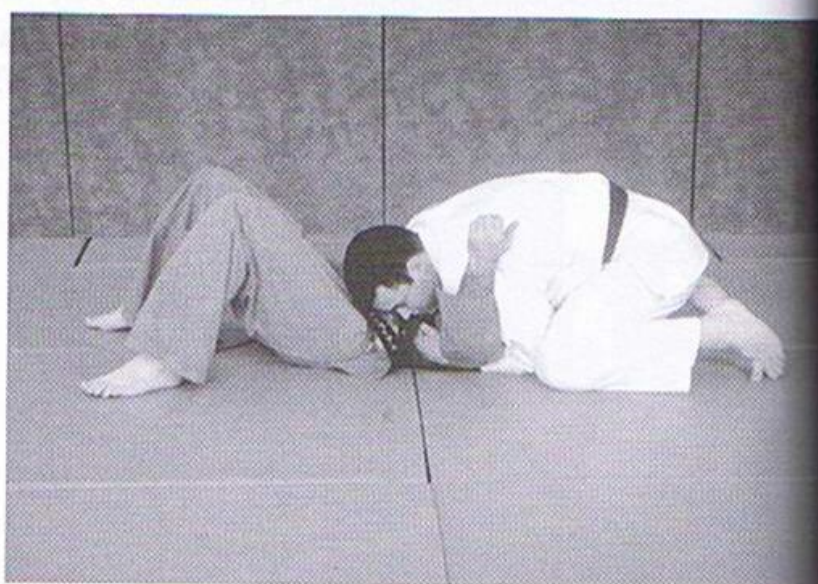
1.  
*O-uchi-gari*



2.  
*Ude-gatame*



3.  
*Osae-waza*



## 8. OBI-SEOI-OTOSHI



Renversement d'épaule par la ceinture (technique non classée)

## PRINCIPE



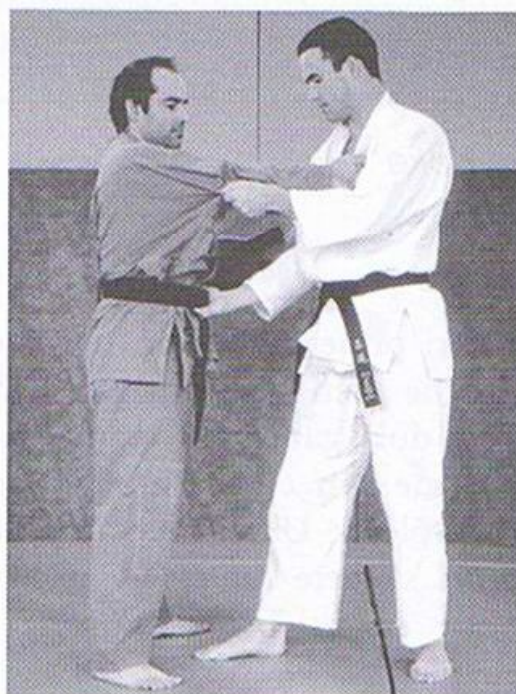
Le principe d'action de cette technique est identique à celui de *Morote-seoi-otoshi*, à part le fait que la position des jambes est inversée et que le bras droit ne saisit pas le revers mais la ceinture.

Cette façon de saisir a une grande tendance à surprendre le partenaire qui casse alors son corps vers l'avant pour essayer d'éloigner sa ceinture de Tori. Il faut alors profiter de ce déséquilibre pour projeter Uke. De plus, la position des pieds particulière, permet d'avoir un effet de vrille qui amplifie la puissance du mouvement.

## EXPLICATION

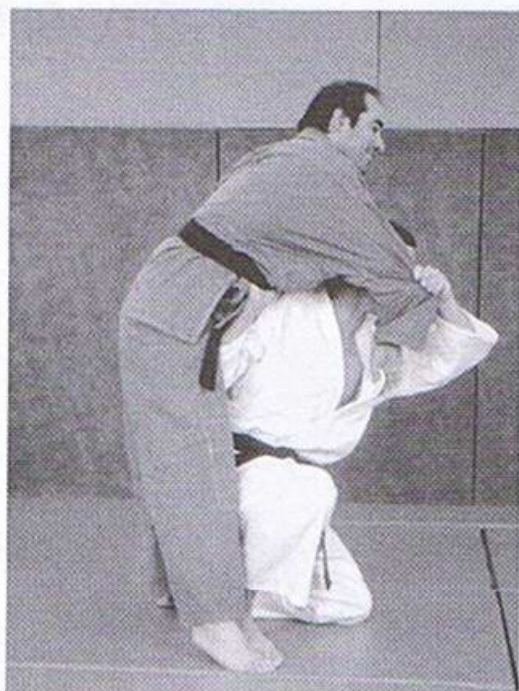
*Tsukuri / Kuzushi*

Tori et Uke sont en garde à droite. De sa main droite, Tori lâche le revers de Uke et va saisir la ceinture de celui-ci, par-dessous, main à l'intérieur.





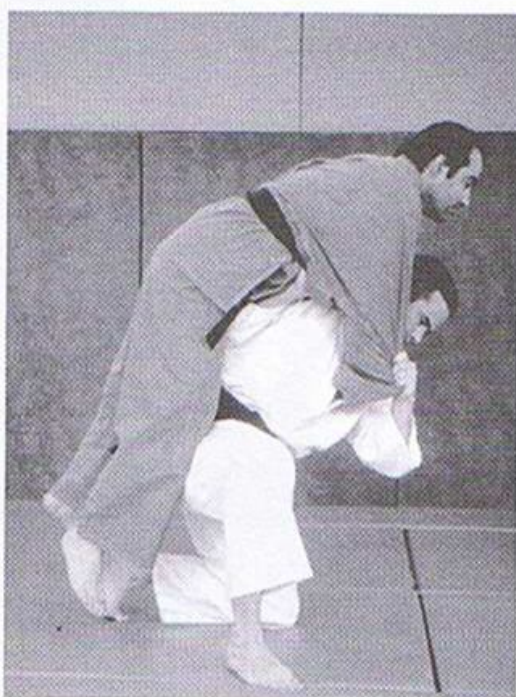
Tori place son pied droit près du pied droit de Uke et pivote dessus en descendant le genou gauche au sol. Le pied gauche de Tori doit se trouver entre les jambes de Uke.



En même temps qu'il descend, Tori place son coude droit dans l'aine droite de Uke. Si la ceinture de Uke est trop lâche, Tori place alors son coude contre le flanc droit de celui-ci.

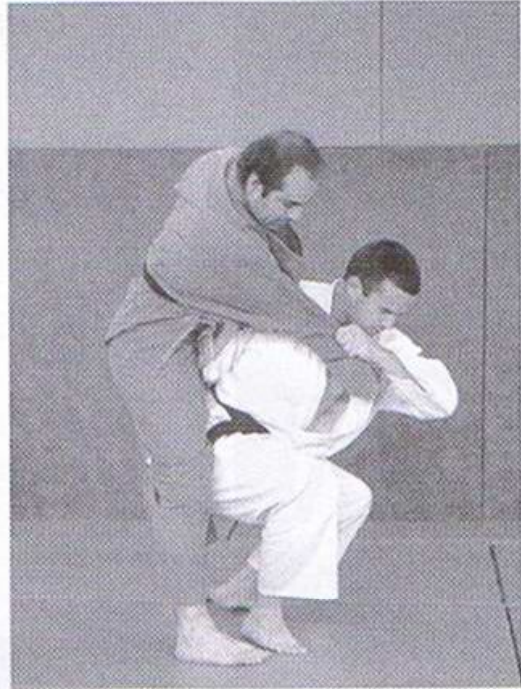
### *Kake*

Tori projette Uke en tirant du bras gauche et en poussant du coude droit. Tori doit garder sa main droite très près de son épaule afin de garder le contrôle de Uke. Par contre, le coude droit s'écarte du corps et se soulève pour enrouler Uke autour de son épaule.



## VARIANTE

Au moment du *Kake*, Tori peut se relever en plaçant ses hanches sous Uke. La technique prend alors le nom de *Obi-seoi-nage*.



## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Le pied droit de Tori se place devant celui de Uke afin de limiter les défenses de celui-ci.
- ❖ Il est important de garder la main droite près de l'épaule pour non seulement contrôler Uke mais aussi pour faciliter les mouvements du coude.
- ❖ Lors du *Kake*, Tori tire très bas et vers sa gauche le bras droit de Uke en accompagnant son action d'une rotation du corps dans ce même sens. Tori regarde en direction de son pied gauche.

*Phases de déplacement*

1



2



3

genou

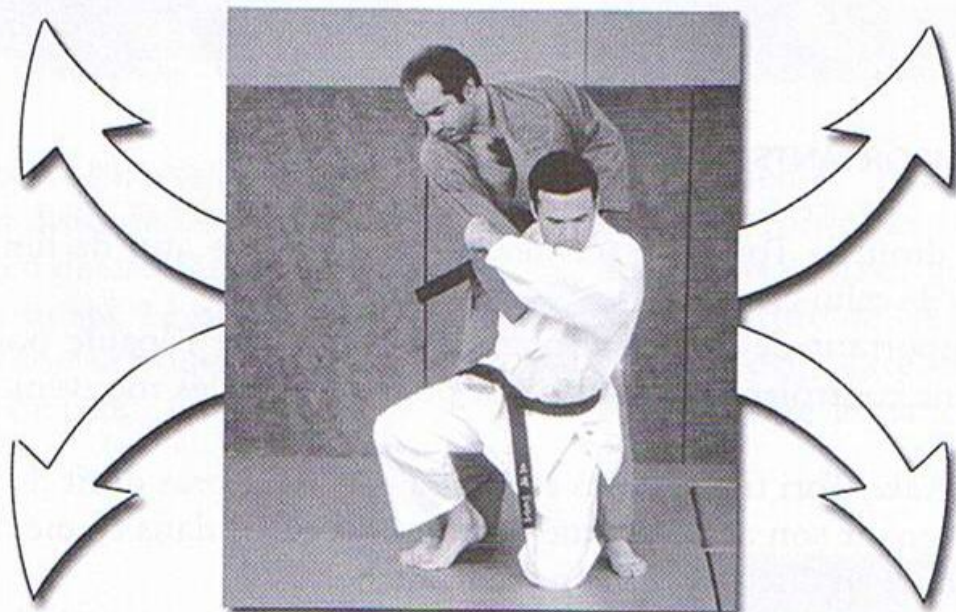
Combinaisons



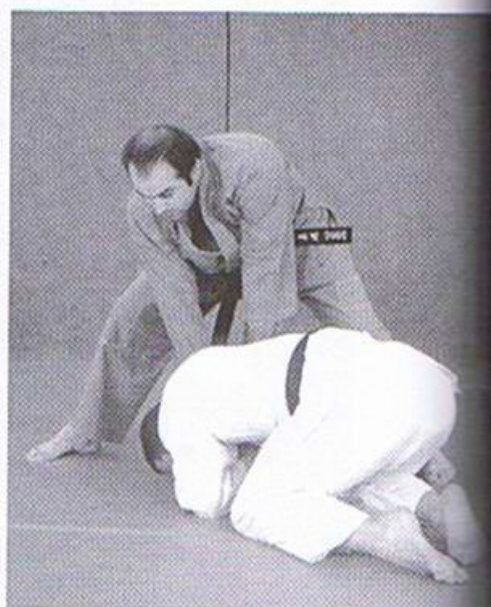
1.  
*Jambe tendue*



2.  
*Kibisu-gaeshi*



3.  
*Se relève*



4.  
*Position défensive au sol*

## COMBINAISONS

1. Lorsque Uke surpasse l'attaque de Tori par la droite, Tori peut enchaîner en tendant sa jambe droite devant le pied droit de Uke tout en continuant son action des mains...
2. ... ou enchaîner par *Kibisu-gaeshi* (cf. page 72).
3. Si Uke adopte la position *Migi-jigotai*, Tori poursuit son mouvement en se relevant.
4. Si Uke recule pour renverser Tori sur l'arrière, Tori adopte une position défensive au sol pour pouvoir suivre le combat au sol.

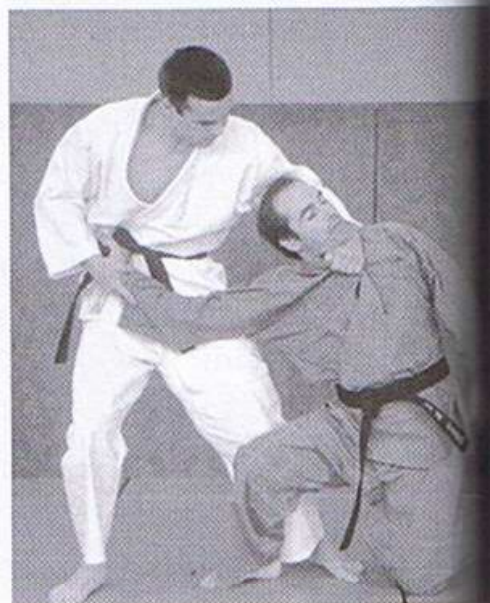
## CONTRES

1. Tori esquive l'attaque de Uke en surpassant sa jambe droite et en appliquant *Ko-soto-gari* sur celle-ci.
2. Même défense, mais Tori contrôle la main de Uke qui est à sa ceinture et passe son bras gauche autour du cou de Uke pour y saisir le revers opposé. Tori achève son mouvement par *Hara-gatame*.
3. Tori peut adopter la position *Migi-jigotai* et appliquer *Okuri-eri-jime*.
4. Si Uke est en déséquilibre arrière, Tori saisit le col de celui-ci de sa main gauche et recule tout en le tirant pour le renverser en arrière et suivre au sol (*Kami-shiho-gatame*).

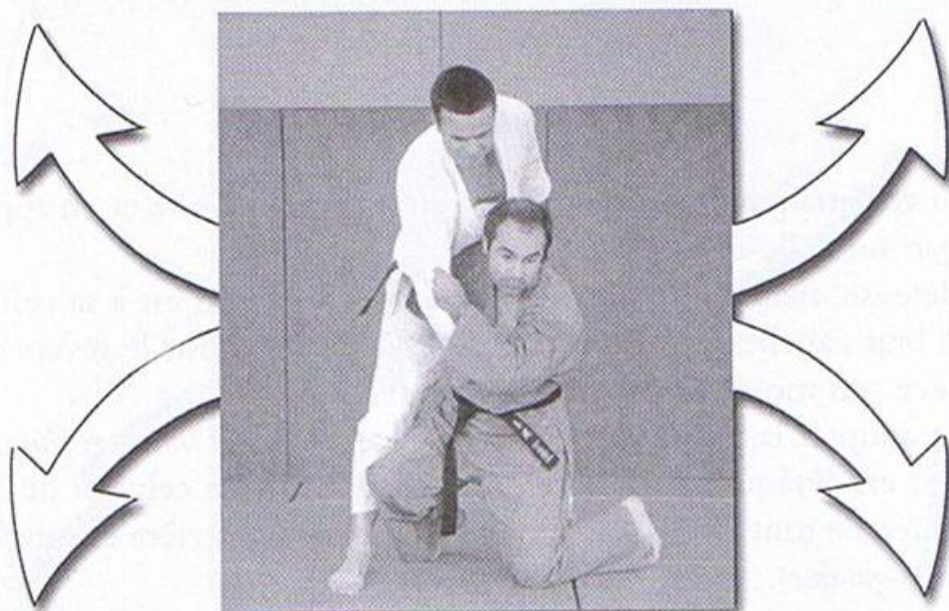
Contres



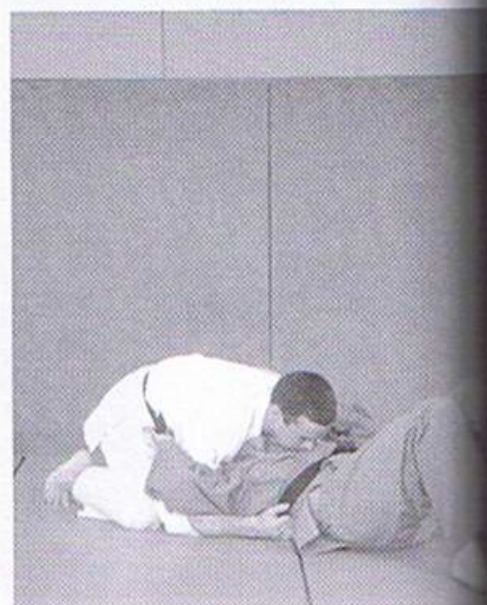
1.  
*Ko-soto-gari*



2.  
*Hara-gatame*



3.  
*Okuri-eri-jime*



4.  
*Kami-shiho-gatame*



## 9. YAMA-ARASHI



Tempête sur la montagne (14<sup>e</sup> lancement de hanche)

### PRINCIPE

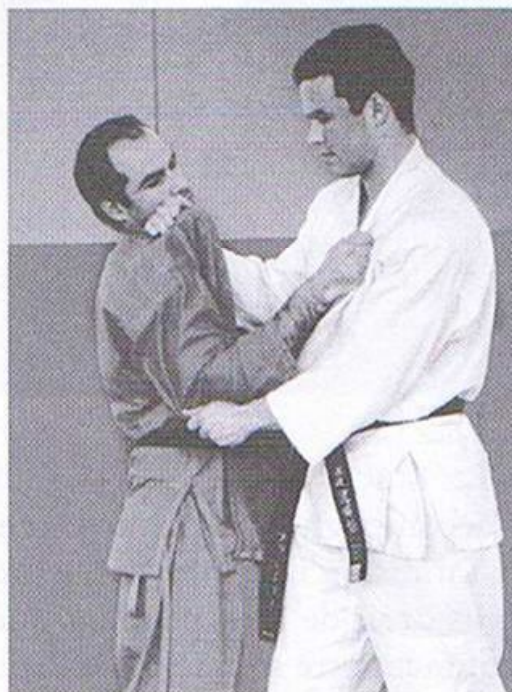
C'est une technique à la fois proche de *Ashi-guruma* et de *Harai-goshi* puisque l'on peut soit mettre la jambe en barrage, soit faucher la jambe d'appui de Uke. *Yama-arashi* est une technique d'une très grande efficacité. En effet, c'est grâce à cette technique utilisée par Saïgo Shiro que le judo s'imposa face aux écoles de Ju-Jitsu. Ce fut en 1886 au tournoi de la police de Tokyo.

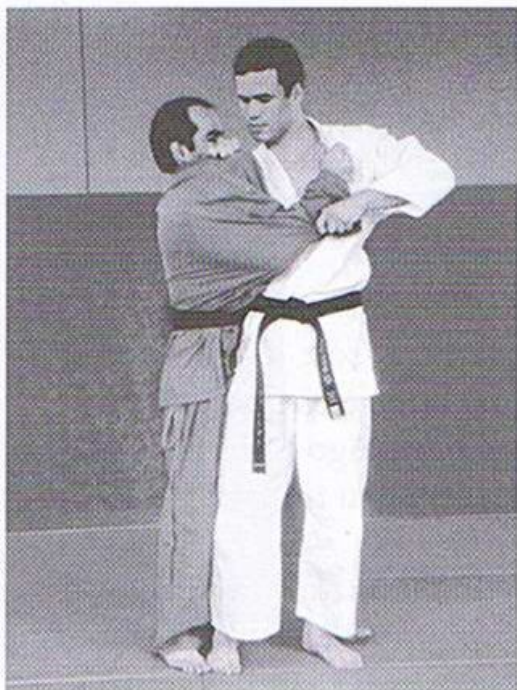
*Yama-arashi* est une technique classée en *Koshi-waza* dans la méthode *Kawaishi* et en *Te-waza* par le Kodokan. En fait, pour la réussir il faut une action de tout le corps, car les bras, les hanches et les jambes rentrent en jeu, chacun intervenant à un moment particulier.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

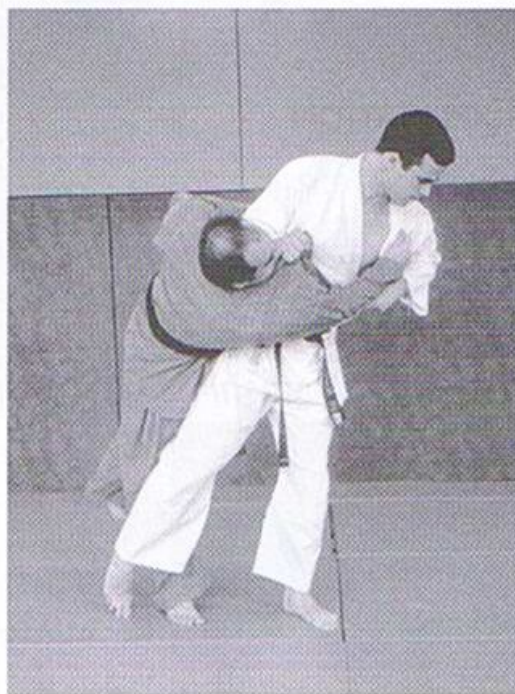
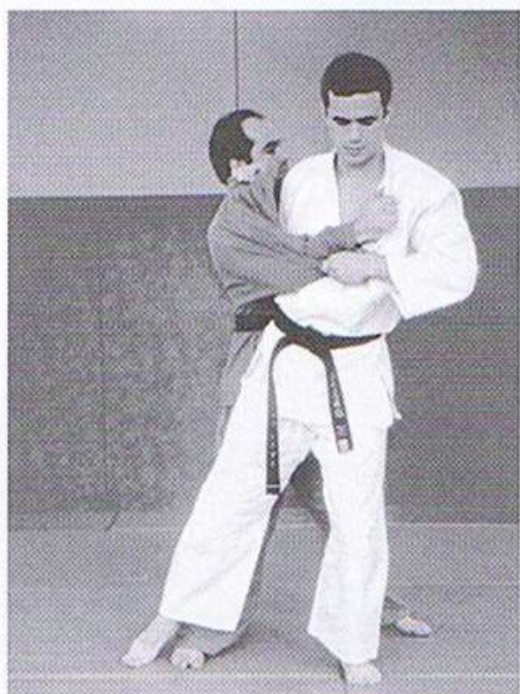
La main gauche de Tori saisit la manche droite de Uke au-dessous du coude, presque au niveau du poignet. Tandis que la main droite saisit le revers droit au niveau de la clavicule, pouce à l'intérieur. Tori amène, par une traction de la main gauche, tout le poids du corps de Uke sur son pied droit.





Tori avance son pied droit près du pied droit de Uke, puis pivote dessus pour amener le pied gauche entre ceux de celui-ci. Tout le haut du corps de Tori est en contact avec celui de Uke.

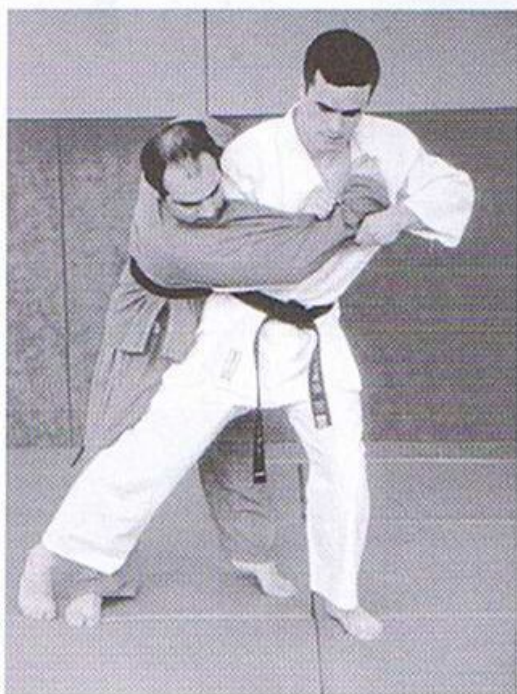
### *Kake*



Le fauchage des deux jambes de Uke par la jambe droite de Tori s'accompagne d'un mouvement en avant et vers le haut des bras de celui-ci tandis qu'il se penche. Le bras gauche de Tori enroule en demi-cercle le bras droit de Uke, pendant que son bras droit, biceps contracté, assure le contact entre son deltoïde droit et l'aisselle droite de celui-ci.

## VARIANTES

Au lieu de saisir le revers droit de Uke de la main droite, Tori peut saisir la manche de celui-ci près du coude et placer son coude droit sous son aisselle.

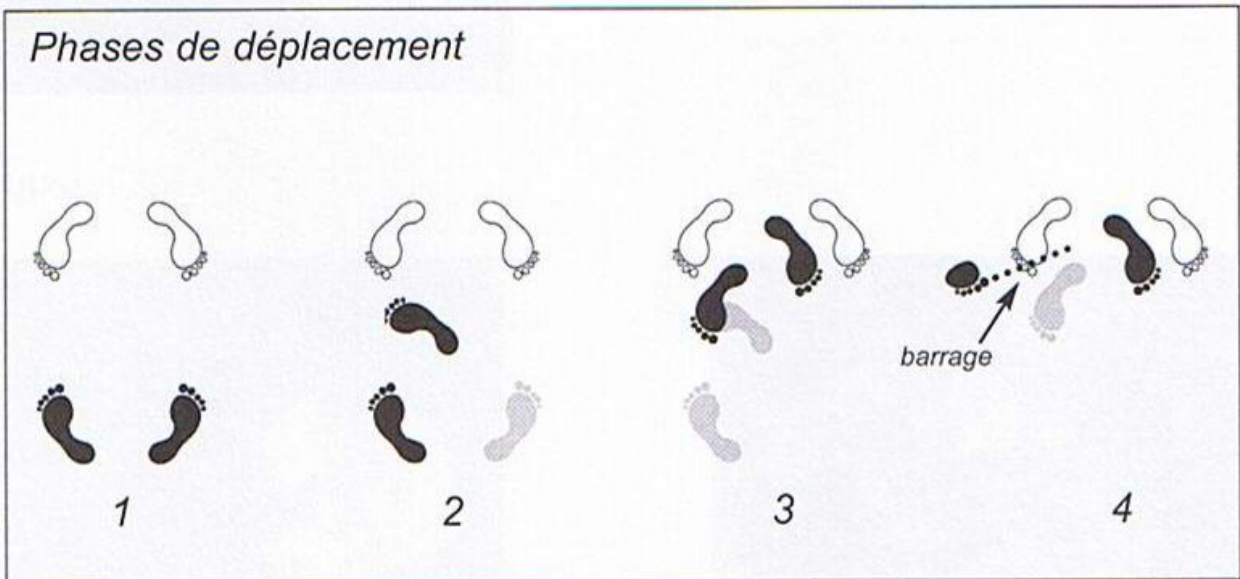


Au lieu de faire une action de fauchage de la jambe droite, Tori peut raidir la jambe et le côté droit de son corps pour créer un axe autour duquel Uke sera projeté.

## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Pivoter sur la plante du pied gauche de droite à gauche lors du fauchage.
- ❖ Soulever et projeter par une poussée des hanches.
- ❖ Le fauchage de la jambe se fait près de la cheville de Uke, pointe du pied en extension.
- ❖ Au début de la projection, Tori lance sa tête en avant et vers le bas, puis il la tourne comme s'il voulait regarder derrière lui.
- ❖ La position du corps est la même que pour *Uchi-mata*.

### Phases de déplacement



Au centre, Maître Kano à 27 ans,  
et à sa gauche Saigo Shiro alors  
âgé de 21 ans.

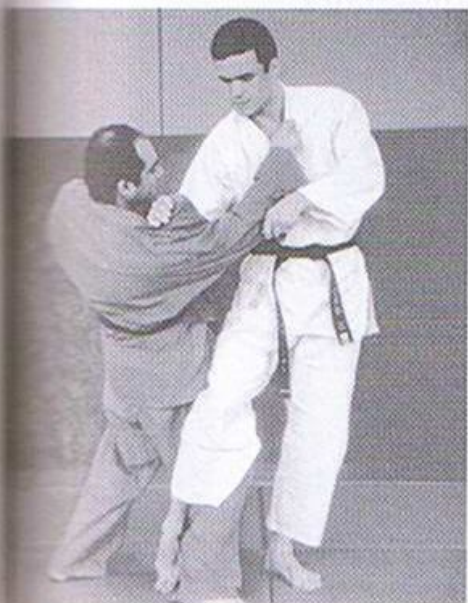
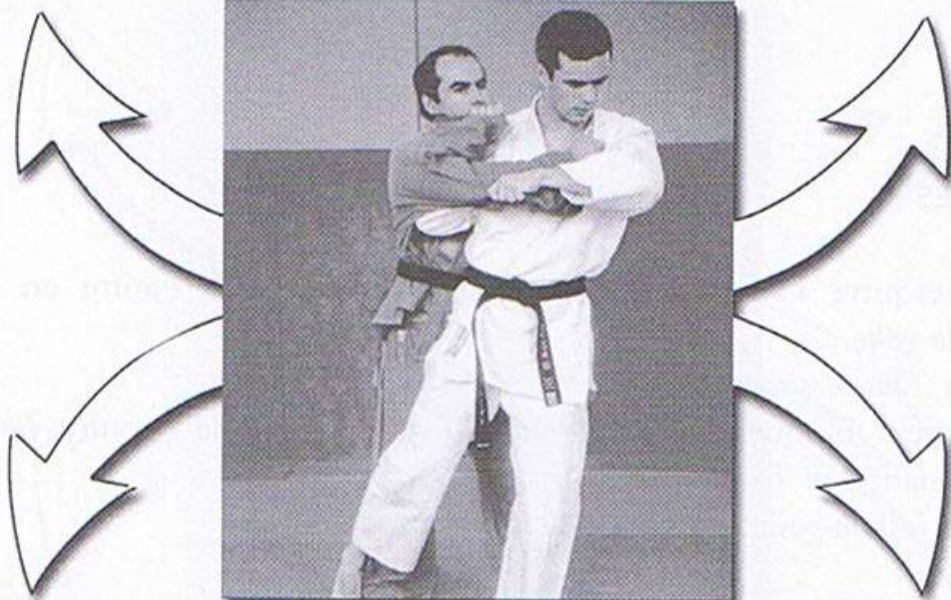
Combinaisons



1.  
*Yama-arashi*



2.  
*Tai-otoshi*



3.  
*O-soto-otoshi*



4.  
*Ko-uchi-makikomi*

## COMBINAISONS

1. Si Uke esquive par la droite, Tori redouble son attaque en entrant à nouveau *Yama-arashi*...
2. ... ou en effectuant *Tai-otoshi*.
3. Si Uke bloque l'attaque de Tori en prenant la position *Jigotai*, Tori garde le contact avec sa jambe droite et revient en *O-soto-otoshi*.
4. Si Uke esquive par la droite et adopte *Migi-jigotai*, Tori enchaîne immédiatement par *Ko-uchi-makikomi*.

Toutes les combinaisons de *Harai-goshi* sont applicables avec *Yama-arashi*.

## CONTRES

1. Tori esquive l'attaque de Uke par la droite et la contre en effectuant *Ko-soto-gake*...
2. ... ou *Tani-otoshi*.
3. Tori peut bloquer l'attaque de Uke en prenant la posture *Jigotai* et en enchaînant par *Tē-guruma*...
4. ... ou *Ushiro-goshi*.

Tous les contres de *Harai-goshi* sont applicables sur *Yama-arashi*.

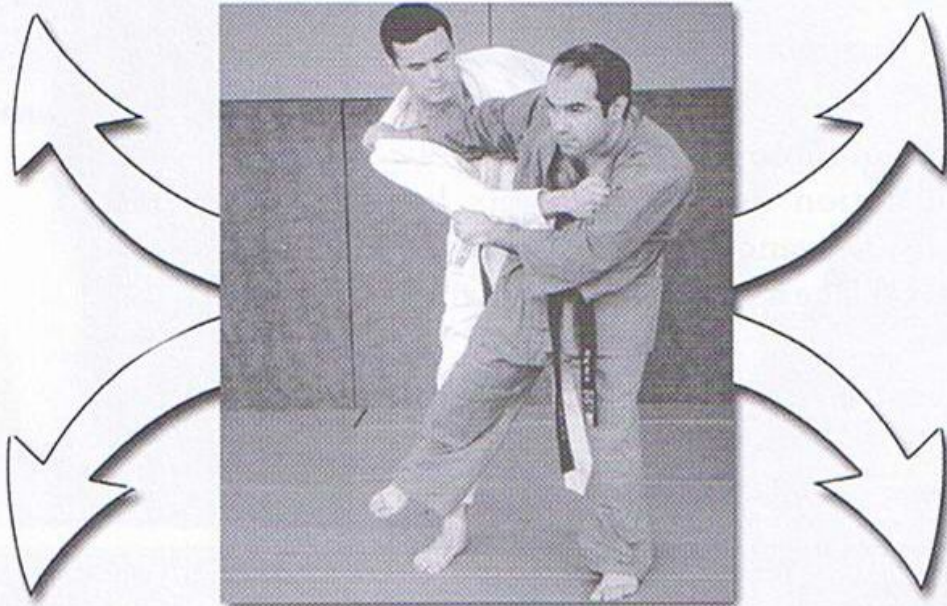
Contres



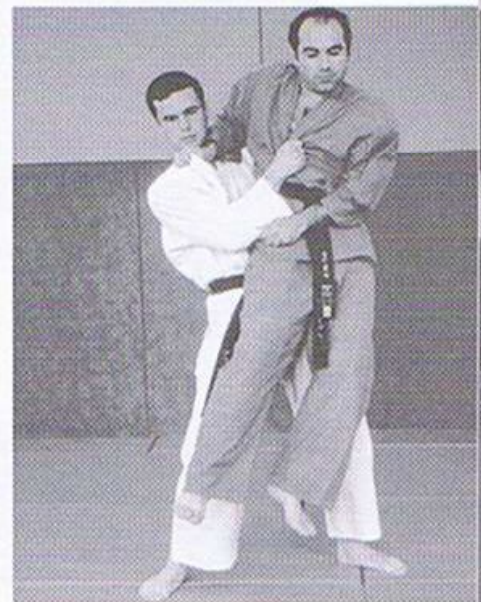
1.  
*Ko-soto-gake*



2.  
*Tani-otoshi*



3.  
*Te-guruma*



4.  
*Ushiro-goshi*

## 10. OBI-GOSHI



Prise de hanche par la ceinture (15<sup>e</sup> lancement de hanche)

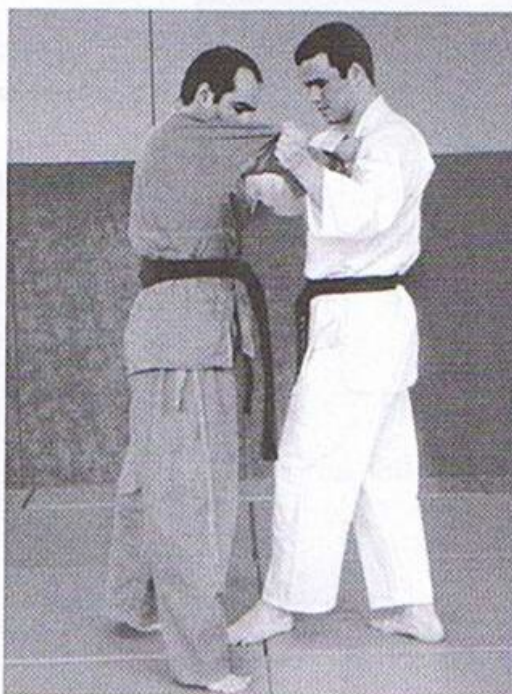
### PRINCIPE

C'est une technique proche de *Uki-goshi*, mais contrairement à cette dernière elle permet un meilleur contrôle de Uke lorsque l'on suit en liaison debout/sol.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori déséquilibre Uke d'un mouvement de flexion des poignets vers le haut. Puis, il avance son pied gauche entre ceux d'Uke à côté du pied gauche de celui-ci.



*Hidari Uki-goshi effectué par Maître Kano (photo de 1908).*



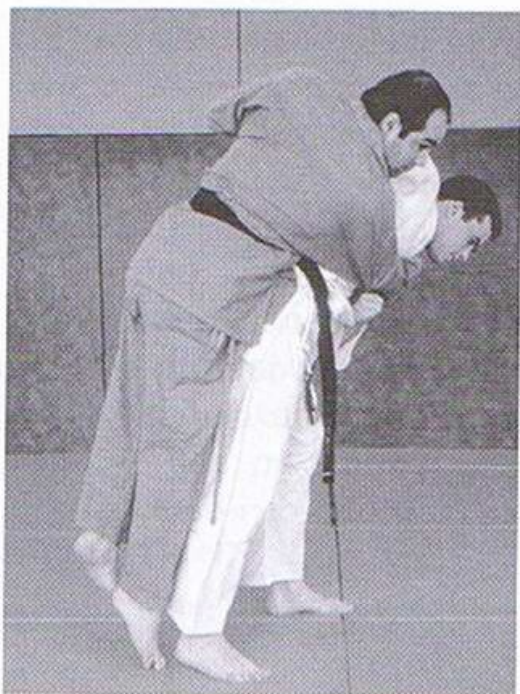


Tori pivote sur ses orteils de manière à placer sa hanche droite contre l'abdomen de Uke tout en ramenant son pied droit près du pied droit de celui-ci. En même temps, Tori passe son bras droit devant la poitrine de Uke, son triceps venant buter contre le deltoïde de celui-ci, et de sa main droite saisit la ceinture avant de Uke, doigts en avant et paume en appui contre l'abdomen (voir photo ci-dessous).



### *Kake*

Tori a le pied gauche un peu en avant et ses genoux sont légèrement pliés.



La traction du bras gauche de Tori sur la manche de Uke s'exerce d'abord en avant et vers le bas, puis elle enroule du côté gauche.

### POINTS IMPORTANTS

- ❖ Le bras droit doit rester tendu pendant le *Kake*, il peut servir à légèrement décoller Uke du sol.
- ❖ Il faut pivoter d'un seul élan, sans relâchement des mains.
- ❖ Pour une bonne efficacité de cette technique, il faut apprendre à bien saisir le « temps ».

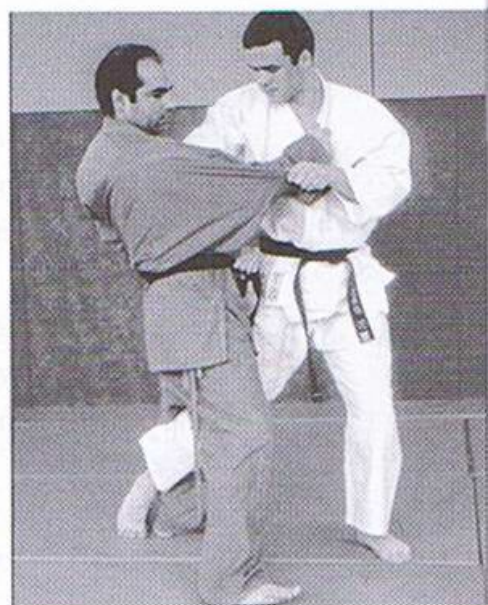
#### *Phases de déplacement*



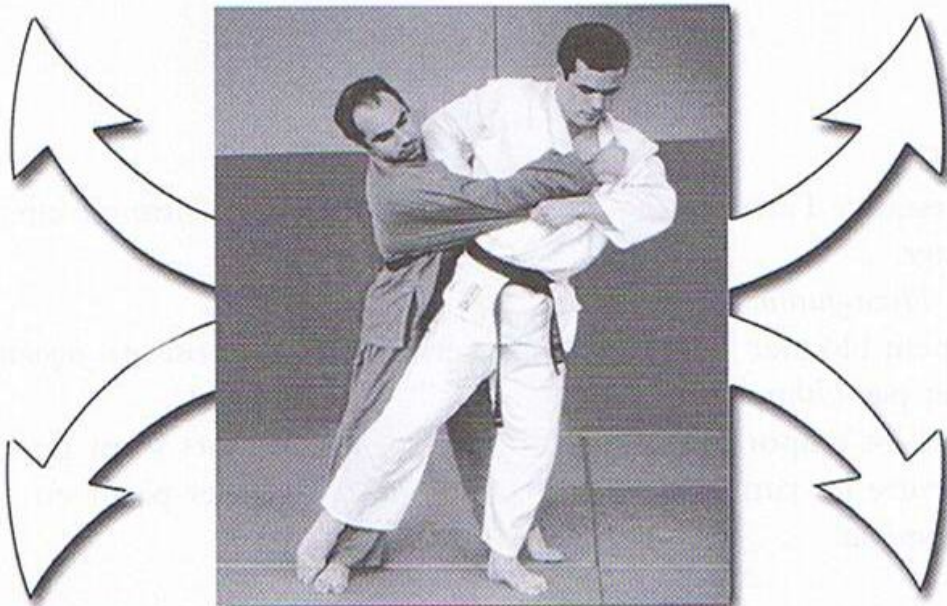
Combinaisons



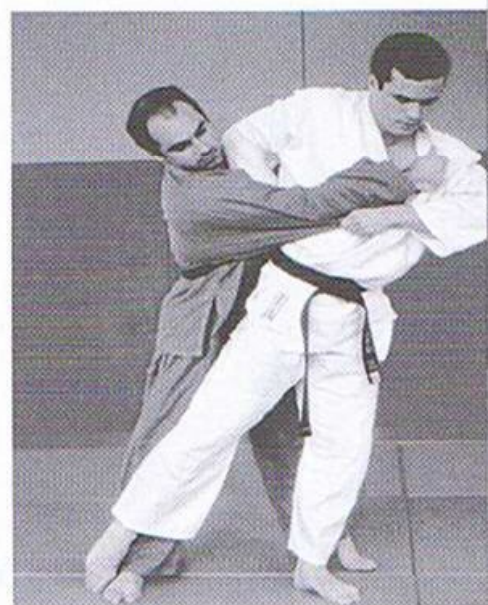
1.  
*Ko-uchi-makikomi*



2.  
*O-uchi-gari*



3.  
*Uchi-mata*



4.  
*Tai-otoshi*

## COMBINAISONS

1. Si Uke esquive vers la droite en se mettant en *Migi-jigotai*, Tori enchaîne immédiatement par *Ko-uchi-makikomi*.
2. Si Uke bloque l'attaque de Tori en prenant la position *Jigotai*, Tori enchaîne par *O-uchi-gari*...
3. ... ou par *Uchi-mata* en descendant les hanches sous celles de Uke.
4. Si Uke esquive vers la droite d'un large mouvement circulaire, Tori peut alors appliquer *Tai-otoshi*.

## CONTRES

1. Tori esquive l'attaque de Uke par la droite et le contre en effectuant *Ko-soto-gake*...
2. ... ou *Hiza-guruma* à gauche.
3. Tori peut bloquer l'attaque de Uke en adoptant la position *Jigotai* et ainsi le contrer par *Ushiro-goshi*.
4. Si Tori est emporté par l'action de Uke, il doit alors venir poser son pied droit entre les jambes de Uke par-devant et se laisser partir en *Sutemi* avec *Yoko-guruma*.

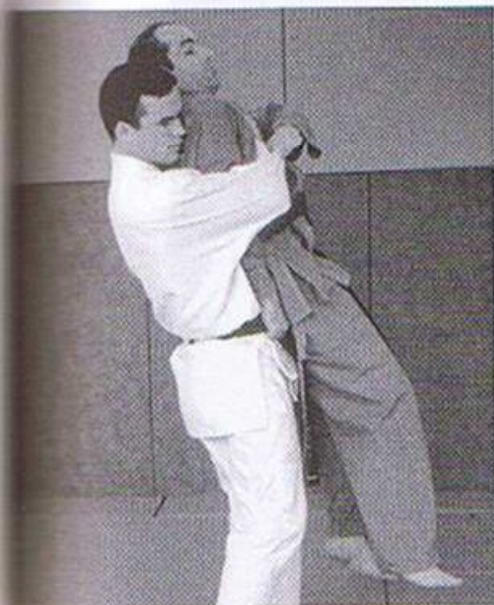
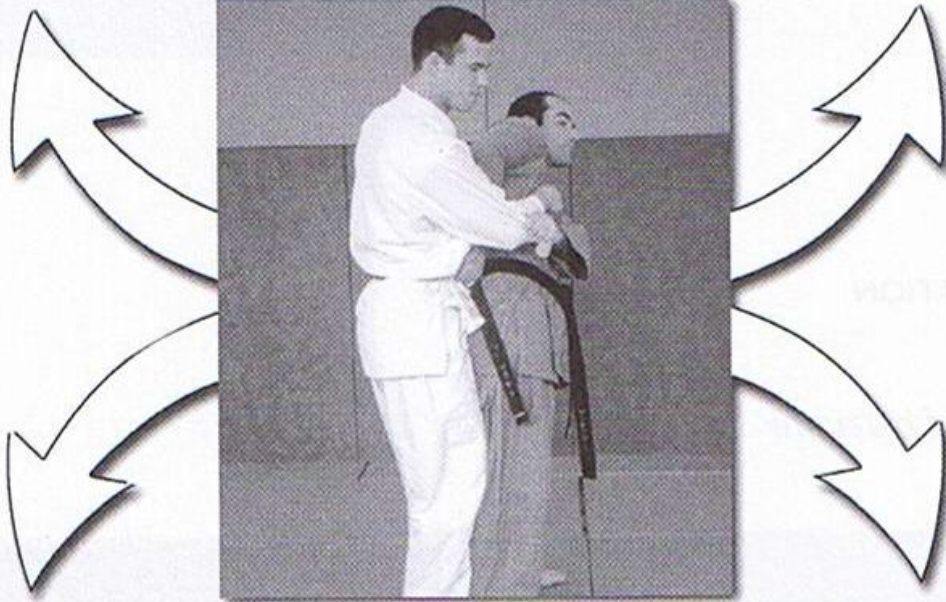
Contres



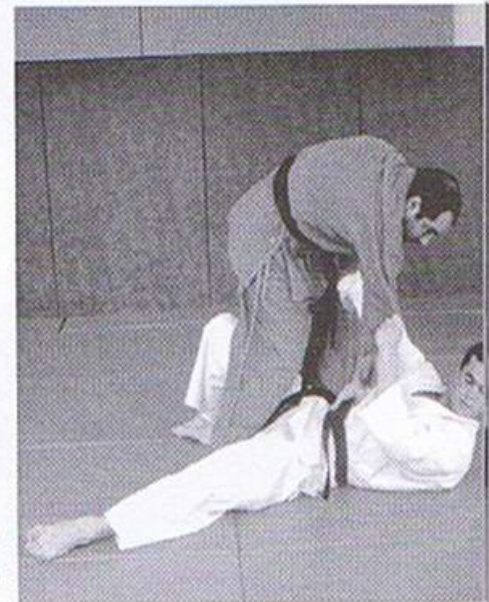
1.  
*Ko-soto-gake*



2.  
*Hiza-guruma*



3.  
*Ushiro-goshi*



4.  
*Yoko-guruma*

## 11. DAKI-AGE



Lever en embrassant (technique non classée)

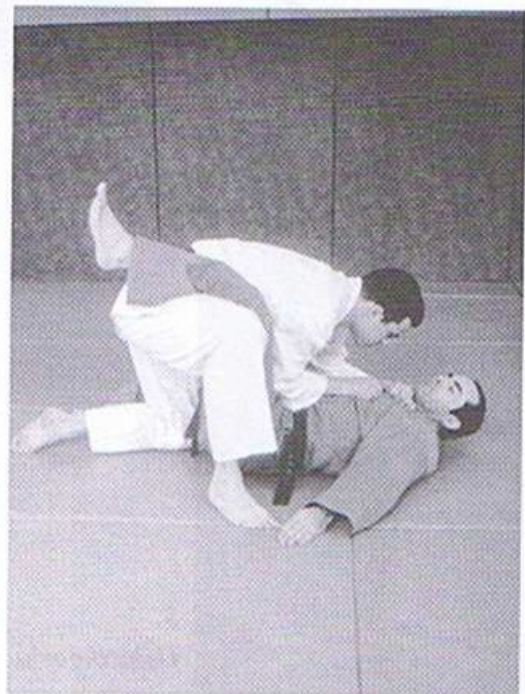
### PRINCIPE

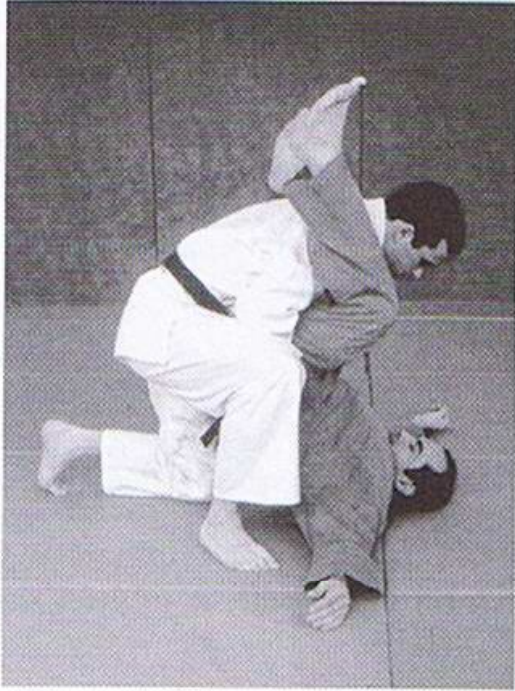
*Daki Age* est une technique qui s'utilise lorsque Uke est sur le dos et que Tori est entre ses jambes. Par contre, à la différence de *Mochiage-otoshi*, *Daki-age* peut s'appliquer dans n'importe quelle circonstance. Comme pour *Mochiage-otoshi*, cette technique peut être utilisée en compétition pour obtenir le *Matte*. Cette technique est classée comme *Koshi-waza* car Uke est soulevé à l'aide des hanches de Tori et non avec ses bras. Les bras ne servant qu'à maintenir Uke.

### EXPLICATION

*Tsukuri / Kuzushi*

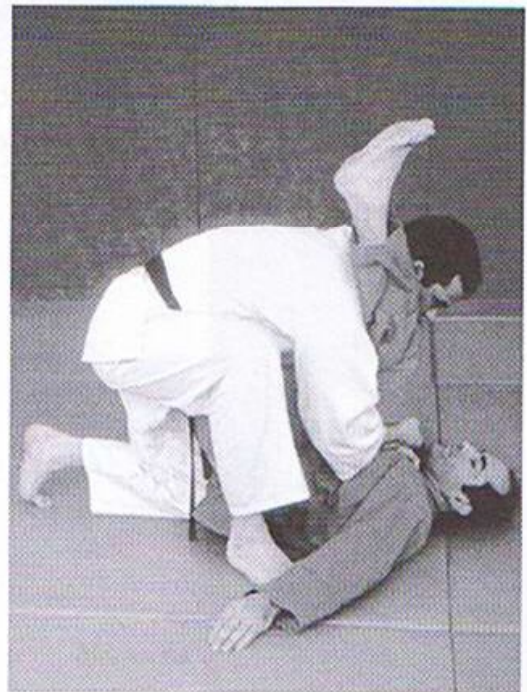
Lorsque Tori est entre les jambes de Uke, il lève la jambe droite en gardant le genou gauche au sol.

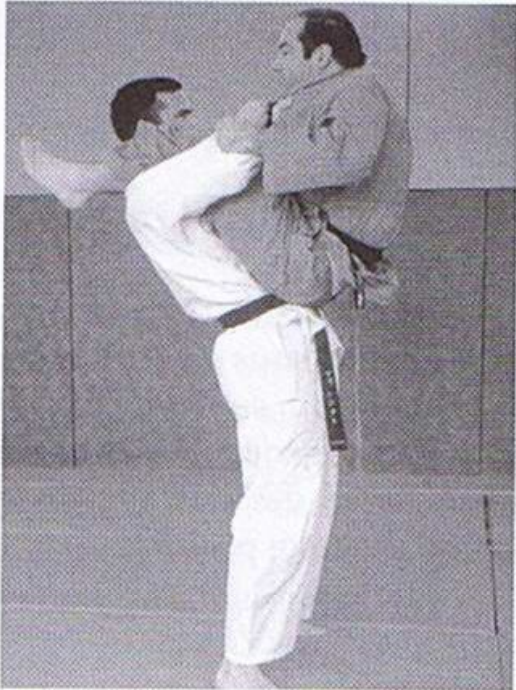




Puis, il saisit la ceinture de Uke en passant les mains sous les jambes de celui-ci. Ensuite, il soulève Uke de manière à le faire arquer et glisse son genou gauche en dessous afin de le maintenir dans cette position.

Tori fait passer les jambes de Uke sur ses épaules tout en allant chercher les revers de celui-ci en croisant les bras. Ainsi, la main droite va chercher le revers droit et la main gauche le revers gauche de la veste de Uke.





### *Kake*

Tori s'accroupit et pousse sur ses jambes pour monter Uke qui se trouve alors sur ses épaules. Une fois soulevé, Tori peut projeter Uke soit sur l'avant, soit sur l'arrière.

**Il est fortement déconseillé de projeter sur cette technique.**

### POINTS IMPORTANTS

- ❖ Il est important de bien arquer Uke pour éviter toute tentative de sortie de sa part.
- ❖ Pour monter Uke, il faut mettre toute la force dans le *Hara* et bien pousser sur les jambes.
- ❖ Une fois monté, Tori doit reposer Uke au sol en se penchant en avant et en descendant sur ses jambes, sans lâcher la saisie des revers.



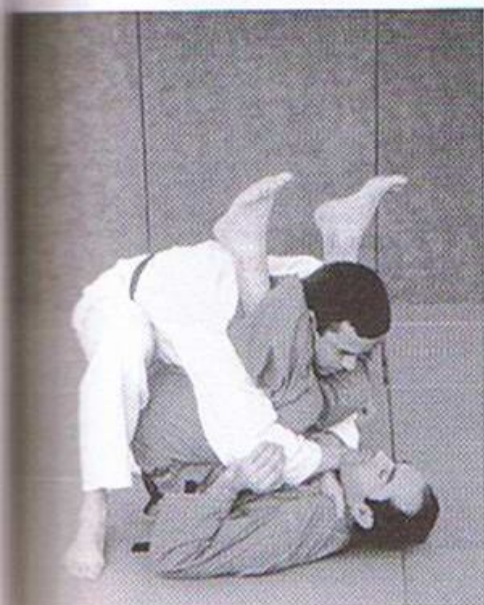
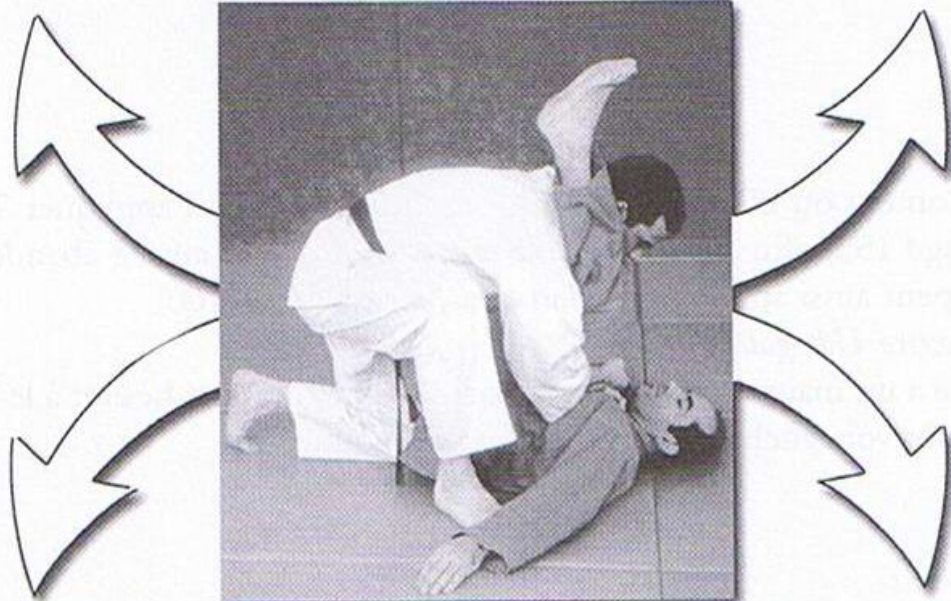
Combinaisons



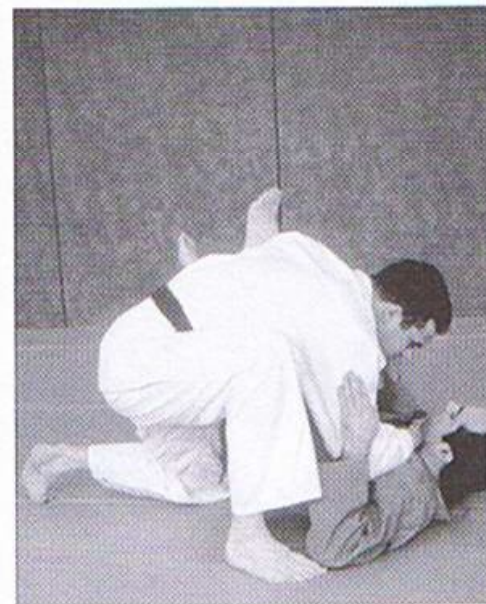
1.  
*Tomoe-hishigi*



2.  
*Tsukomi-jime*



3.  
*Gyaku-juji-jime*



4.  
*Ne-waza*

## COMBINAISONS

1. Si Uke empêche Tori de lui saisir le haut du corps, Tori peut alors appliquer *Tomoe-hishigi* (cf. page 200).
2. Si Tori n'arrive pas à soulever Uke, alors il peut appliquer un *Shime-waza* comme *Tsukomi-jime*...
3. ... ou *Gyaku-juji-jime*.
4. Tori peut aussi faire une entrée afin de terminer son enchaînement en *Ne-waza*.

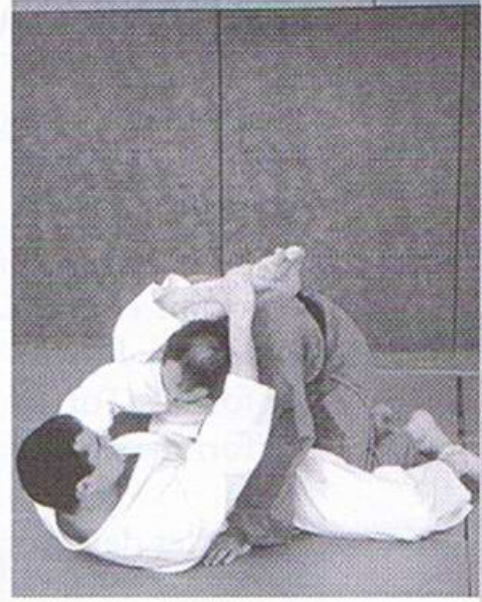
## CONTRES

1. Au moment où Uke tente de soulever Tori, Tori peut appliquer *Tomoe-jime* (cf. page 155) afin de garder Uke au sol et l'obliger ainsi à abandonner...
2. ... il peut aussi appliquer *Hidari-ashi-jime* (cf. page 160)...
3. ou encore *Ude-gatame*.
4. Si Uke a un mauvais contrôle de Tori, Tori ne doit pas hésiter à le retourner pour pouvoir enchaîner en *Osae-waza* ou autres.

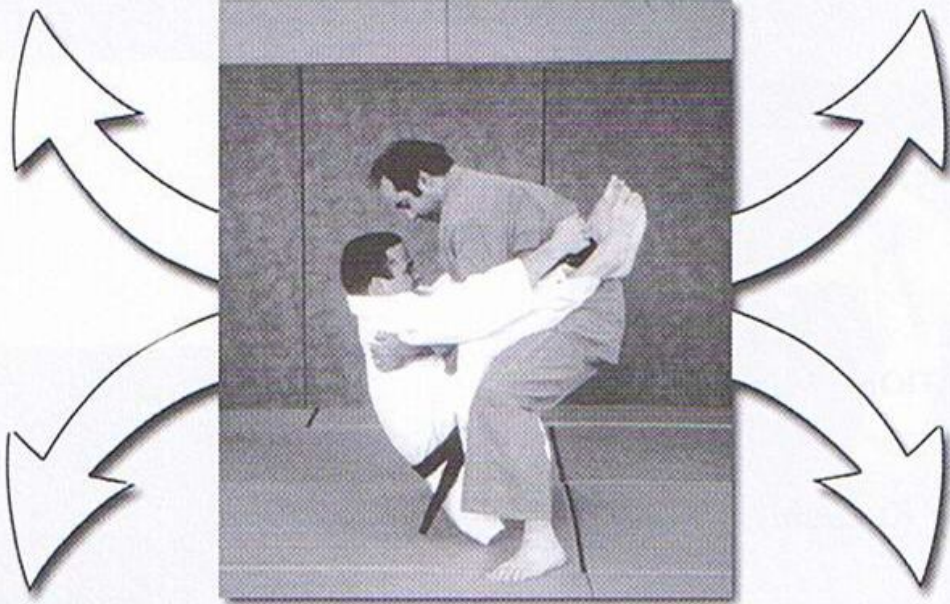
Contres



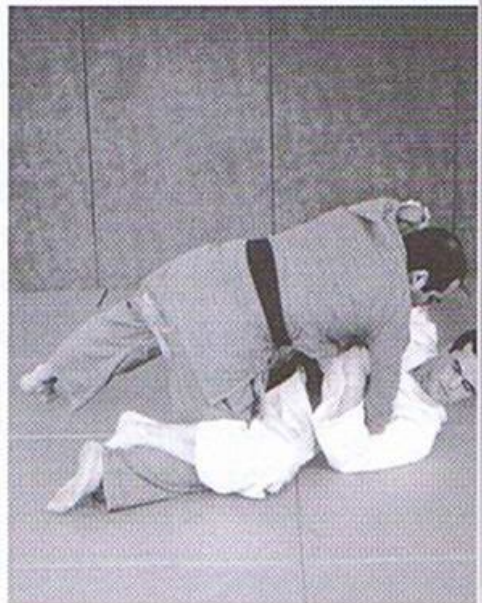
1.  
*Tomoe-jime*



2.  
*Hidari-ashi-jime*



3.  
*Ude-gatame*



4.  
*Osae-waza*

## 12. KANI-BASAMI



Les pinces de langouste (9<sup>e</sup> sutemi)

### PRINCIPE

Tori fait chuter Uke sur le dos par un effet de cisaille de ses jambes. Il existe deux formes pour effectuer *Kani-basami*.

1<sup>e</sup> forme : Tori se place sur le côté gauche de Uke.

2<sup>e</sup> forme : Tori se place sur le côté droit de Uke.

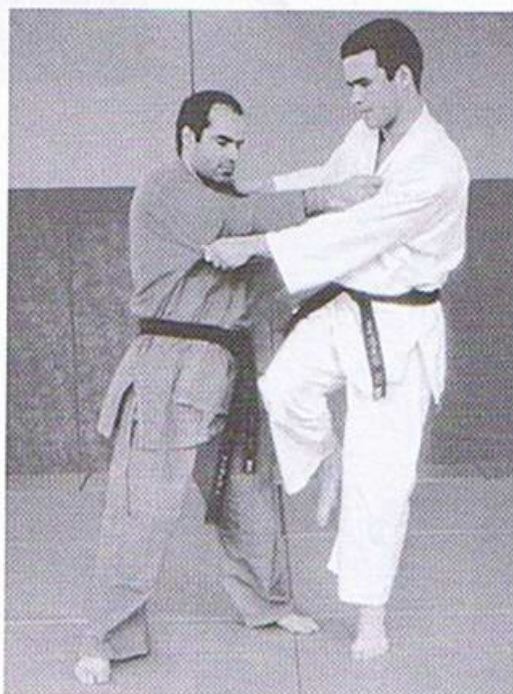
Dans les deux formes, Uke et Tori sont en garde à droite.

1<sup>e</sup> forme : Tori se place sur le côté gauche de Uke

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

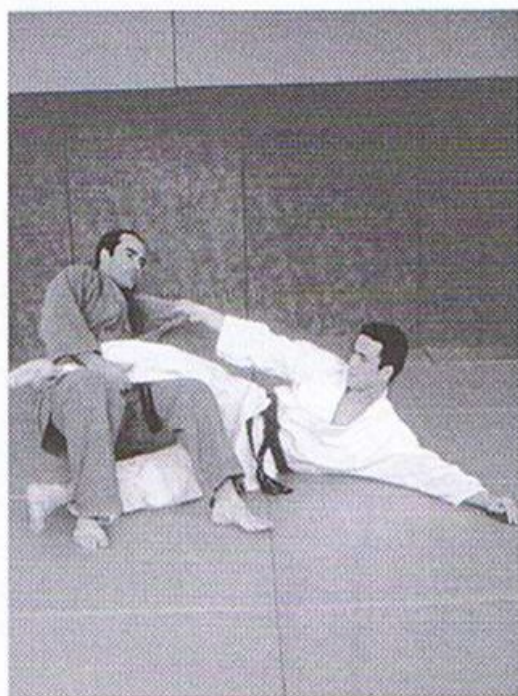
Tori avance rapidement le pied gauche vers l'avant et l'extérieur du pied gauche de Uke et pivote aussitôt vers son arrière-gauche en ramenant son pied droit, genou levé (comme pour rentrer *O-guruma*).





Tori tend ainsi sa jambe droite obliquement devant Uke, au niveau de son abdomen.

### *Kake*



Lâchant la manche de Uke avec sa main gauche, Tori pose alors celle-ci au sol.



Et, profitant de ce point d'appui, il lance sa jambe gauche tendue derrière les jambes de Uke. La main droite de Tori ne quitte pas le revers de Uke. Tori le renverse en arrière tandis que la jambe gauche pousse ses jambes en avant et vers le haut (effet de couple). Tori se reçoit également sur le dos, à angle droit du corps de Uke.

## POINTS IMPORTANTS

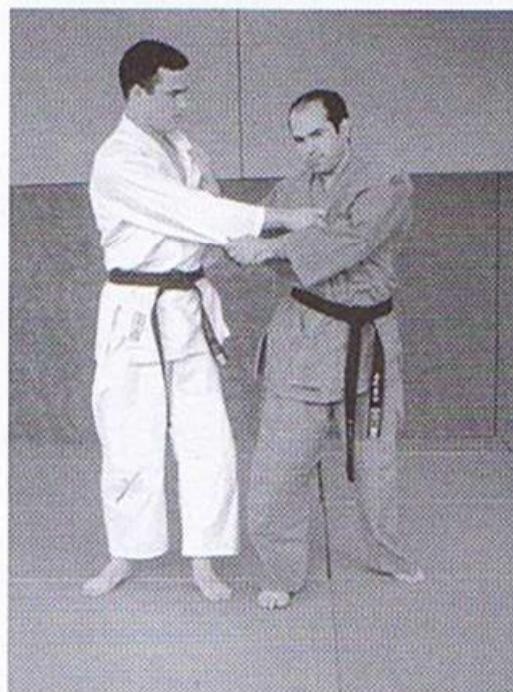
- ❖ Tori doit placer ses deux jambes en un seul temps pour empêcher Uke de reculer. Dès la mise en déséquilibre, il « saute » dans les jambes du partenaire.
- ❖ Tori accompagne l'effet de ciseau en tournant son corps vers la droite pendant sa chute pour ainsi agir de tout son corps.
- ❖ Il faut synchroniser le mouvement en ciseaux avec la descente du corps au Tatami.

2<sup>e</sup> forme : Tori se place sur le côté droit de Uke.

## EXPLICATION

### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori vient placer son pied droit à l'extérieur du pied droit de Uke, et sur la même ligne, puis son pied gauche entre les deux pieds droits, sa main quittant le revers gauche de Uke. À ce moment, Tori se trouve sur le côté droit de Uke, leurs pieds dans le même axe.





### *Kake*

Tori pose alors sa main droite au sol en tirant de la gauche le bras droit de Uke. Il jette en même temps sa jambe droite tendue pied en « crochet », derrière les jambes de Uke, au niveau des chevilles, et sa jambe gauche également tendue, mais devant les jambes de celui-ci, en haut des cuisses. Les jambes de Tori forment donc un « V » assez peu ouvert.

Tori, qui a d'abord pris contact avec le sol sur son côté droit, roule en arrière, ce qui a pour effet de balayer les jambes de Uke et de le projeter sur le dos.



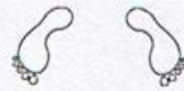
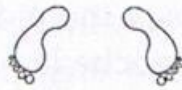
### POINTS IMPORTANTS

- ❖ L'important pour Tori est de ne pas plier les jambes et d'agir avec rapidité.
- ❖ Il est préférable pour Tori d'attendre l'occasion où Uke se présente de flanc.

Phases de déplacement

Première Forme

Seconde Forme



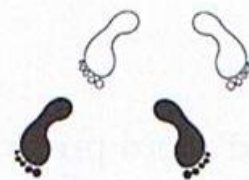
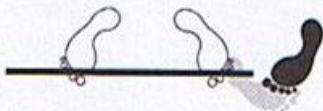
1

1



2

2



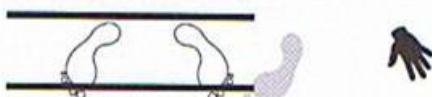
3

3



4

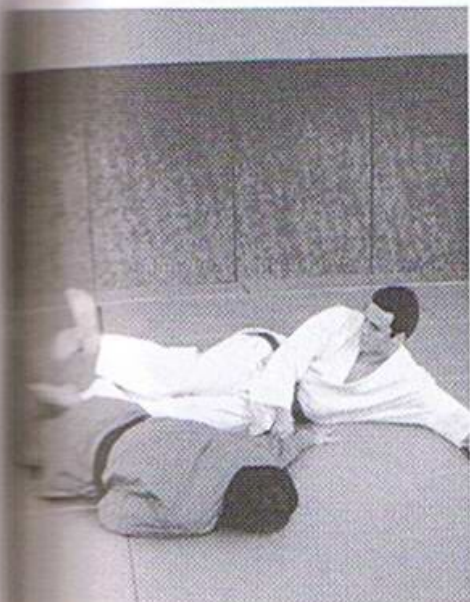
4



5



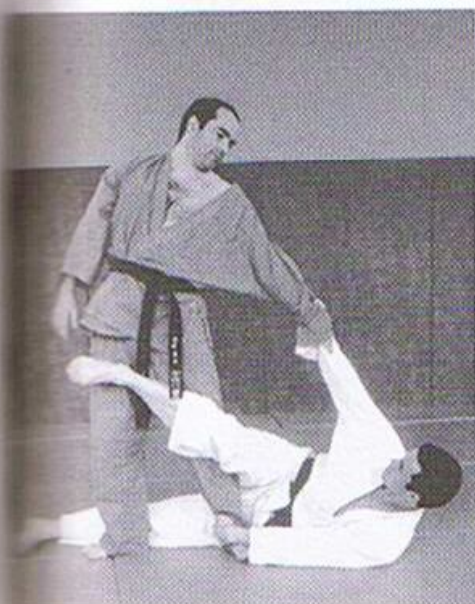
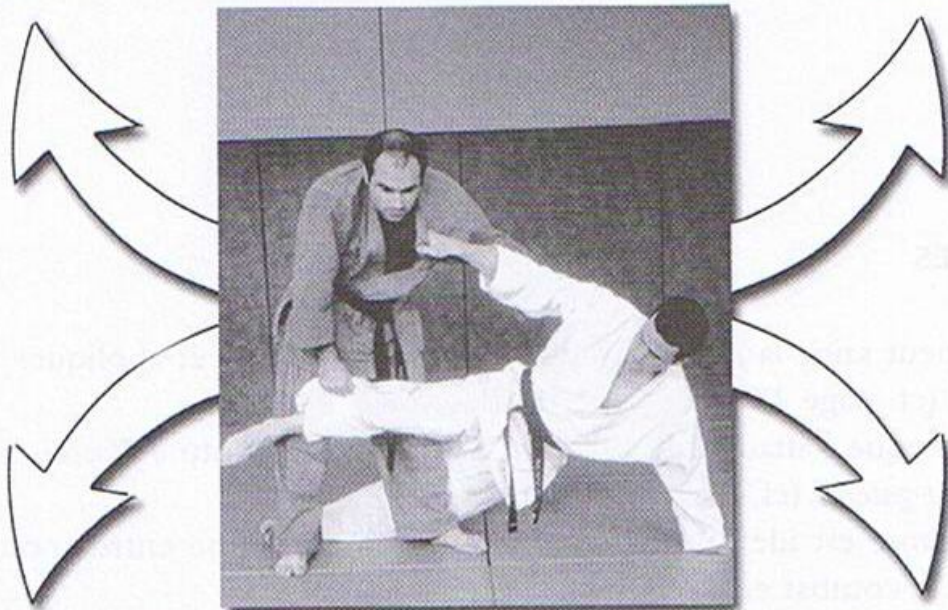
Combinaisons  
(pour les 2 formes)



1.  
*Kami-garami*



2.  
*Amenée au sol*



3.  
*Accrochage  
de la cheville*



4.  
*Dégagement  
par roulade*

## COMBINAISONS

1. Si Uke évite la projection en se penchant en avant, Tori enchaîne alors par *Kani-garami* (cf. page 192).
2. Si Uke se dégage de l'emprise des jambes de Tori, Tori adopte alors immédiatement une garde au sol et attend une action de Uke pour ensuite pouvoir faire une amenée au sol.
3. Si Uke adopte la position *Jigotai*, Tori accroche la cheville de Uke qui est près de lui avec sa main libre et la tire vers soi, tandis que son autre main tire dans le sens opposé. Durant cette action, Tori peut s'aider de ses jambes.
4. Si Uke, après avoir bloqué l'attaque de Tori, tente une entrée, Tori peut s'échapper par une roulade avant ou arrière et ainsi se relever pour reprendre le combat.

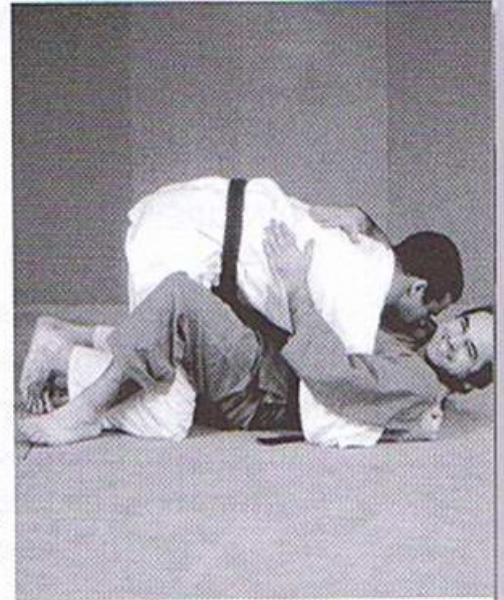
## CONTRES

1. Tori peut saisir la jambe de Uke qui est devant lui et appliquer *Kata-ashihishi* (cf. page 183) sur cette jambe.
2. Tori bloque l'attaque de Uke en se mettant en posture *Jigotai* et enchaîne par *Ura-gatame* (cf. page 145).
3. La défense est identique mais Tori enchaîne par une entrée pour pouvoir suivre le combat en *Ne-waza*.

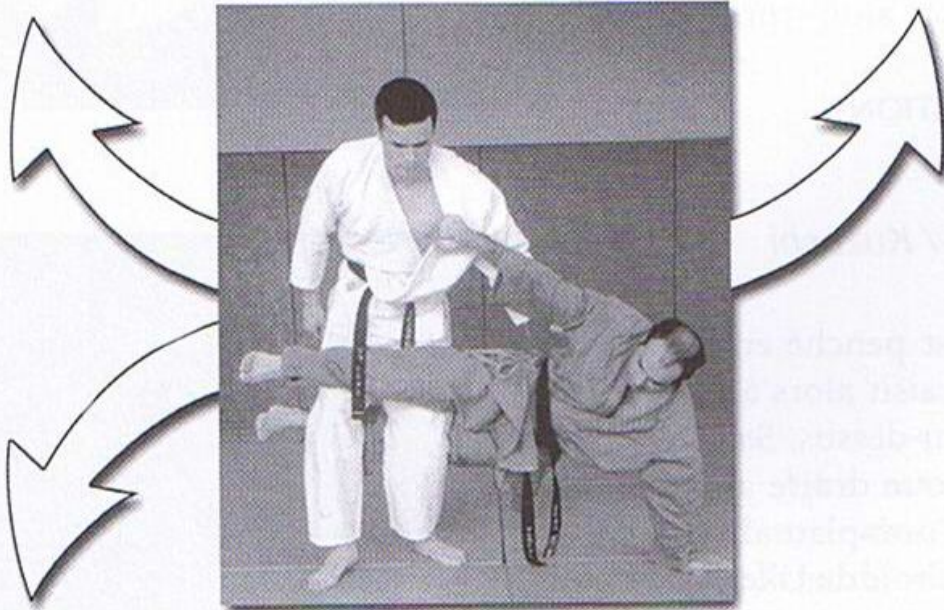
Contres  
(pour les 2 formes)



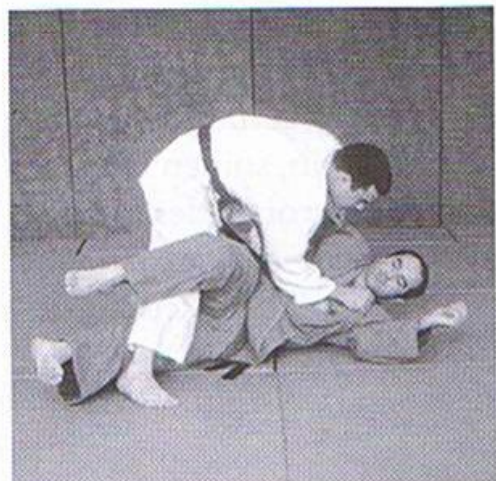
1.  
*Kata-ashi-hishigi*



2.  
*Ura-gatame*



3.  
*Amenée au sol, Ne-waza*



## 13. TAWARA-GAESHI

Renversement du sac de riz (15<sup>e</sup> *sutemi*)

### PRINCIPE

Cette technique s'applique sur un partenaire « cassé » sur l'avant ou attaquant *Morote-gari*. Bien qu'interdite en compétition, il n'y a aucun risque lors de la projection, car seuls les mouvements mal faits sont dangereux. De plus, la projection n'est pas « lancée » comme dans *Ura-nage*, mais « enroulé » comme dans *Tomoe-nage*.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

Uke est penché en avant. Tori le saisit alors à bras le corps par-dessus. Sa tête se trouve joue droite appuyée contre l'omoplate droite et le flanc droit de Uke, tandis que celui-ci a sa nuque contre la poitrine de Tori et ses bras maintenus contre les flancs de ce dernier, en dessous. La prise des mains de Tori s'effectue soit main dans la main, soit en faisant une saisie croisée des revers. Tori avance ses pieds vers Uke tout en les écartant (position *Jigotai*).



*Kake*

Tori ne cherche pas à soulever Uke mais à l'enrouler. Il plie ses jambes comme pour s'asseoir, puis roule en arrière.

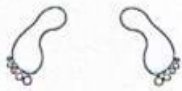


Uke est projeté sur le dos, derrière l'épaule droite de Tori.

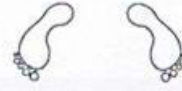
**POINTS IMPORTANTS**

- ❖ Tori doit placer sa tête le plus latéralement possible contre le flanc droit de Uke, sa joue droite contre les côtes.
- ❖ Tori doit bien lancer Uke en diagonal derrière son épaule droite, sinon la projection risque d'aboutir sur la tête de Tori.

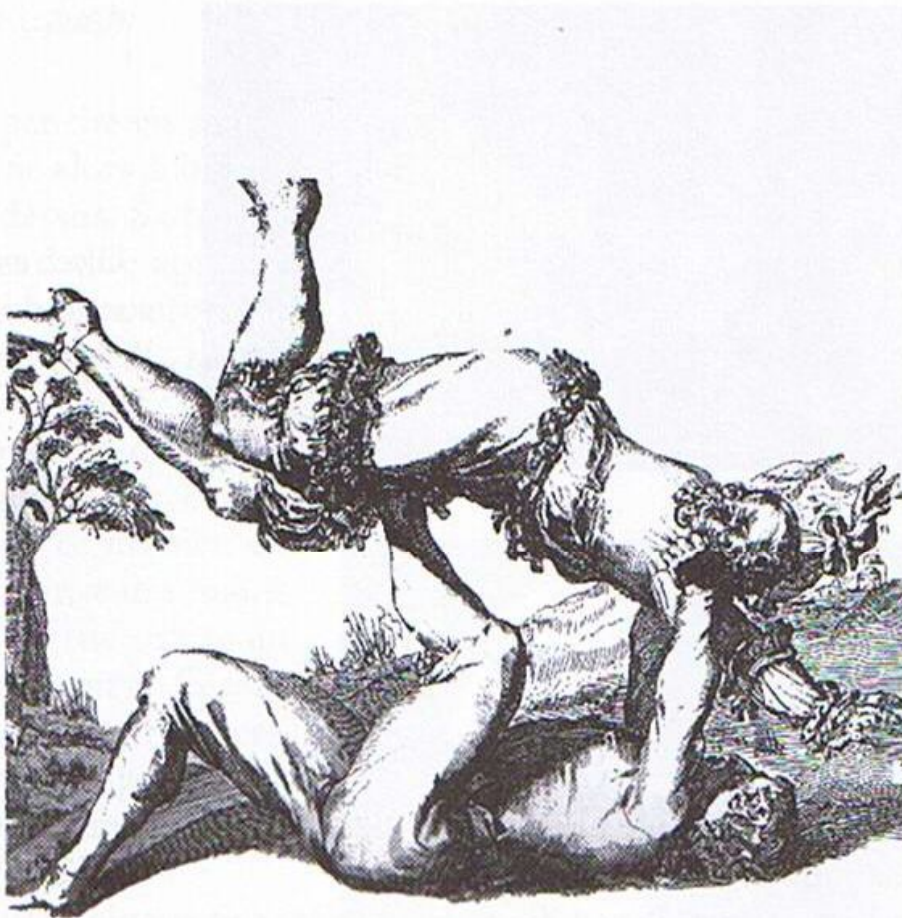
*Phases de déplacement*



1



2

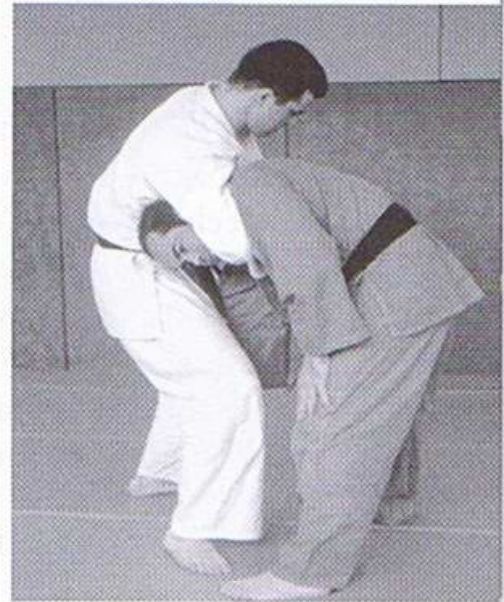


*Tomoe-nage, d'après une gravure de Romey de Hoogue (XVII<sup>e</sup> siècle)*

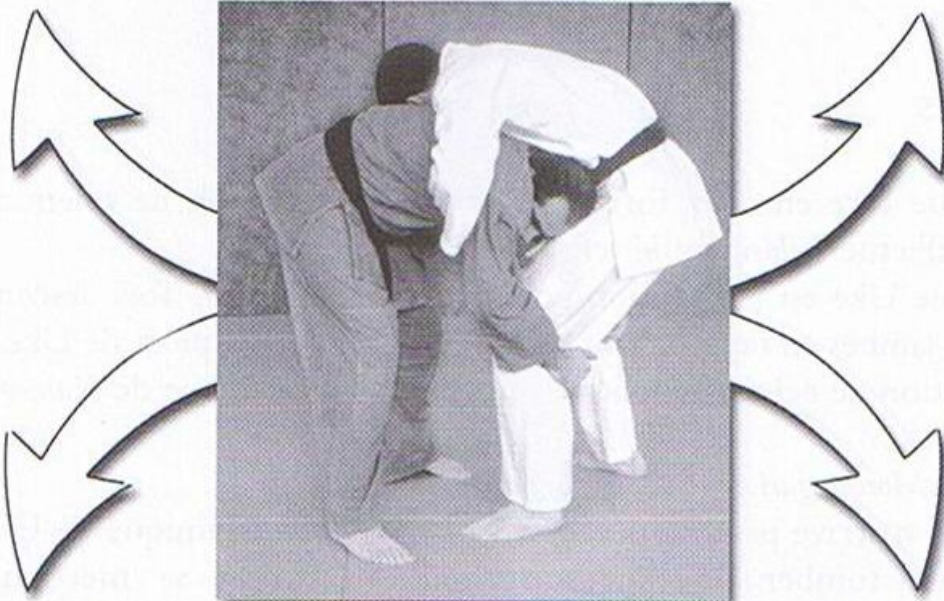
Combinaisons



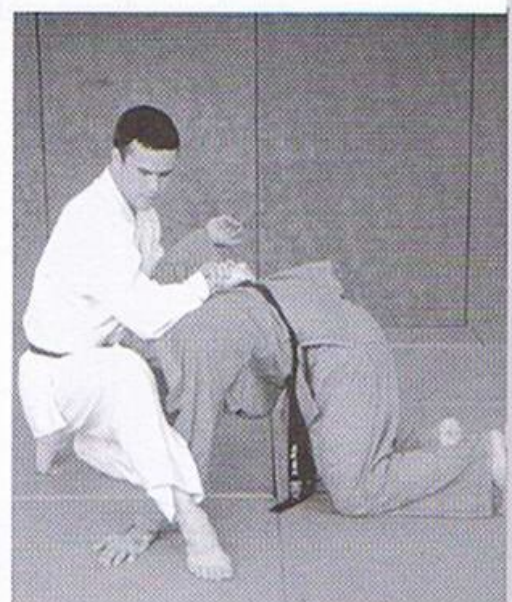
1.  
*Écrasement au sol*



2.  
*Ebi-garami*



3.  
*Daki-wakare*



4.  
*Retournement*

## COMBINAISONS

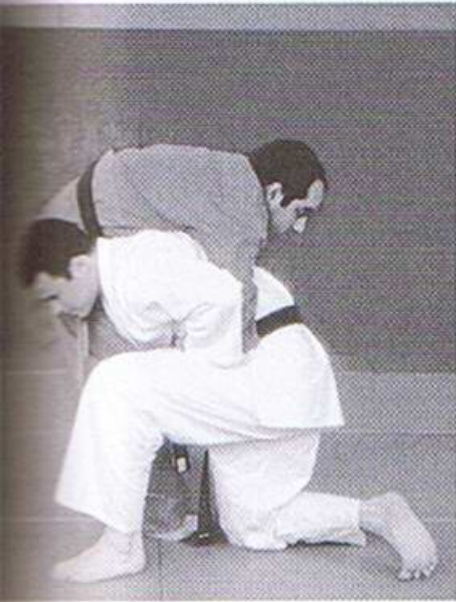
1. Si Uke tente de contrer en effectuant la cinquième forme de *Kata-guruma* (cf. page 41), Tori recule ses pieds et applique tout son poids sur les épaules de celui-ci pour l'écraser au sol.
2. Si Uke tente de contrer l'attaque de Tori par *Morote-gari*, Tori recule alors ses points d'appuis et effectue *Ebi-garami* (cf. page 153).
3. Si Uke se laisse tomber au sol en position quadrupédique, Tori peut enchaîner en effectuant *Daki-wakare*...
4. ... ou un retournement.

## CONTRES

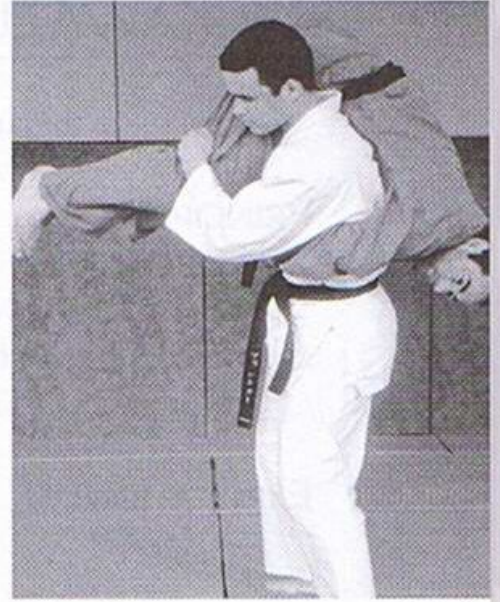
1. Lorsque Uke enroule Tori de ses bras et avant qu'ils ne soient accrochés, Tori effectue *Kibisu-gaeshi* (cf. page 72).
2. Lorsque Uke est en position pour faire *Tawara-gaeshi*, Tori descend très bas sur ses jambes en rapprochant ses pieds de la ligne de pieds de Uke et suivant la réaction de celui-ci applique soit la cinquième forme de *Kata-guruma* (cf. page 41)...
3. ... soit *Morote-gari*.
4. Si Tori n'arrive pas à se dégager ou à contrer la technique de Uke, alors il se laisse tomber de tout son poids au sol et se met en position quadrupédique défensive, pour ensuite reprendre le combat.



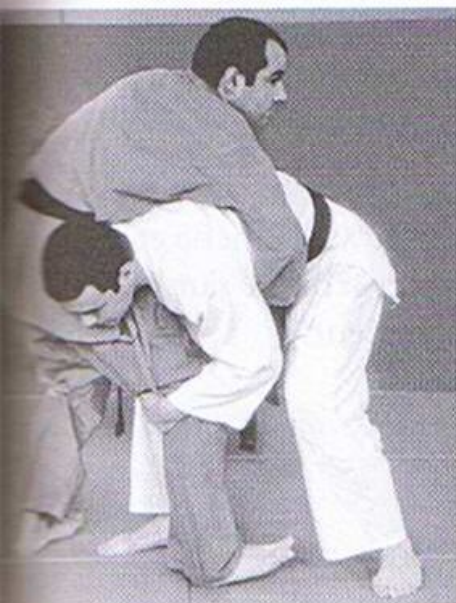
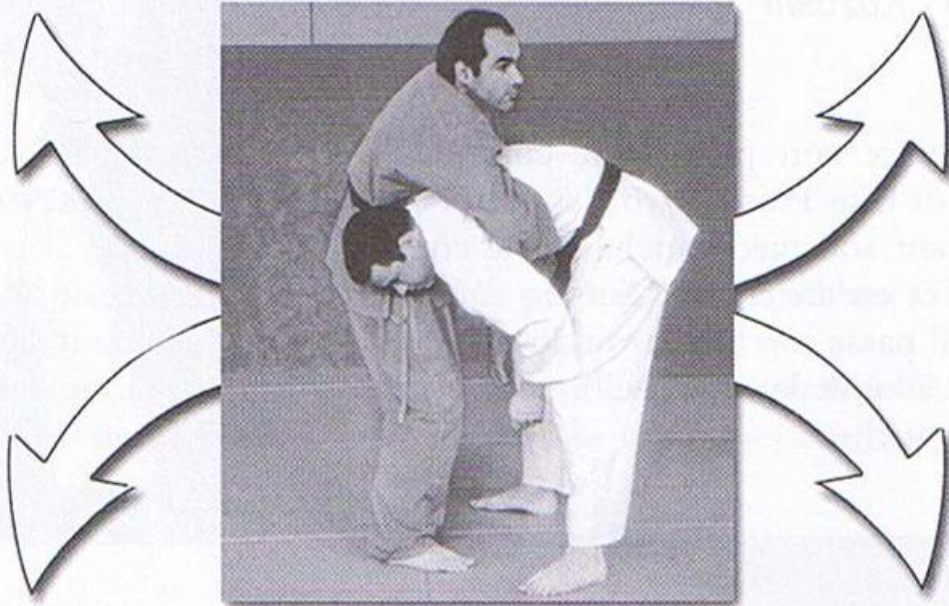
Contres



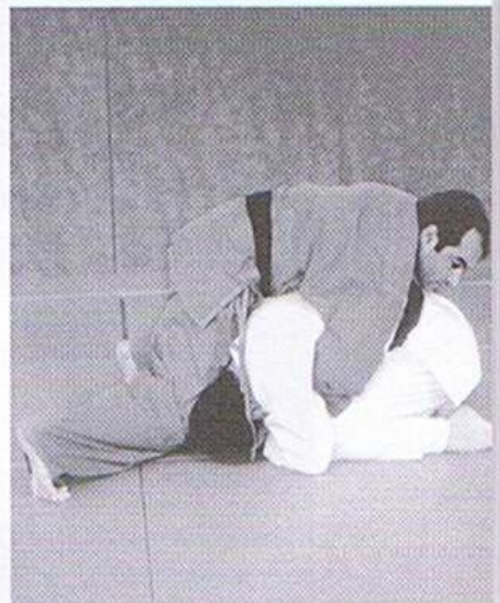
1.  
*Kibisu-gaeshi*



2.  
*Kata-guruma*



3.  
*Morote-gari*



4.  
*Position quadrupédique*

## 14. KAWAZU-GAKE



Accrochage de jambe (technique non classée)

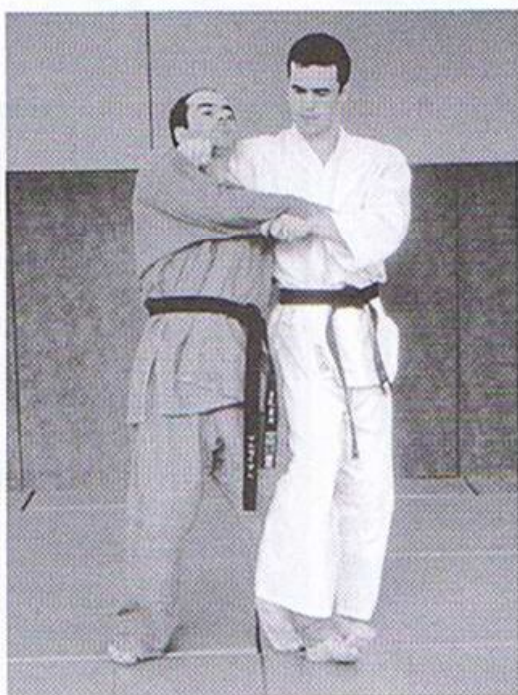
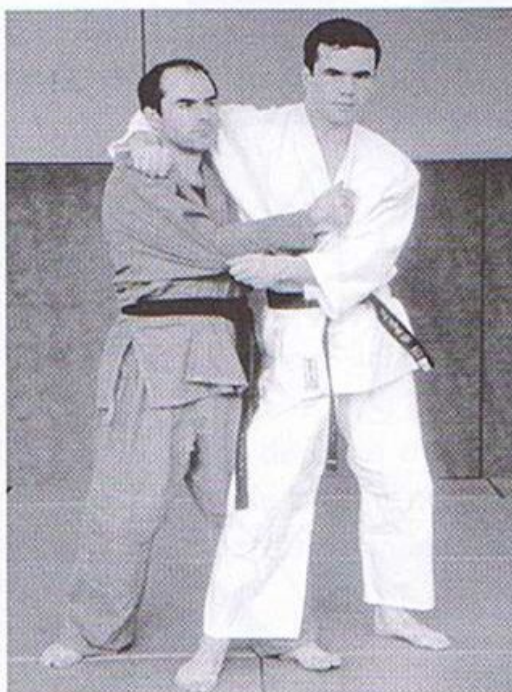
### PRINCIPE

Cette technique consiste à renverser Uke sur l'arrière tout en tombant avec et sur lui par l'action d'accrocher sa jambe d'appui.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori place son pied droit entre les jambes de Uke. Puis, il pivote sur celui-ci en plaçant son pied gauche sur le côté gauche et en arrière de Uke. En même temps, il passe son bras droit autour du cou de Uke et le déséquilibre sur son arrière gauche.



#### *Kake*

Tori prend appui sur sa jambe gauche et, de sa jambe droite, accroche la jambe gauche de Uke par l'intérieur.

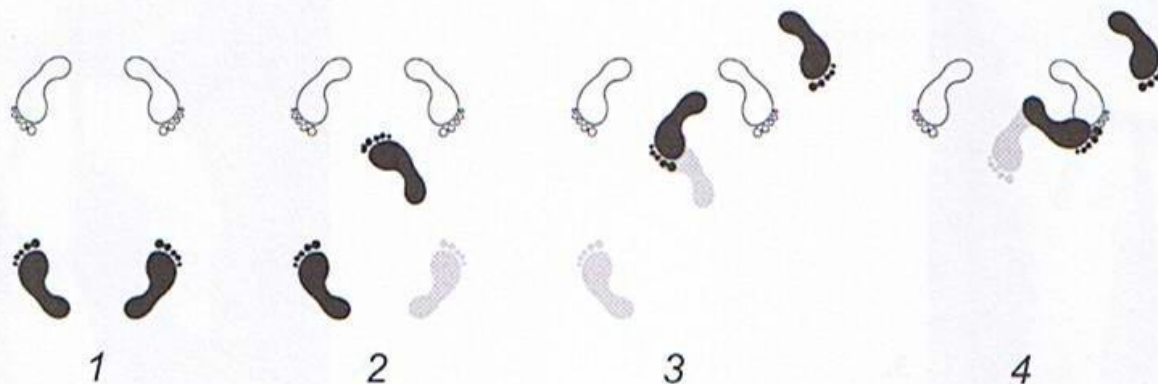


Tori soulève la jambe de Uke vers l'avant et le projette ainsi en arrière.

### POINTS IMPORTANTS

- ❖ L'action du bras droit est importante, elle permet de déséquilibrer Uke et de le contrôler tout au long du *Kake*.
- ❖ Pour éviter tout risque d'accident, Tori doit relâcher son étreinte au cou dès le début de la projection : au moment où Uke part en arrière.

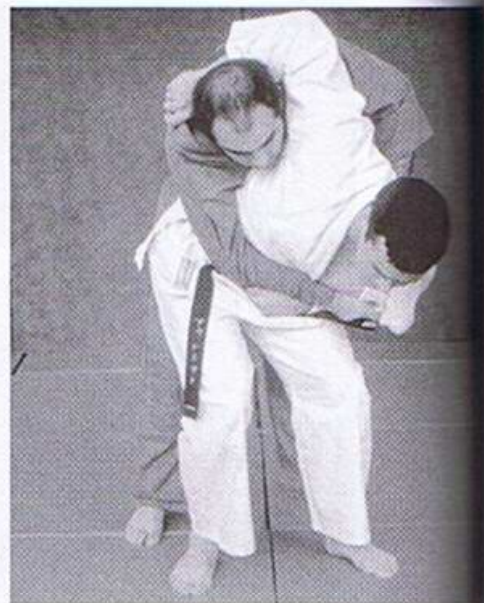
#### *Phases de déplacement*



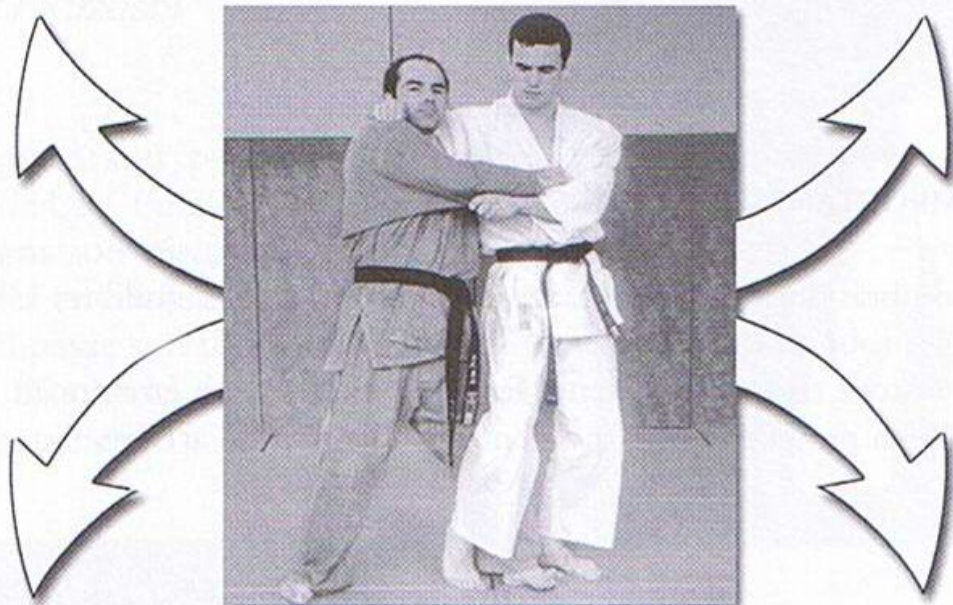
Combinaisons



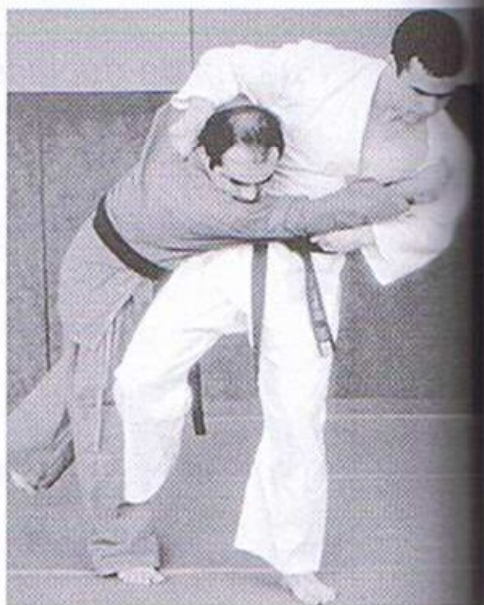
1.  
*Uchi-mata*



2.  
*Koshi-guruma*



3.  
*Ko-uchi-gake*



4.  
*Hane-goshi*

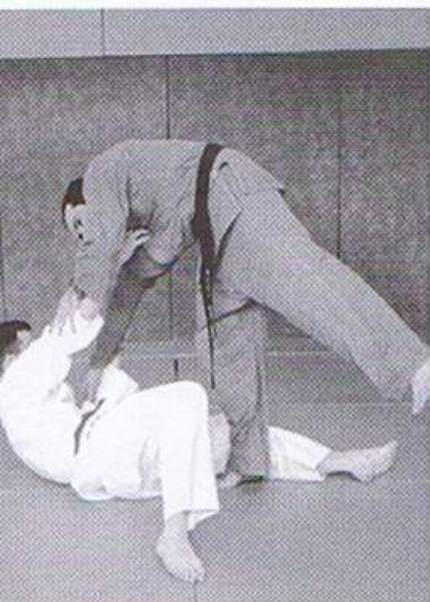
## COMBINAISONS

1. Si Uke se met en position *Jigotai* avec un déséquilibre avant pour bloquer l'action de Tori, alors Tori peut enchaîner par *Uchi-mata*...
2. ... ou par *Koshi-guruma*.
3. Par contre, si Uke se met en *Migi-jigotai*, Tori enchaînera par *Ko-uchi-gake*.
4. Si Uke soulève sa jambe gauche, Tori peut directement appliquer *Hane-goshi*.

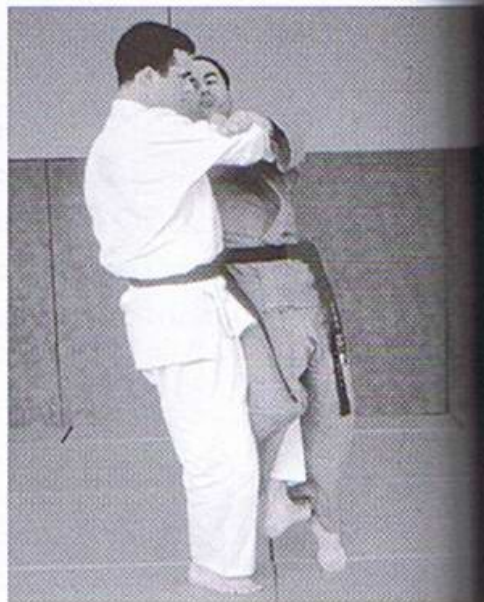
## CONTRES

1. Au moment où Uke accroche sa jambe à la jambe de Tori, celui-ci la soulève et applique *Tani-otoshi*.
2. Tori bloque l'attaque de Uke en se mettant en *Jigotai* et applique une variante de *Ushiro-goshi* qui consiste à soulever Uke à l'aide de la jambe.
3. Même défense mais Tori effectue *Te-guruma*.
4. Tori avance son pied droit en cercle, en pivotant sur son pied gauche, et projette Uke en *Yoko-guruma*.

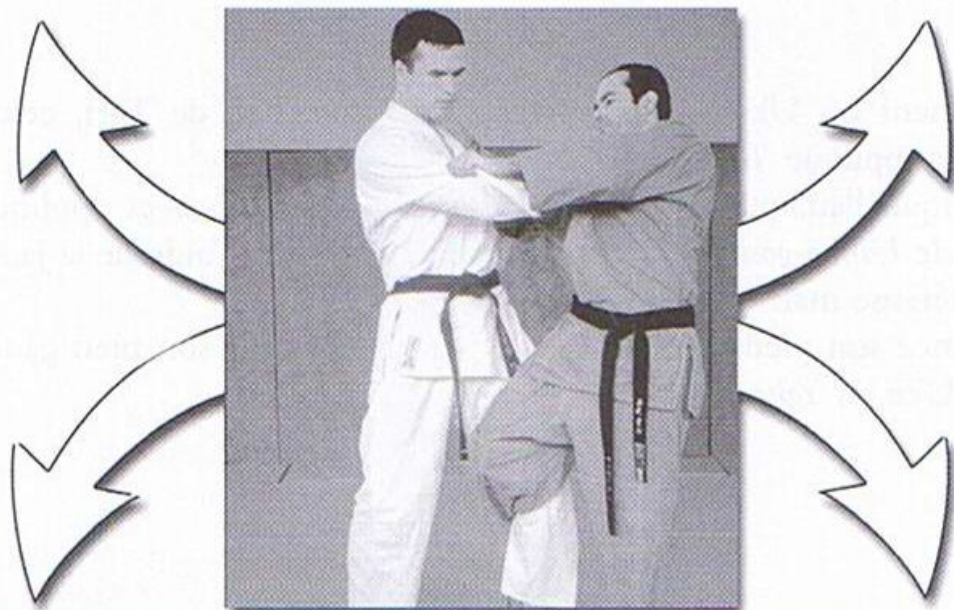
Contres



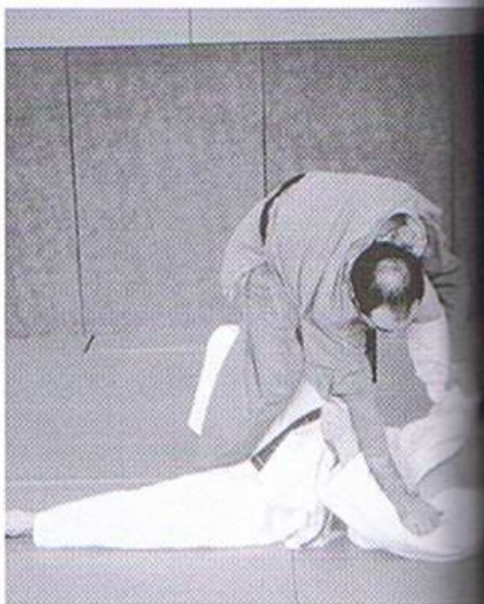
1.  
*Tani-otoshi*



2.  
*Ushiro-goshi*



3.  
*Te-guruma*



4.  
*Yoko-guruma*

## 15. TAMA-GURUMA



Forme de *Kata-guruma* (technique non classée)

### PRINCIPE

*Tama-guruma* est une forme de *Kata-guruma* mais effectué en *Sutemi*. Par contre, contrairement à *Kata-guruma*, Uke n'entre pas en contact avec les épaules de Tori, il se contente juste de tourner autour. Elle fut mise au point par maître Kyuzo Mifune (spécialiste de *Kata-guruma*) lorsque son âge ne lui permettait plus d'entrer directement *Kata-guruma*.

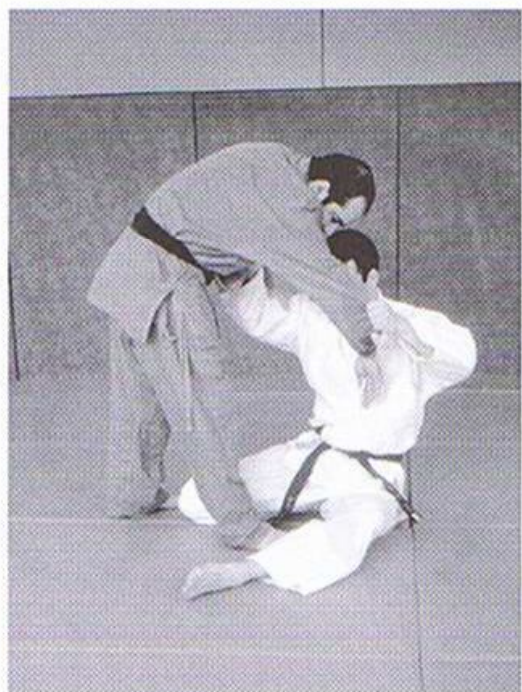
Cette technique peut être utilisée en compétition au même titre que *Uki-waza* ou *Yoko-guruma*.

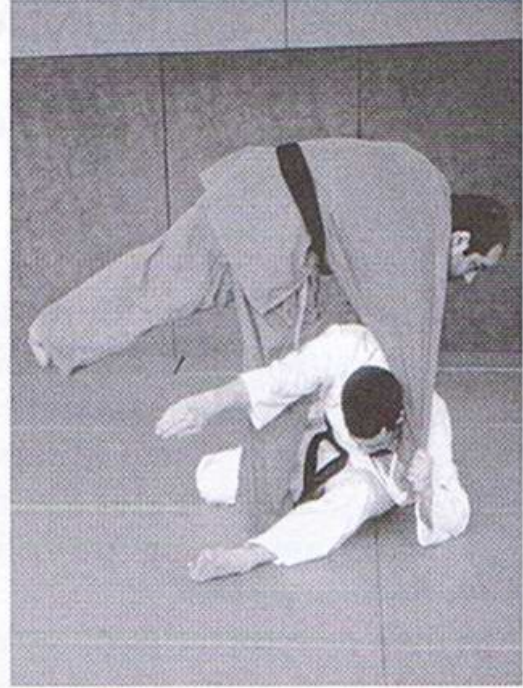
Le nom de cette technique est peut-être *Kinu Katsugi* (vaincre par la soie). Dans ce cas ce sont ses variantes qui portent le nom de *Tama-guruma* ou de *Tamara-guruma*. Mais, actuellement, je n'ai trouvé aucune certitude me permettant de l'affirmer.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

Tori saisit le bras droit de Uke avec sa main gauche, et s'assoit devant lui, entre ses jambes. Pour cela Tori avance légèrement le pied droit entre les jambes de Uke. La jambe droite est repliée sur elle-même et la jambe gauche est repliée devant lui.





En même temps qu'il descend, Tori tend son bras droit en barrage devant le genou droit de Uke tout en penchant son buste vers l'avant.

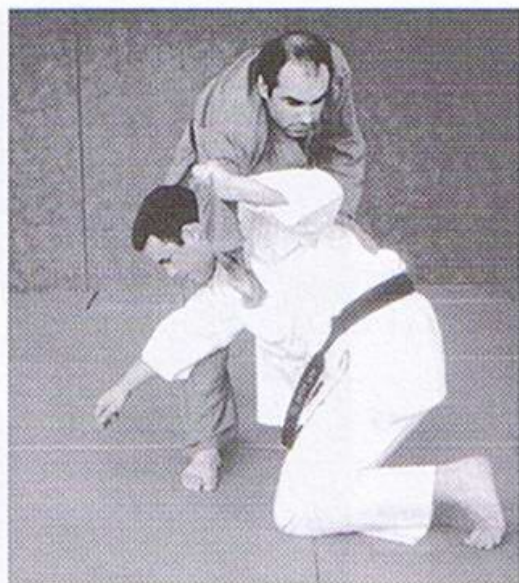
### *Kake*

Tori tire sur le bras droit de Uke pour le faire basculer par-dessus lui.

#### *Phases de déplacement*







## VARIANTES

Au lieu de finir en *Sutemi*, Tori peut soit :

- ❖ Poser le genou gauche au sol si Uke a la jambe droite d'avancée.
- ❖ Poser le genou droit au sol si Uke avance la jambe gauche pour ne pas être déséquilibré.

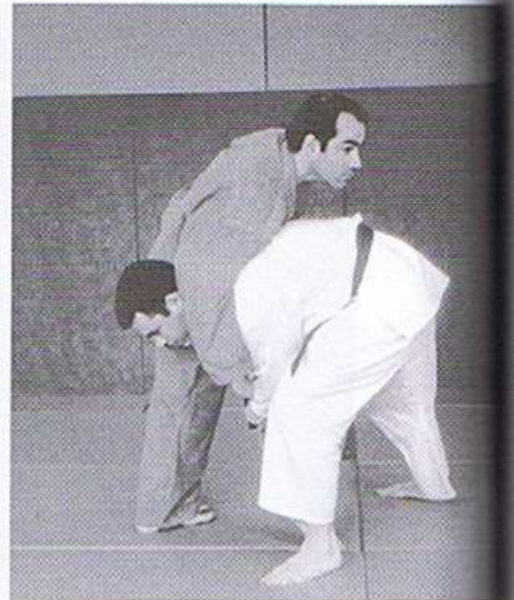
## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Toute l'action s'effectue d'un seul et même temps pour pouvoir permettre la chute de Uke.
- ❖ Il faut synchroniser toutes les étapes, comme par exemple tirer le bras droit de Uke pendant que Tori s'assoit.

Combinaisons



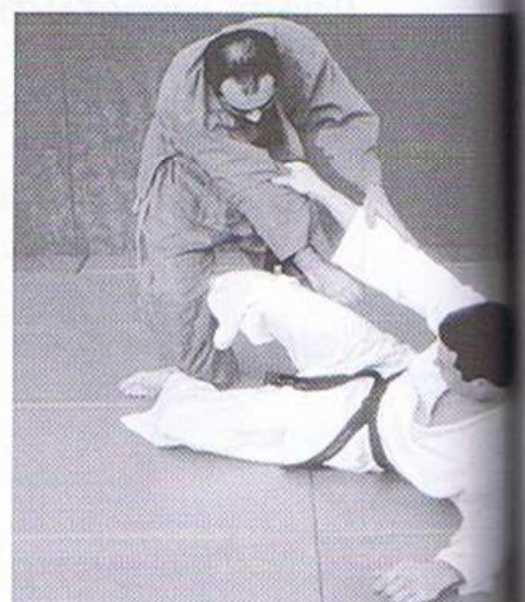
1.  
*Kibisu-gaeshi*



2.  
*Morote-gari*



3.  
*Garde au sol*



4.  
*Ciseau*

## COMBINAISONS

1. Si Uke se défend par la position *Migi-jigotai*, Tori enchaîne alors par *Kibisu-gaeshi* (cf. page 72)...
2. ... ou par une variante de *Morote-gari* qui consiste à enrrouler la jambe droite de Uke avec les deux bras et à le renverser en arrière.
3. Si Uke se défend par la position *Jigotai*, Tori pivote alors vers Uke et prend une garde au sol.
4. Si Uke recule et se casse en avant, alors Tori applique un ciseau sur l'une des jambes de Uke pour pouvoir l'amener au sol.

## CONTRES

1. Lorsque Uke applique la technique, Tori adopte immédiatement la position *Migi-jigotai* tout en saisissant le bras droit de Uke pour lui appliquer *Ude-gatame*...
2. ... ou *Waki-gatame*.
3. Tori peut aussi prendre la position *Jigotai*, puis après avoir posé le genou gauche au sol, appliquer *Hara-gatame*...
4. ... ou suivre en *Ne-waza*.



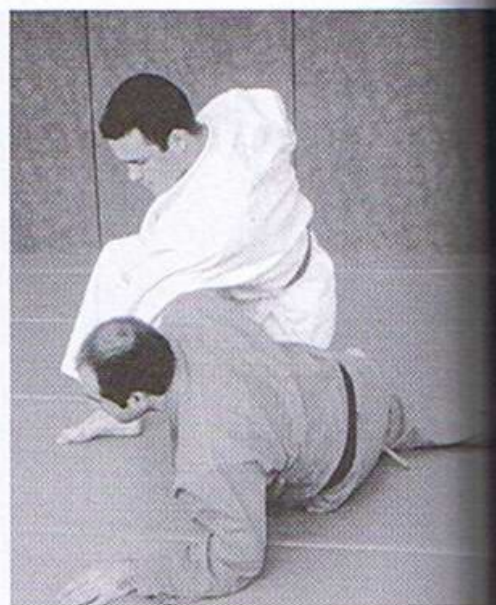
*Tama-guruma* démontré par maître Kyuzo Mifune (10<sup>e</sup> dan) alors âgé de 70 ans.



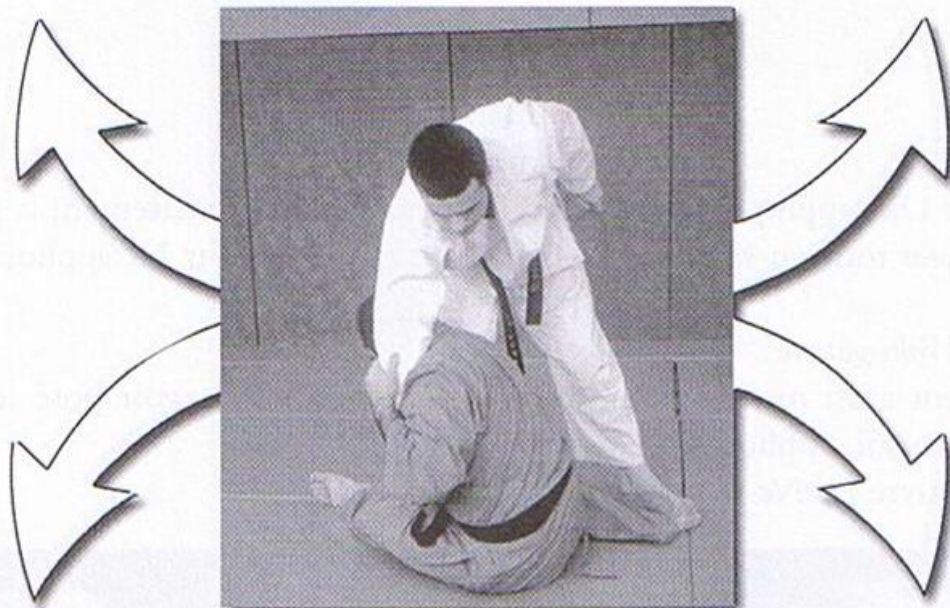
Contres



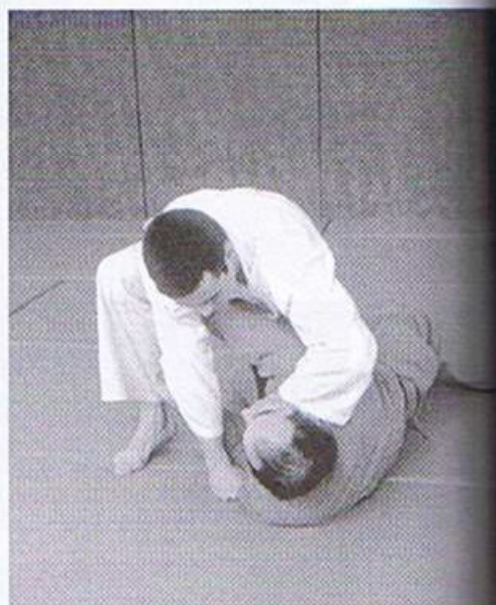
1.  
*Ude-gatame*



2.  
*Waki-gatame*



3.  
*Hara-gatame*



4.  
*Ne-waza*

## 16. UDE-GAESHI



Renversement par le coude (technique non classée)

### PRINCIPE

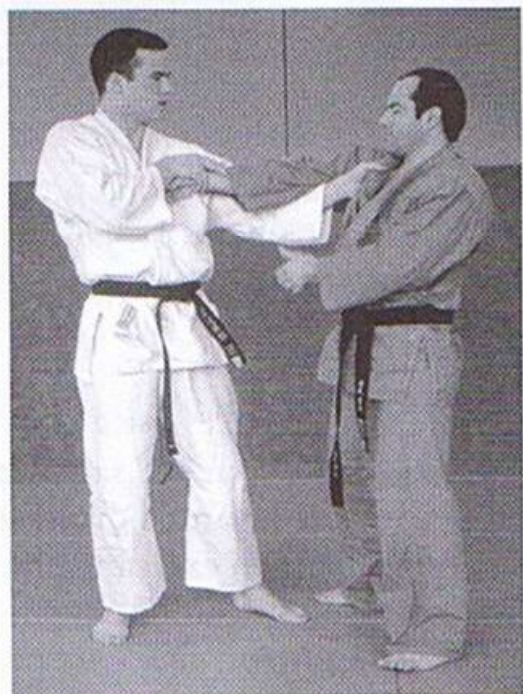
Cette technique utilise un *Ude Kansetsu-waza* pour permettre la projection de Uke sous forme d'un *Sutemi*. Le principe de projection est identique à *Yoko-wakare*, c'est-à-dire que Tori se couche devant Uke pour le faire basculer.

*Ude-gaeshi* peut s'utiliser contre un partenaire qui a un bras tendu.

### EXPLICATION

#### *Tsukuri / Kuzushi*

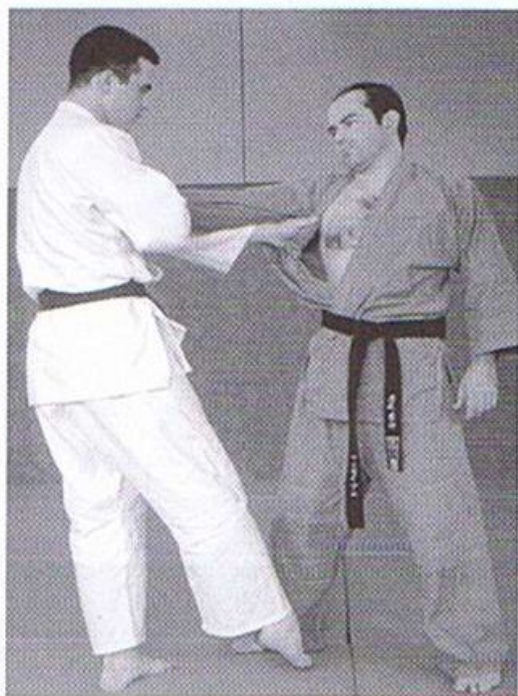
Tori et Uke sont en garde à droite. Tori lâche la manche droite de Uke et, de sa main gauche, va saisir le revers droit de celui-ci en passant sous son bras. Tandis que sa main droite lâche le revers et va saisir le poignet droit de Uke. À ce moment-là il y a une clé sur le coude droit de Uke.



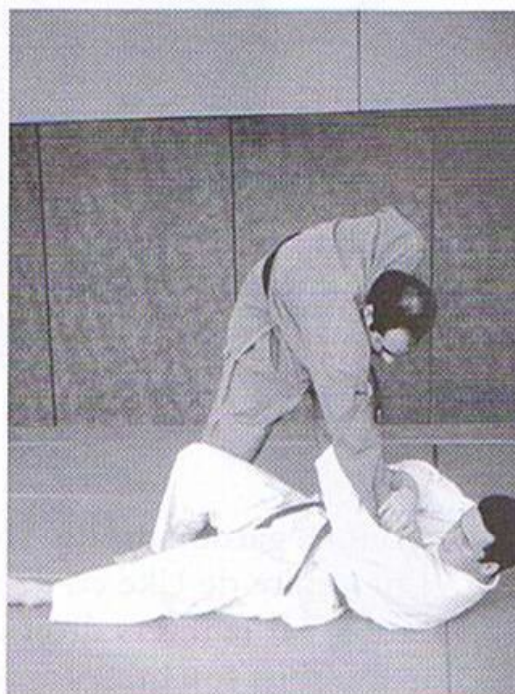
En même temps, Tori place son pied gauche en face du pied droit de Uke, et le fait monter sur la pointe des pieds en exerçant une action sur le coude de celui-ci.



### *Kake*



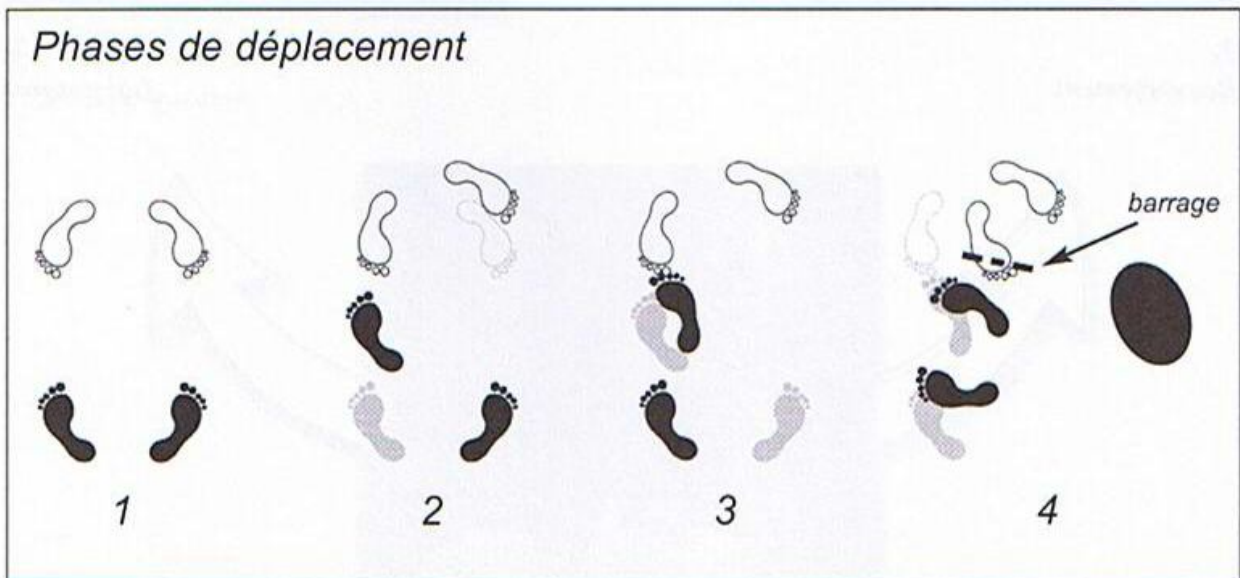
Tori pivote sur son pied gauche en passant la jambe droite devant lui.



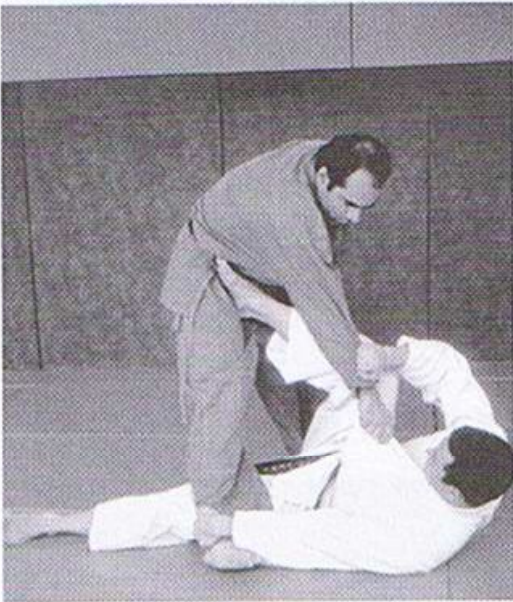
Tori prend appui sur sa jambe droite et commence à descendre, en fléchissant la jambe droite et en lançant la jambe gauche, pour s'allonger tout en exerçant une action vers le bas sur le bras d'Uke. Tori arrive au sol jambe gauche tendue et jambe droite repliée. Tori est couché sur son côté gauche.

## POINTS IMPORTANTS

- ❖ L'action de Tori doit être effectuée d'un seul et même temps pour pouvoir projeter efficacement Uke et pour éviter d'être contré.
- ❖ Lors du *Kake*, Tori tire sur le revers et sur le bras de Uke en effectuant une rotation des hanches vers la gauche (effet de vrille).
- ❖ La cuisse droite de Tori peut rentrer en contact avec le pied droit de Uke pour pouvoir faciliter la projection.

*Phases de déplacement*

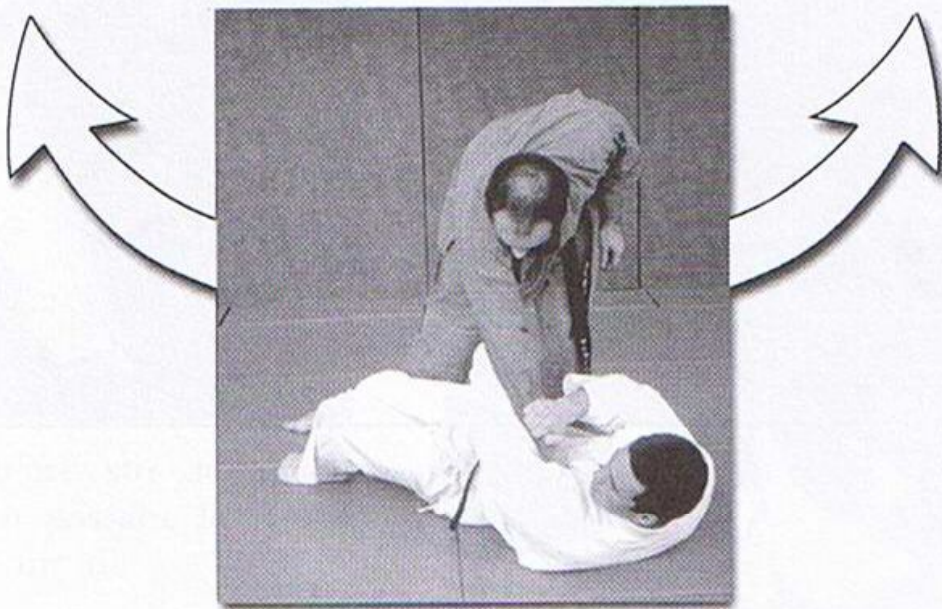
Combinaisons



1.  
*Renversement*



2.  
*Juji-gatame*



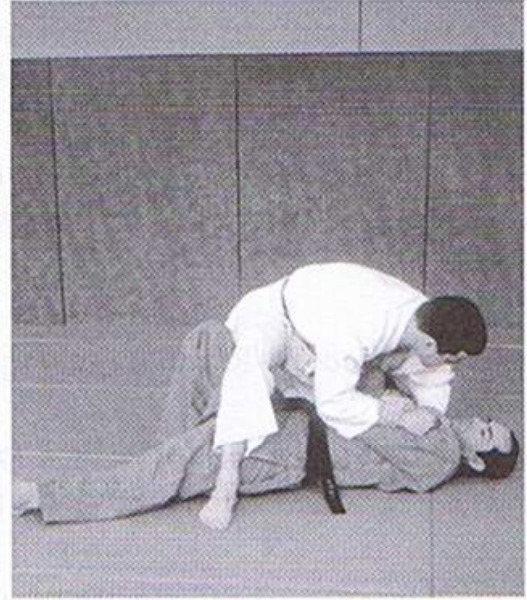
1. Lorsque Uke se défend en surpassant le buste de Tori, Tori saisit les chevilles de celui-ci et applique l'un de ses pieds (ou les deux) sur l'abdomen de Uke. Tori tire avec ses mains et pousse de son pied pour renverser Uke.
2. Si Uke se défend en se penchant en avant, Tori enroule alors la tête de celui-ci avec sa jambe gauche pour l'amener au sol et finir en *Juji-gatame* (ou l'une de ses variantes suivant la position de Uke).



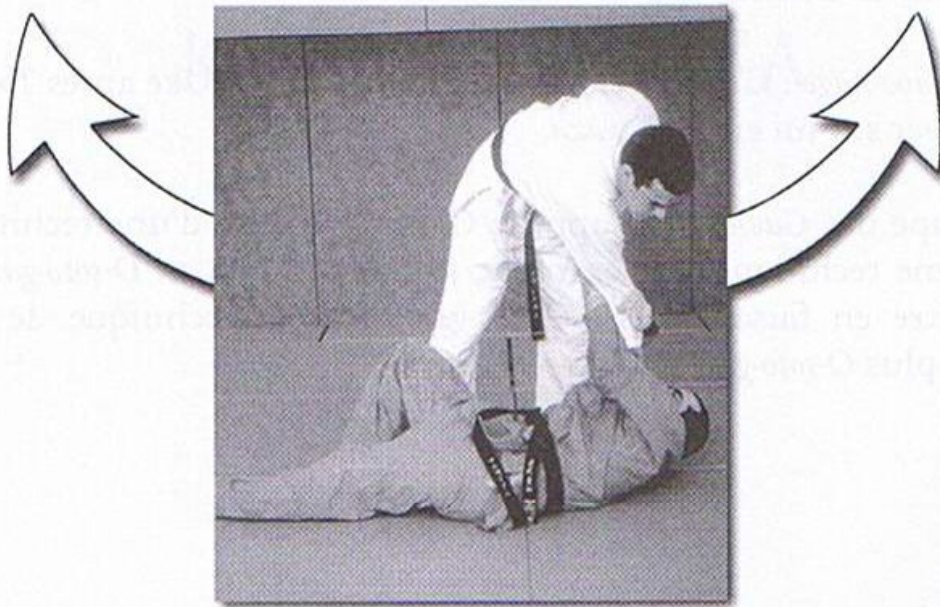
Contres



1.  
*Tate-shiho-gatame*



2.  
*Ne-waza*



1. Tori peut surpasser le buste de Uke avec sa jambe droite et le prendre au sol en *Tate-shiho-gatame*.
2. Tori peut aussi poser un genou au sol et poursuivre en *Ne-waza*.

## CES NOMS QUE L'ON UTILISE PLUS



Le judo ayant un grand éventail technique, il n'est pas toujours facile de se rappeler de tous les noms des mouvements, surtout lorsqu'ils sont peu utilisés.

La liste des techniques suivante est une liste de noms de techniques que l'on emploie plus dans les dojos, mais qui sont encore étudiées.

*Kuchiki-daoshi* : Ramassage de jambe.

*Tsubame-gaeshi* : Contre de *Okuri-ashi-barai* ou de *De-ashi-barai* par *Okuri-ashi-barai*, après une esquive du pied balayé.

*Daki-wakare* : Renversement d'Uke en position quadrupédique en se lançant sous lui. Autrefois le *Ippon* était compté lorsque cette technique était réalisée. Aujourd'hui elle est juste considérée comme un retournement. Elle est classée dans les *Sutemi*.

*Maki-tomoe-nage* : C'est l'action de suivre la chute d'Uke après *Tomoe-nage* pour arriver sur lui en *Osae-waza*.

Le groupe des *Gaeshi* : On appelle *Gaeshi* le contre d'une technique par cette même technique. Par exemple, si Uke attaque en *O-soto-gari* et que Tori contre en faisant aussi *O-soto-gari* alors la technique de Tori ne s'appelle plus *O-soto-gari* mais *O-soto-gaeshi*.

# KATA OSAE-GATAE



Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

## POUR LA FONDATION

Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

Il est interdit de reproduire ou de diffuser, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur, le contenu de cette publication.

## SECONDE PARTIE



# KATAME-WAZA

# 1.KATA-OSAE-GATAME



Immobilisation par blocage d'un côté (10<sup>e</sup> immobilisation)

## POSITION FONDAMENTALE

Tori est dans la même position que pour effectuer *Kata-gatame*. Par contre, Uke, au lieu d'être sur le côté gauche, se trouve sur son côté droit.

- ❖ Uke a son bras gauche passant devant son visage et coincé sous l'aisselle gauche de Tori.
- ❖ La main gauche de Tori saisit le revers de la veste de Uke derrière la nuque de celui-ci, pouce à l'intérieur. Pour cela Tori doit enrouler le cou de Uke.
- ❖ Le bras droit de Tori passe par-dessus Uke et saisit l'épaule gauche de celui-ci.
- ❖ La joue gauche de Tori s'appuie contre l'épaule gauche de Uke.
- ❖ La jambe droite de Tori est allongée et sa jambe gauche est pliée, genou contre le flanc droit de Uke. Les orteils des deux pieds sont en appui sur le Tatami.



## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Tori doit bloquer le plus étroitement possible le bras et l'épaule gauche de Uke.
- ❖ Tori appuie son biceps contre le pectoral de Uke.
- ❖ Quand Uke essaye de tourner vers la gauche, Tori place sa main droite à plat sur le tapis.

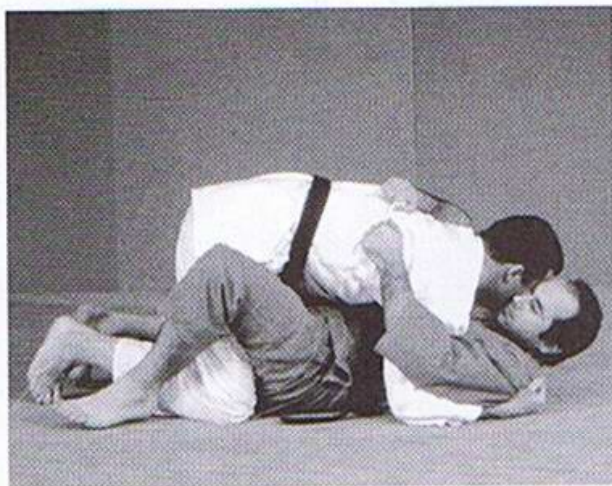
## SORTIES

- ❖ Avant que Tori n'assure complètement sa prise, Uke tourne vers la droite pour se mettre sur le ventre.
- ❖ Uke peut pointer sur son épaule gauche pour renverser Tori vers son arrière gauche.
- ❖ Uke peut aussi se dégager par une action/réaction des deux sorties ci-dessus.

## 2. URA-GATAME



Immobilisation par le bras (11<sup>e</sup> immobilisation)



Cette technique peut être utilisée en *Shiai* pour maintenir Uke lors d'une entrée.

### POSITION FONDAMENTALE

Uke est sur le dos et Tori entre ses jambes.

- ❖ Tori est assis sur ses talons, cuisses écartées.
- ❖ La poitrine et les épaules de Tori pèsent sur le buste de Uke.
- ❖ Les bras de Tori passent sous ceux de Uke pour venir saisir le col de celui-ci derrière la nuque. Tori tire ainsi Uke vers soi pour pouvoir décoller les hanches de celui-ci et les placer sur ses cuisses.
- ❖ Tori appuie sa joue contre la poitrine de Uke.

### VARIANTE

Au lieu de saisir le col avec ses mains, Tori peut saisir la ceinture de Uke ; en gardant la même position de corps (11<sup>e</sup> immobilisation bis).



## POINTS IMPORTANTS

- ❖ Tori doit rapprocher au maximum ses genoux de ses coudes.
- ❖ Tori doit bien coller sa joue contre la poitrine de Uke pour éviter tout étranglement de la part de celui-ci.

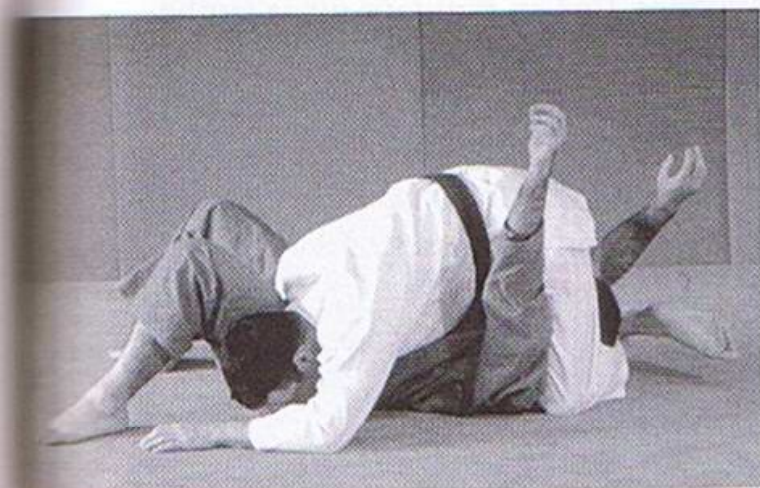
## SORTIES

- ❖ Faire un retournement dans la situation : Tori sur le dos, Uke entre les jambes.

### 3. KAMI-SANKAKU-GATAME



Immobilisation en triangle au-dessus (14<sup>e</sup> immobilisation)



#### POSITION FONDAMENTALE

La position de Tori et de Uke est analogue à *Kami-shiho-gatame*. Mais voici les différences existantes entre ces deux techniques :

- ❖ La tête et le bras droit de Uke sont maintenus par les jambes de Tori. Pour cela Tori passe sa jambe gauche sous la tête de Uke et met son cou-de-pied gauche dans le creux de son genou droit.
- ❖ Le bras droit de Tori passe sous la taille de Uke et va saisir la ceinture de celui-ci du côté gauche, tandis que son bras gauche est tendu en appui sur le sol.
- ❖ La joue droite de Tori est en contact avec la face externe de la cuisse gauche de Uke.

#### POINTS IMPORTANTS

- ❖ Les orteils du pied droit sont plantés dans le tapis.
- ❖ Tori appuie de tout son corps sur la poitrine et l'abdomen de Uke, en avant et vers la gauche.
- ❖ Tori doit bien verrouiller ses jambes pour limiter les actions de Uke en évitant que celui-ci puisse se servir de son bras droit.



## SORTIES

- ❖ De sa main gauche, Uke saisit le coude gauche de Tori qu'il bloque contre lui, puis il tourne sur la gauche pour renverser Tori en poussant sur sa jambe droite.
- ❖ De sa main gauche, Uke pousse sur le genou gauche de Tori en tournant vers la droite pour pouvoir dégager sa tête puis son bras droit.
- ❖ De sa main gauche, Uke va chercher sa main droite et la ramène vers l'avant tout en tournant vers la gauche et en remontant ses fesses vers la droite (déplacement de langouste).

## 4. TATE-SANKAKU-GATAME



Immobilisation par le triangle dans le même sens (16<sup>e</sup> immobilisation)



### POSITION FONDAMENTALE

La position de Tori et de Uke est analogue à *Tate-shiho-gatame*. Mais voici les différences existantes entre ces deux techniques :

- ❖ La tête et le bras droit de Uke sont contrôlés par les jambes de Tori. Pour cela, Tori passe sa jambe gauche sous la nuque et met son cou-de-pied gauche dans le creux de son genou droit.
- ❖ Le pied droit de Tori sert à bloquer le bras gauche de Uke.
- ❖ Le bras gauche de Tori entoure le bras droit de Uke et va saisir le col de celui-ci, alors que le bras droit prend appui au sol.

### POINTS IMPORTANTS

- ❖ Tori doit pencher sa tête en avant mais sans exagération.
- ❖ Le contrôle du bras droit de Uke est important pour éviter toute tentative de sortie de celui-ci.
- ❖ Les orteils du pied droit de Tori doivent être plantés dans le tapis.

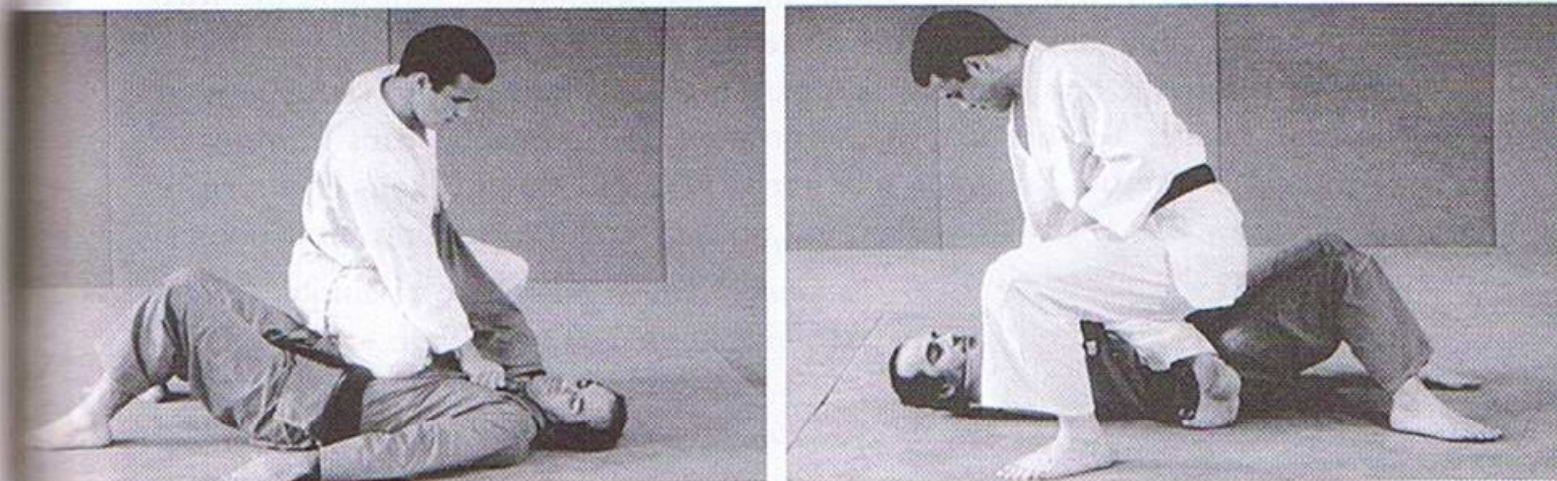
## SORTIES

- ❖ Uke bloque le genou droit de Tori sous son coude gauche et pivote vers la gauche pour pouvoir passer à plat ventre.
- ❖ De sa main gauche, Uke va saisir le genou gauche de Tori, et de sa main droite il saisit la manche gauche de Tori. Ensuite, Uke peut tourner vers la droite pour se mettre à plat ventre.
- ❖ Uke peut pointer sur ses deux épaules pour desserrer l'étreinte des jambes de Tori et faire un déplacement de langouste vers l'avant pour se dégager.

## 5. UKI-GATAME



Immobilisation flottante (17<sup>e</sup> immobilisation)



Cette technique s'utilise en transition debout/sol en cas de projection imparfaite de Uke, ou sur un partenaire qui utilise beaucoup ses jambes pour éviter une entrée.

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori appuie très fortement son genou droit sur la poitrine de Uke. Seuls ses orteils sont en contact avec le sol. Le cou-de-pied est bloqué sur le flanc droit de Uke au niveau de la ceinture.
- ❖ La jambe gauche de Tori est fléchie à angle droit, le pied à plat sur le sol, à droite de Uke.
- ❖ La main droite de Tori saisit le revers gauche de Uke et sa main gauche la manche de celui-ci. Tori tire alors énergiquement Uke vers lui afin de décoller ses épaules du sol.

### POINT IMPORTANT

- ❖ Les orteils du pied droit de Tori doivent être bien plantés dans le tapis car il s'agit du seul point de contact de la jambe droite avec le sol, c'est ce qui permet à Uke d'éviter de sortir.

## SORTIES

- ❖ De sa main gauche et en tournant vers la droite, Uke chasse le genou droit de Tori qui est en appui sur sa poitrine. Uke peut ensuite remonter sur Tori.
- ❖ Uke peut appliquer *Ude-gatame* sur le bras droit de Tori.
- ❖ Uke enroule le bras droit de Tori par l'extérieur avec son bras gauche pour ainsi l'obliger à le fléchir par une pression de l'avant-bras dans le creux de son coude, ce qui l'oblige à relâcher sa pression. Ensuite, tout en tournant son corps vers la gauche, Uke peut pousser Tori de son bras droit pour le faire basculer sur la gauche.

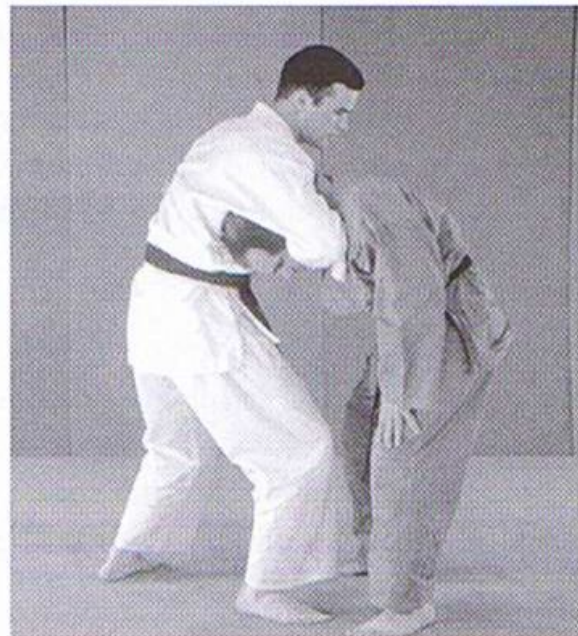
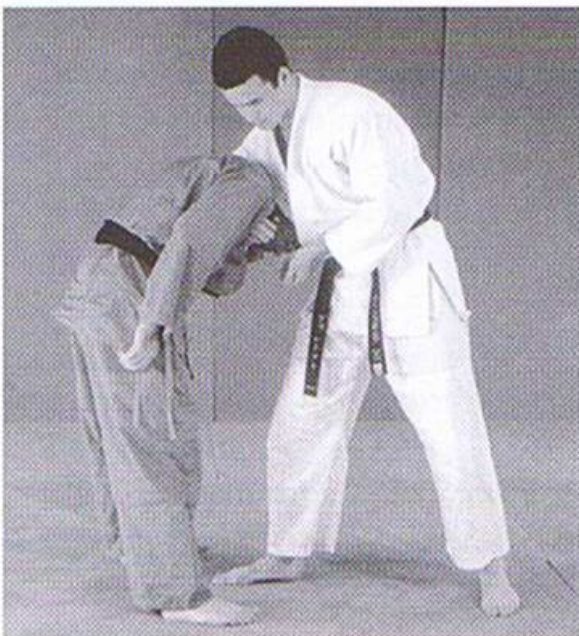
## 6. EBI-GARAMI



Enroulement de langouste (8<sup>e</sup> strangulation)

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori et Uke sont debout en garde à droite.
- ❖ Tori appuie la paume de sa main gauche sur la nuque de Uke pour faire pencher la tête de celui-ci vers l'avant.
- ❖ Puis, de son bras droit, Tori enroule le cou de Uke en passant par-dessus et vient coincer la nuque de celui-ci sous son aisselle droite.
- ❖ L'avant-bras droit de Tori est en appui sur la trachée-artère de Uke et ses deux mains se rejoignent en prise fondamentale.
- ❖ Tori complète l'étranglement en se cambrant en arrière.



## SORTIES

- ❖ Uke saisit l'épaule droite de Tori de sa main droite tout en avançant le pied gauche, puis Uke effectue *O-soto-guruma*.
- ❖ Uke place son avant-bras droit sur la saisie (les mains) de Tori et pousse vers le bas pour faire lâcher la prise de celui-ci.
- ❖ Uke saisit à deux mains l'avant-bras droit de Tori pour le tirer vers le bas. En même temps, Uke pose un genou au sol. Cette action permet de mettre Tori en déséquilibre avant, ce qui l'oblige à relâcher son étreinte et permet ainsi de dégager la tête.

## 7. TOMOE-JIME

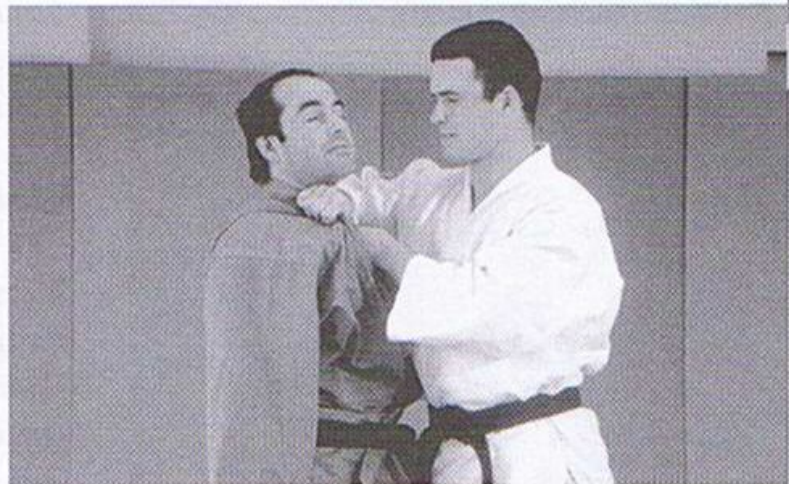


Étranglement enroulé (9<sup>e</sup> strangulation)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori et Uke sont debout.
- ❖ La main droite de Tori saisit le revers gauche de Uke au niveau de la clavicule tandis que la main gauche saisit aussi le revers gauche, pouce à l'extérieur, sous le pectoral. Il faut environ 20 cm entre les mains de Tori.
- ❖ Tori tire violemment Uke vers l'avant pour le déséquilibrer et lui faire pencher sa tête en avant.
- ❖ Tori en profite pour passer son bras droit autour et par-dessus la tête de Uke d'un large mouvement circulaire du coude, et ceci sans lâcher sa prise du revers. Tori se retrouve donc en train d'effectuer *Kata-juji-jime*.



### SORTIES

- ❖ Au moment où Tori commence à passer son bras droit, Uke peut enchaîner avec *Sode-tsuri-komi-goshi*.
- ❖ Uke peut enrouler le bras droit de Tori pour faire *Waki-gatame*.
- ❖ Uke peut aussi enrouler le bras gauche de Tori, mais il applique alors *Ude-gatame*.



## 8. KENSUI-JIME



Étranglement suspendu (11<sup>e</sup> strangulation)



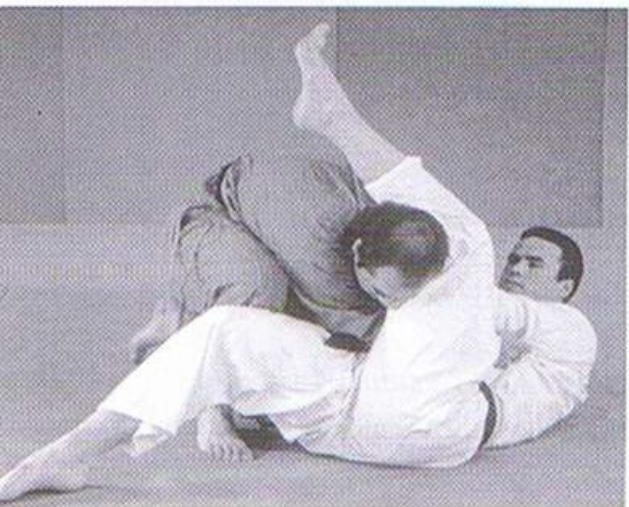
### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori porte sans succès *Morote-jime* à Uke.
- ❖ Tori se place latéralement devant Uke en pivotant sur son pied gauche vers la gauche.
- ❖ Puis, Tori laisse glisser sa jambe droite sur le talon vers la droite de Uke en se suspendant à ses revers pour s'asseoir au sol.
- ❖ En même temps, Tori soulève sa jambe gauche qui vient entourer le cou de Uke. Le mollet se place sur la nuque de Uke et le creux du genou derrière l'oreille de celui-ci.



### POINTS IMPORTANTS

- ❖ Le genou doit bloquer le plus possible la nuque de Uke.
- ❖ Tori doit effectuer une traction de la main gauche pour pouvoir garder le contrôle du revers droit de Uke.
- ❖ Une fois que la jambe gauche est placée, Tori exerce une pression sur la carotide gauche de Uke à l'aide des phalanges de sa main droite.



### SORTIES

- ❖ Au moment où Tori descend au sol, Uke peut partir en chute avant pour échapper à l'étranglement.
- ❖ Si Tori a réussi à se placer, Uke doit dégager la jambe gauche de celui-ci en poussant sur le genou à l'aide de sa main gauche.

## 9. DO-JIME



Étranglement du tronc (13<sup>e</sup> strangulation)

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes.
- ❖ Tori accroche ses pieds l'un contre l'autre derrière Uke, puis il amène ses genoux au niveau des fausses côtes de celui-ci.
- ❖ Tori comprime alors le plus fortement possible le buste de Uke en allongeant ses jambes et en tendant ses bras pour repousser les épaules de Uke.



### SORTIES

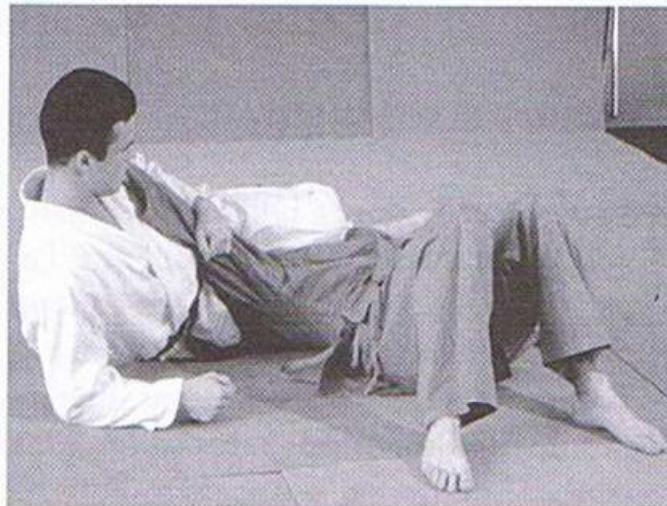
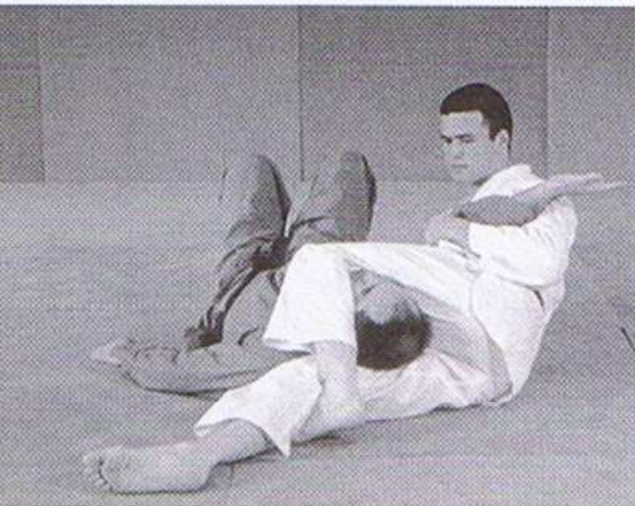
- ❖ Au moment où Tori enrôle ses jambes autour du tronc de Uke, Uke peut immédiatement effectuer *Mochiage-otoshi*.
- ❖ Uke peut aussi faire une entrée pour sortir des jambes de Tori.
- ❖ Si Uke est bloqué entre les jambes de Tori, alors il peut appliquer un *Shime-waza* comme *Tsukomi-jime*, *Kata-juji-jime*...



## 10. HIZA-JIME



Étranglement avec le genou (14<sup>e</sup> strangulation)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori sur le côté droit.
- ❖ Tori contrôle le bras droit de Uke de la main gauche.
- ❖ La jambe droite de Tori passe sous la tête de Uke. Le côté extérieur de la jambe est en contact avec le sol, la jambe est tendue et le genou se trouve sous la nuque de Uke.
- ❖ La jambe gauche de Tori passe par-dessus le cou de Uke. La jambe est légèrement pliée, le creux du genou venant en appui sur la trachée de Uke. Le cou-de-pied gauche vient accrocher le pied droit au niveau du tendon d'achille.
- ❖ Pour appliquer l'étranglement, Tori doit juste allonger la jambe gauche en faisant coulisser son cou-de-pied gauche le long du tendon d'achille droit.

### SORTIES

- ❖ Uke peut rouler vers son arrière gauche, ce qui permet d'écartier les jambes de Tori et ainsi de dégager la tête.
- ❖ Uke peut aussi tourner vers la droite en poussant des deux mains (ou d'une main si Tori contrôle l'autre) sur le genou gauche de Tori.

## 11. HASAMI-JIME



Étranglement en ciseau (17<sup>e</sup> strangulation)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est à quatre pattes et Tori sur son côté gauche.
- ❖ Avec sa main gauche, Tori va chercher le plus loin possible le revers droit de Uke, pouce à l'intérieur.
- ❖ Tori prend appui sur sa jambe droite tendue et sur sa main droite qui est posée sur l'omoplate de Uke afin de l'empêcher de rouler.
- ❖ En même temps, il place sa jambe gauche sur la nuque de Uke.
- ❖ Pour étrangler, Tori appuie sur la nuque de Uke à l'aide de sa jambe gauche tout en tirant sur le revers droit de celui-ci avec sa main gauche.

### SORTIES

- ❖ De la main gauche, Uke ramasse la jambe droite de Tori pour le renverser et ainsi défaire son étreinte.
- ❖ Uke peut aussi pousser sur le genou gauche de Tori avec sa main droite pour la chasser et ainsi se libérer de l'étranglement.
- ❖ Si Uke est bloqué et qu'il ne peut pas agir avec ses mains, alors il se met à plat ventre pour annuler l'action de la jambe gauche de Tori qui ne pourra plus pousser vers le bas.

## 12. HIDARI-ASHI-JIME



Étranglement avec la jambe gauche (4<sup>e</sup> strangulation - 2<sup>e</sup> série)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes.
- ❖ De la main gauche, pouce à l'extérieur, Tori saisit le revers gauche de Uke le plus loin possible derrière l'oreille.
- ❖ En même temps, le pied droit de Tori prend appui dans l'aîne gauche de Uke pour l'empêcher d'avancer.
- ❖ La jambe gauche de Tori passe par-dessus le cou de Uke de façon à ce que le mollet prenne appui sur la nuque. La main droite de Tori vient saisir sa cheville gauche pour pouvoir faire pression sur la nuque de celui-ci et l'obliger ainsi à se pencher en avant.
- ❖ Pour étrangler, Tori pousse sur sa jambe droite afin de supprimer le dernier point d'appui de Uke.

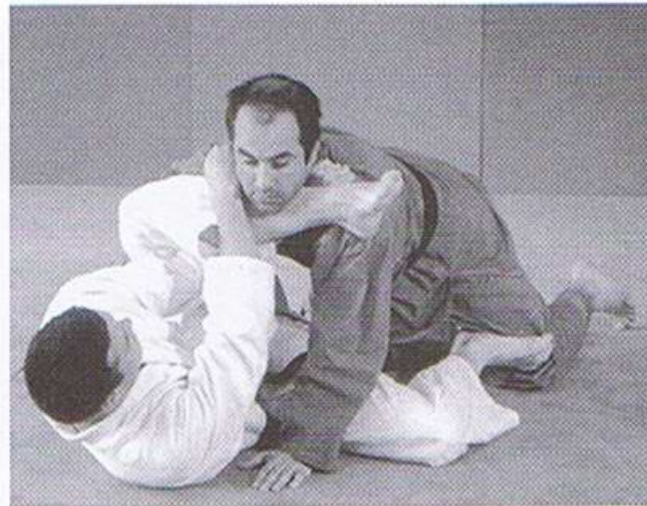
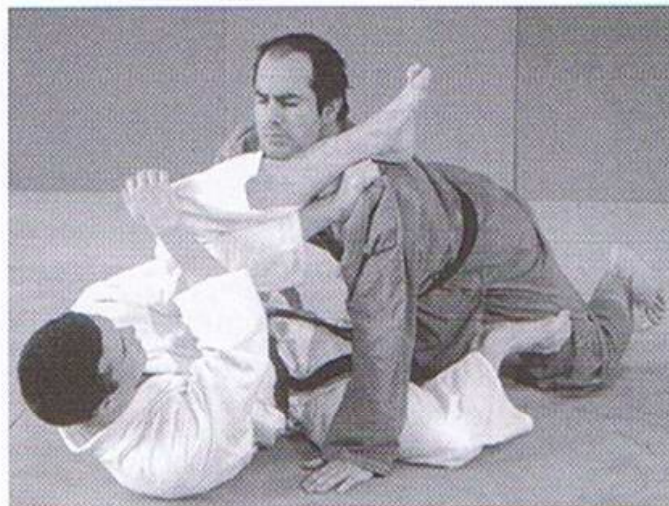
### SORTIES

- ❖ Avant que Tori n'assure complètement sa saisie, Uke peut effectuer une entrée afin d'éviter de subir un étranglement.
- ❖ Uke peut aussi se défendre en effectuant *Daki Age*.
- ❖ De la main gauche, Uke peut faire lâcher la saisie de la main droite de Tori et ensuite repousser le pied gauche de celui-ci vers l'avant.

## 13. KAGATO-JIME



Étranglement avec le pied (5<sup>e</sup> strangulation - 2<sup>e</sup> série)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes.
- ❖ De la main gauche, pouce à l'intérieur, Tori saisit le revers gauche de Uke le plus loin possible derrière l'oreille.
- ❖ En même temps, le pied droit de Tori prend appui dans l'aine gauche de Uke pour l'empêcher d'avancer.
- ❖ Tori bloque le bras droit de Uke en l'enroulant avec sa jambe gauche et en le plaçant dans le creux de son genou. Dans la même action d'enroulement de la jambe, Tori vient poser son tibia en appui devant le cou de Uke.
- ❖ Immédiatement, Tori va saisir l'omoplate droite de Uke à l'aide de sa main droite pour l'empêcher de tourner.
- ❖ Pour étrangler, Tori pousse sur sa jambe droite afin de supprimer le dernier point d'appui de Uke.

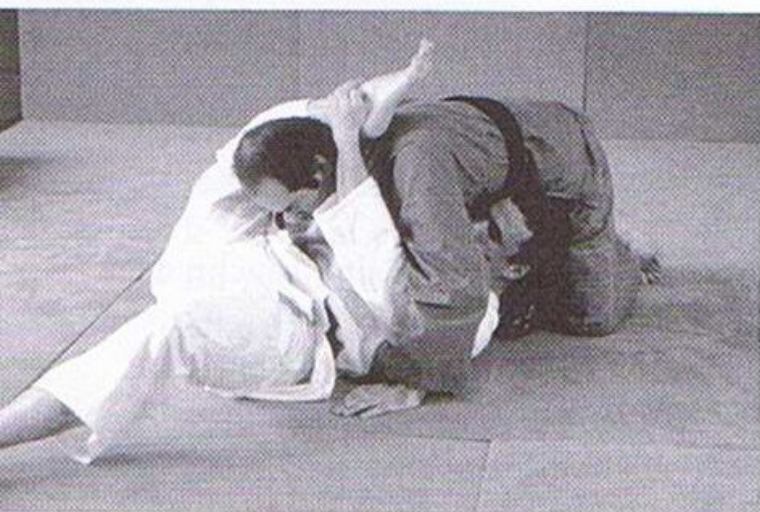
### SORTIES

- ❖ De la main gauche, et en relevant la tête, Uke peut repousser le pied gauche de Tori.
- ❖ Uke peut aussi écarter la jambe droite de Tori qui le contrôle sur son flanc gauche, ce qui lui permet d'effectuer une entrée ou de se relever.
- ❖ Si Uke est bloqué, il peut appliquer *Tsukomi-jime* avant de subir l'étranglement de Tori.

## 14. KAMI-SHIHO-ASHI-JIME



Étranglement des 4 coins avec la jambe (7<sup>e</sup> strangulation - 2<sup>e</sup> série)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est saisi par Uke en *Kami-shiho-gatame*.
- ❖ Tori glisse son poignet droit sous le cou de Uke en se cambrant et en soulevant son côté droit, pour cela il prend appui sur sa jambe droite fléchie.
- ❖ Avec sa main droite, Tori vient saisir le revers gauche de Uke, pouce à l'intérieur.
- ❖ Tori passe sa jambe droite au-dessus de la tête de Uke et attrape sa cheville de la main gauche. Le mollet est bloqué contre la nuque de Uke.
- ❖ Pour étrangler, Tori doit tirer sa cheville vers le bas.

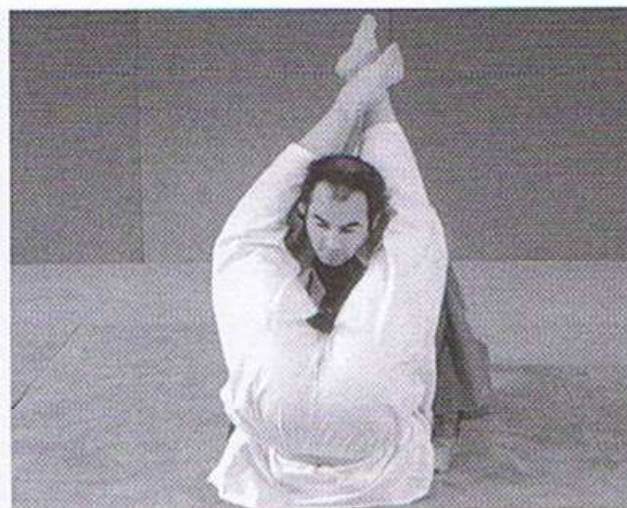
### SORTIES

- ❖ Avant que Tori n'applique son étranglement, Uke peut rentrer le menton et se coller complètement au corps de Tori.
- ❖ De la main gauche, Uke peut dégager puis contrôler la jambe droite de Tori.

## 15. KAMI-SHIHO-BASAMI



Étranglement des 4 coins avec la jambe (8<sup>e</sup> strangulation - 2<sup>e</sup> série)



Cette technique doit être placée avant d'être totalement contrôlée en *Kami-shiho-gatame*.

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke commence à saisir Uke en *Kami-shiho-gatame*.
- ❖ La main droite de Tori prend le revers droit de Uke, et la main gauche le revers gauche. La saisie se fait au niveau des carotides et les pouces sont à l'extérieur.
- ❖ Tori appuie ses phalanges sur les côtés du cou de Uke.
- ❖ En même temps, Tori croise ses jambes au-dessus de la nuque de Uke pour l'empêcher de se relever. Les jambes sont pliées et les genoux sont au niveau des oreilles de Uke.
- ❖ Pour étrangler, Tori exerce une flexion-torsion en tenaille des poignets, comme dans *Morote-jime*.

### SORTIE

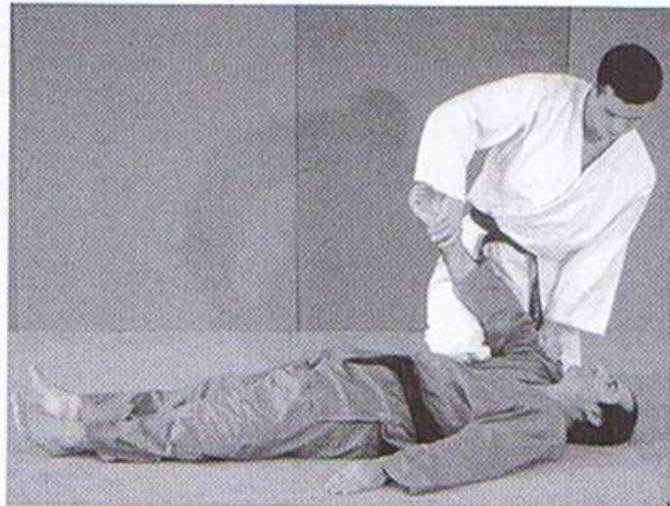
- ❖ Uke peut pousser sur les genoux de Tori et continuer à rentrer *Kami-shiho-gatame*.
- ❖ Uke peut aussi contrôler un des bras de Tori et appliquer *Ude-gatame*.



## 16. YOKO-HIZA-GATAME



Blocage latéral sur le genou (4<sup>e</sup> clé de bras - 1<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori sur son côté droit.
- ❖ De sa main droite, Tori saisit le poignet droit de Uke de manière à ce que la paume soit en contact avec la face interne du poignet. Puis il exerce une traction vers la droite et en arrière pour venir bloquer le coude de Uke dans son aine droite.
- ❖ Tori profite de cette traction pour venir placer son genou droit sur les côtes droites de Uke et son cou-de-pied contre le flanc de celui-ci. Le genou gauche de Tori est en arrière avec la pointe des pieds plantés dans le tapis.
- ❖ En même temps, Tori appuie de sa main gauche sur l'épaule droite de Uke.
- ❖ Le bras droit de Uke repose tendu sur la cuisse de Tori, le coude en appui.
- ❖ Tori applique la clé en poussant vers le bas de la main droite et de la main gauche.

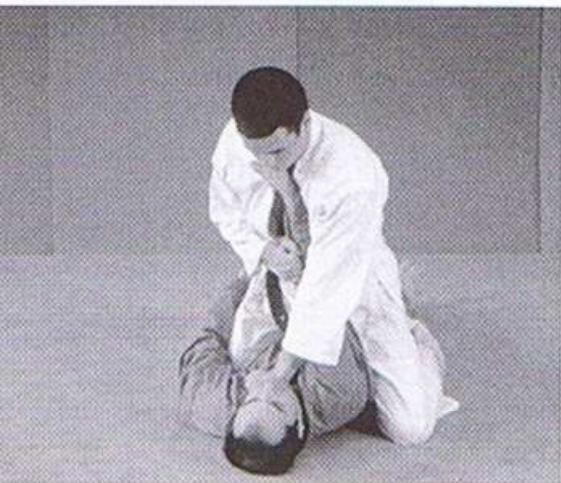
## SORTIES

- ❖ Pour relâcher la pression de Tori, Uke peut tourner vers la droite puis remonter sur Tori pour le renverser vers l'arrière ou le côté.
- ❖ Avec son pied gauche, Uke peut chasser la main droite de Tori qui lui maintient son poignet et ramener son bras droit vers lui tout en tournant vers la droite pour se dégager.
- ❖ Uke peut saisir l'épaule ou la manche gauche de Tori avec sa main gauche et tirer vers lui pour ainsi déséquilibrer Tori vers l'avant. Cette action oblige Tori à relâcher la pression de sa main droite, ce qui permet à Uke de se libérer soit en remontant sur Tori, soit en ramenant de sa main droite le bras droit de Tori.

## 17. YOKO-UDE-HISHIGI



Clé latéral du bras (2<sup>e</sup> clé de bras - 2<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

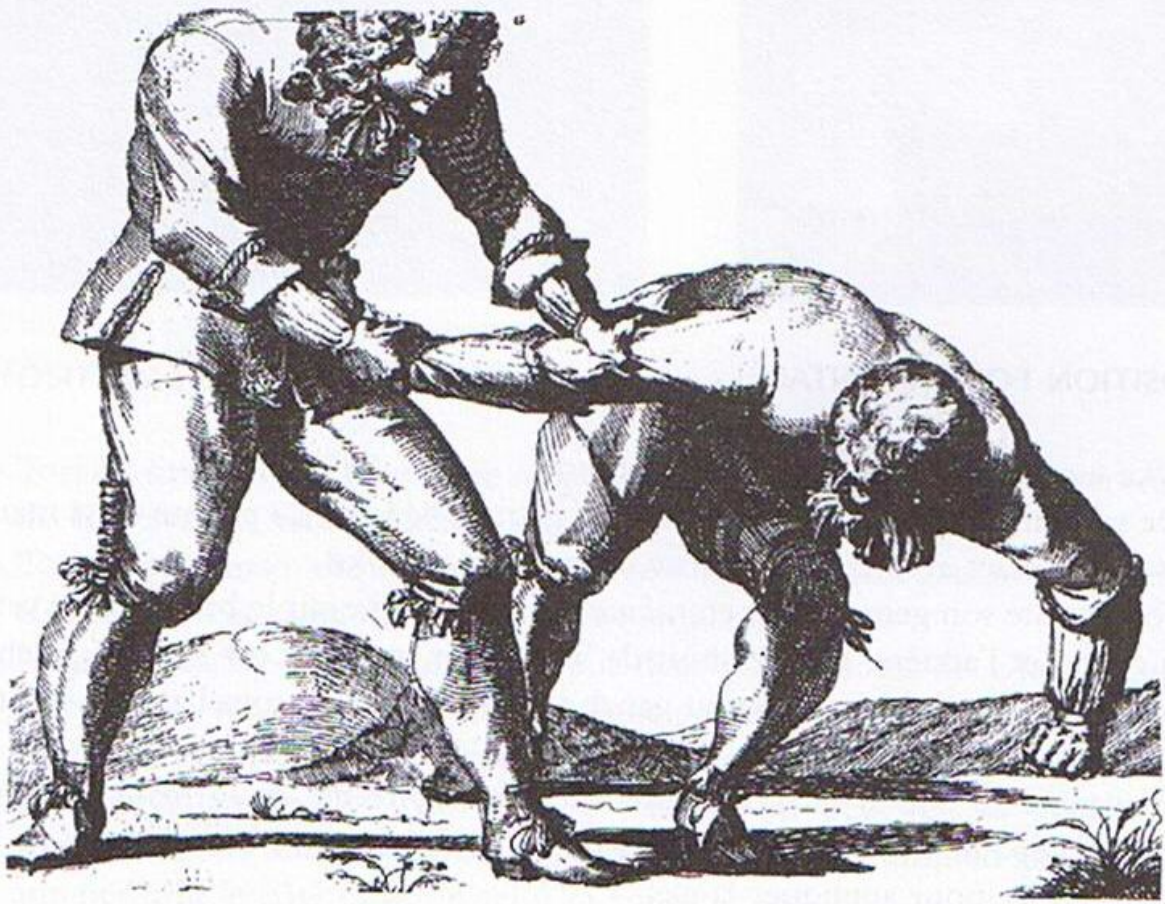
- ❖ Uke est sur le dos et Tori à cheval dessus.
- ❖ De la main droite, Tori saisit le bras droit de Uke et le tire vers la droite et le haut.
- ❖ De la main gauche, Tori saisit le revers droit de Uke, pouce à l'extérieur et appuie sur le cou de celui-ci pour lui faire tourner la tête vers la gauche.
- ❖ Ensuite, Tori met son genou droit contre le flanc gauche de Uke et pousse sur la jambe gauche pour pouvoir rouler sur le côté droit.
- ❖ En roulant sur le côté, Tori conserve la traction de la main droite et la poussée de la main gauche. Tori profite de la roulade pour monter son genou gauche et l'amener contre le coude droit de Uke.
- ❖ Dès que le genou de Tori est en contact avec le coude de Uke, Tori place son cou-de-pied gauche en barrage sous le menton de celui-ci.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori place ses deux mains au niveau du poignet et fait pression sur le coude à l'aide du genou en prenant appui sur le cou de Uke.



### SORTIES

Cette technique pouvant être considérée comme une variante de *Juji-gatame*, on se rapportera aux sorties de celle-ci.



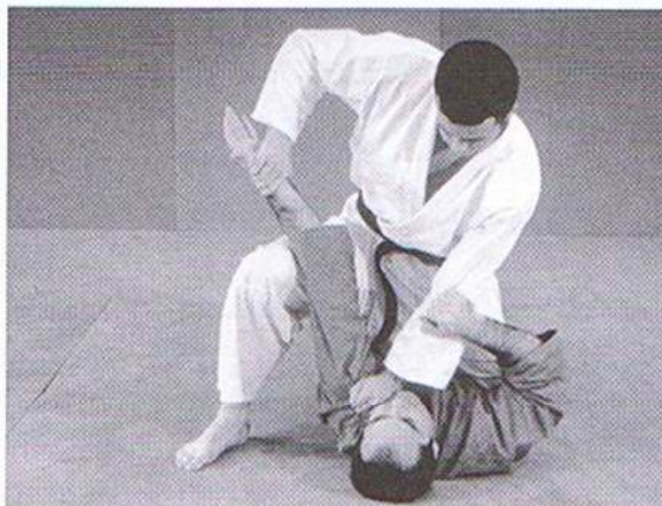


*Ude-gatame, d'après une gravure de Romey de Hoogue (XVII<sup>e</sup> siècle)*

## 18. KAMI-HIZA-GATAME



Blocage au-dessus du genou (3<sup>e</sup> clé de bras - 2<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori à cheval dessus.
- ❖ De sa main droite, Tori saisit le poignet gauche de Uke. La paume de sa main est en contact avec la face interne du poignet de Uke.
- ❖ Tori monte son genou droit en même temps qu'il tire sur le bras de Uke vers la droite et l'arrière, le pied droit de Tori vient se placer sur le côté gauche de la tête de celui-ci. Le genou gauche de Tori se place sous l'aisselle droite de Uke.
- ❖ Tori place le coude de Uke dans son aine droite et, de sa main gauche, pousse l'épaule gauche de Uke vers le bas en faisant aussi une poussée de la main droite pour appliquer la clé.

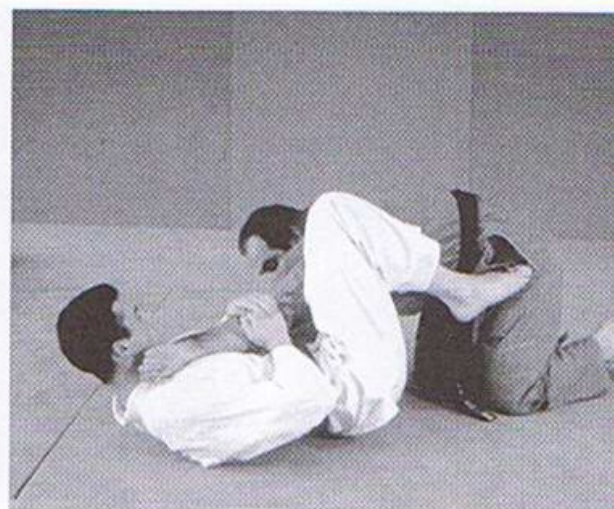
### SORTIES

- ❖ De sa jambe gauche, Uke peut venir enrouler la tête de Tori pour le faire ainsi basculer en arrière.
- ❖ Uke peut aussi bloquer (ou saisir) le genou gauche de Tori avec sa main droite, puis ponter sur l'épaule droite pour faire basculer Tori vers la droite.

## 19. UDE-HISHIGI-HENKAWAZA



Variante de luxation du bras (1<sup>e</sup> clé de bras - 3<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes. Uke essaye de saisir le revers droit de Tori avec sa main gauche.
- ❖ Tori place sa main droite sur le coude de Uke et sa main gauche légèrement au-dessus en gardant ses coudes contre son corps.
- ❖ Le pied gauche de Tori prend appui dans l'aîne droite de Uke, la cuisse reposant au sol, tandis que le pied droit prend appui sur le tapis et que le genou droit appuie contre l'épaule gauche de Uke.
- ❖ Pour effectuer la clé, Tori doit se tourner un peu vers la gauche, en appuyant sur le coude de Uke, et pousser sur Uke de son pied gauche pour amener tout le côté droit de celui-ci contre le sol.

### SORTIES

- ❖ Uke peut faire pivoter son bras gauche de manière à ce que Tori appuie dans le creux du coude au lieu d'appuyer directement sur l'articulation.
- ❖ Uke peut aussi faire une des sorties de *Juji-gatame*...
- ❖ ... ou faire une entrée après avoir dégagé le pied gauche de Tori à l'aide de son bras droit.

## 20. GYAKU-JUJI

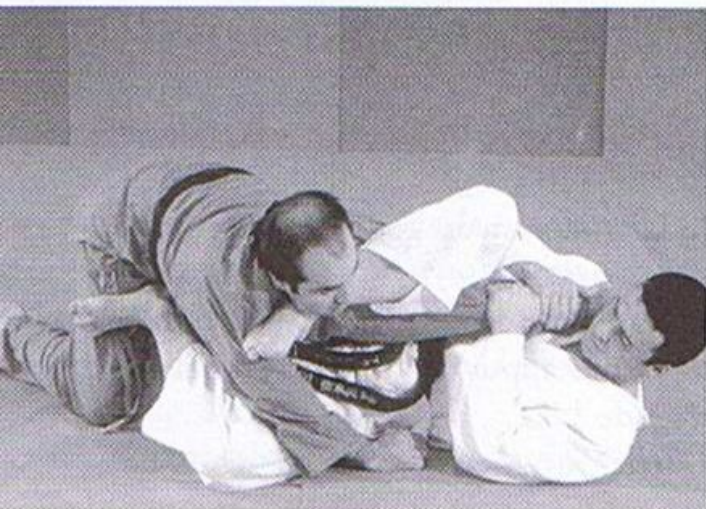


Luxation en croix (2<sup>e</sup> clé de bras - 3<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes. Uke saisit le revers droit de Tori de sa main gauche.
- ❖ Tori saisit à deux mains le poignet gauche de Uke et le tire vers lui en direction de son cou. Tori garde ses coudes contre son corps.
- ❖ Tori place son pied gauche dans l'aine droite de Uke et pousse dessus pour faire basculer Uke sur son flanc droit.
- ❖ En même temps, Tori tourne sur son côté gauche et enroule le bras gauche de Uke avec sa jambe droite en plaçant le coude de celui-ci juste au-dessous du creux de son genou, et son cou-de-pied devant le cou de ce dernier, sous son menton.
- ❖ La clé est effectuée si Tori pousse sur son pied gauche, appuie sur le coude de Uke avec son genou droit et s'il tire sur le bras gauche de celui-ci.



### SORTIES

- ❖ Uke peut se relever pour obliger Tori à relâcher sa prise...
- ❖ ...ou à partir en *Juji-gatame*. Dans ce cas, Uke fera une sortie de *Juji-gatame*.

## 21. SHIME-GARAMI



Luxation en étranglement (3<sup>e</sup> clé de bras - 3<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke est entre ses jambes. Uke saisit le revers gauche de Tori de sa main droite, ou tente une entrée.
- ❖ Les deux mains de Tori saisissent le poignet droit de Uke et le tire vers lui.
- ❖ En même temps, Tori accroche ses jambes derrière la tête de Uke en bloquant le bras droit de celui-ci avec sa cuisse gauche et en passant devant le bras droit avec l'autre jambe. Seuls la tête et le bras droit de Uke se trouvent entre les jambes de Tori.
- ❖ Le coude droit de Uke est en appui sur la cuisse de Tori, juste en dessous du genou.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori doit serrer les genoux et tirer sur le bras de Uke.

### SORTIES

- ❖ De la main gauche, Uke pousse le genou droit de Tori pour pouvoir dégager sa tête en enchaînant immédiatement par une entrée pour éviter à Tori de faire *Hiza-gatame*.
- ❖ Cette technique étant proche de *Sankaku-gatame*, Uke pourra faire les sorties correspondantes à cette technique.



## 22. UDE-GARAMI-HENKAWAZA



Variante de l'enroulement du bras (3<sup>e</sup> clé de bras - 4<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est en position quadrupédique et Tori est sur son côté gauche.
- ❖ Tori pose son genou droit au sol, pointe de pied dans le tapis et cuisse contre le flanc gauche de Uke. Le genou gauche est levé.
- ❖ De sa main gauche, Tori saisit le poignet gauche de Uke, paume de la main sur la face externe de celui-ci.
- ❖ En même temps, le tranchant de la main droite de Tori appuie fortement sur le triceps gauche de Uke vers le bas, de façon à ce que l'épaule et le coude gauche de celui-ci se bloquent contre le sol.
- ❖ Toujours dans la même action, Tori remonte le poignet gauche de Uke en torsion et en avant. Durant cette action, la main gauche de Tori tourne autour du poignet de Uke.

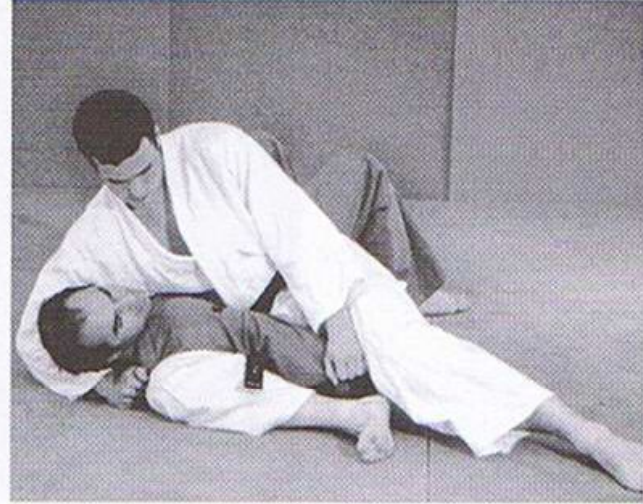
### SORTIE

- ❖ Uke étant de dos par rapport à Tori, il n'y a pas beaucoup de possibilité de sortie pour Uke. La seule vraiment valable est de partir en roulade avant sur l'épaule gauche puis de contre-attaquer Tori immédiatement pour éviter que celui-ci n'enchaîne par un *Osae-waza*.

## 23. GESA-GARAMI



Blocage du vêtement (1<sup>e</sup> clé de bras - 5<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori maintient Uke en *Hon-gesa-gatame*.
- ❖ Tori a dégagé l'avant-bras droit de Uke de son aisselle gauche.
- ❖ De sa main gauche, Tori saisit le poignet droit de Uke en mettant sa paume sur la face interne du poignet.
- ❖ Puis, Tori vient bloquer le poignet de Uke dans le creux de son genou gauche et plie sa jambe pour le maintenir à sa place.
- ❖ En même temps, Tori place son genou droit sous le triceps gauche de Uke.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori doit appuyer vers le bas avec son genou gauche et soulever son genou droit. L'épaule droite de Uke ne doit pas trop se décoller du sol pour une bonne efficacité de la technique.

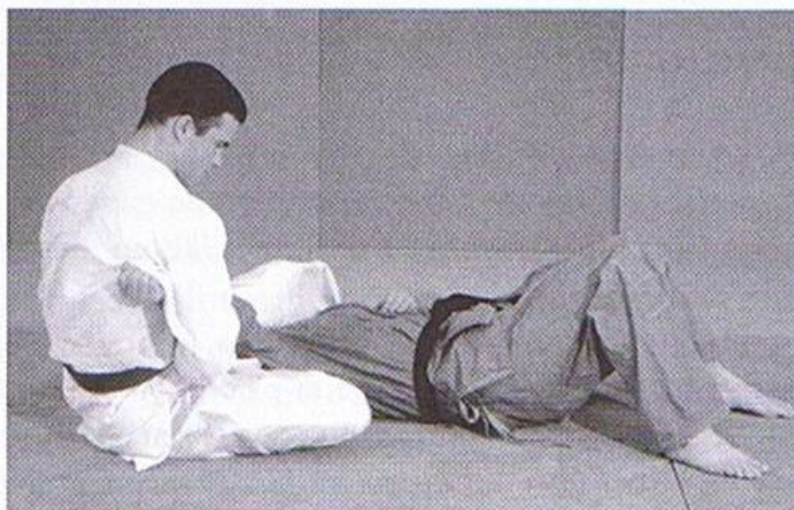
### SORTIE

- ❖ Cette technique se passant en position de *Hon-gesa-gatame*, Uke utilisera les sorties liées à cette technique avant que la clé effectuée par Tori ne fasse effet.

## 24. KUZURE-KAMI-SHIHO-GARAMI



Blocage en *Kami-shiho-gatame* (2<sup>e</sup> clé de bras - 5<sup>e</sup> position)



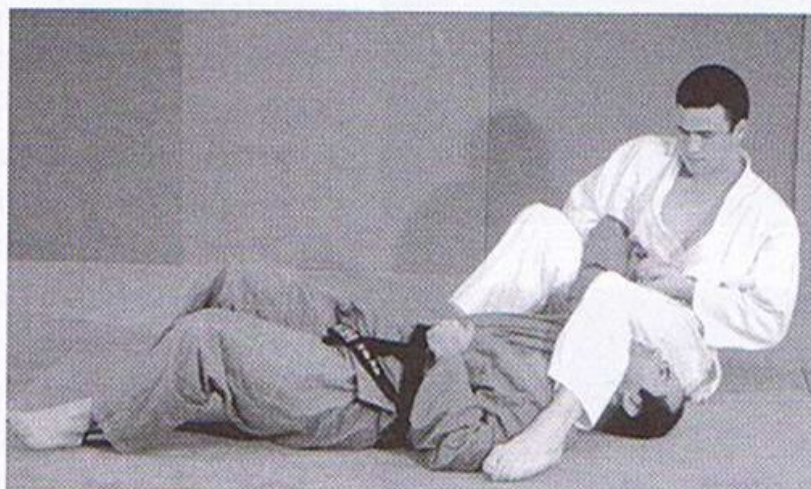
### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori maintient Uke en *Kuzure-kami-shiho-gatame*.
- ❖ Tori place ses mains comme pour effectuer *Katate-jime*, c'est-à-dire que la main droite passe sous le cou de Uke et que la main gauche saisit le revers gauche de celui-ci.
- ❖ Puis, Tori s'assied sur son talon droit, pointe de pied dans le tapis.
- ❖ En même temps, Tori passe sa jambe gauche au-dessus de la tête de Uke pour placer le creux de son genou gauche devant le cou de celui-ci.

- ❖ Toujours dans le même temps, le bras droit de Tori enroule le bras droit de Uke au niveau du coude et sa main gauche vient saisir sa main droite en prise fondamentale. Le coude gauche reste collé au corps.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori doit se cambrer légèrement en arrière et soulever son coude droit.

### VARIANTE

Pour augmenter l'efficacité de la clé, Tori peut lever son genou droit en plaçant son cou-de-pied droit sous l'omoplate de Uke et en resserrant ses genoux l'un contre l'autre.



### SORTIES

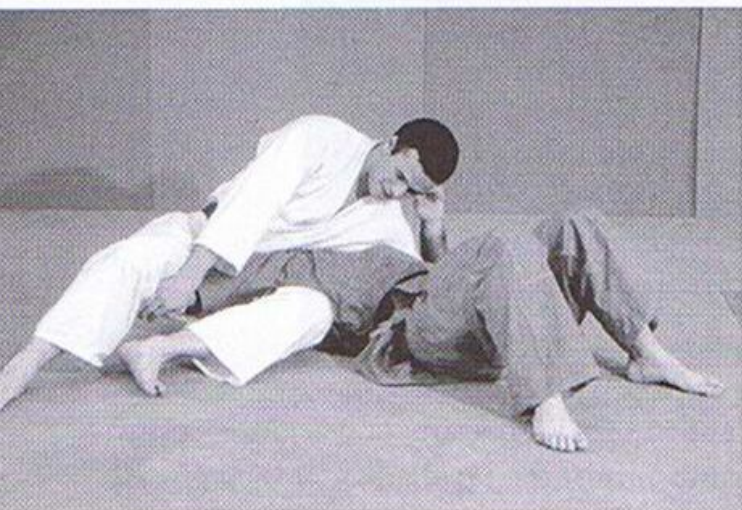
- ❖ Uke peut tourner vers la droite (sauf si Tori effectue la variante) pour ramener son bras droit vers lui et ensuite remonter sur Tori.
- ❖ Si Uke ne peut pas pivoter, alors il lance ses jambes vers son arrière droit et passe sur le ventre en tournant sur l'épaule droite. En même temps, Uke doit faire pivoter son bras droit pour inhiber la clé de Tori et ainsi dégager son bras.

## 25. GYAKU-GESA-GARAMI



Blocage en *Ushiro-gesa-gatame* (3e clé de bras - 5<sup>e</sup> position)

Cette technique est identique à *Gesa-garami* mais l'immobilisation de départ est différente.



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori maintient Uke en *Ushiro-gesa-gatame*.
- ❖ Tori a dégagé l'avant-bras droit de Uke de son aisselle droite.
- ❖ De sa main droite, Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa paume contre la face interne du poignet et appuie vers le bas.
- ❖ Tori vient ensuite placer le poignet de Uke dans le creux de son genou droit.
- ❖ En même temps, Tori colle son genou gauche contre le flanc droit de Uke et colle le triceps de celui-ci sur sa cuisse.
- ❖ Comme dans *Gesa-garami*, Tori doit soulever son genou gauche et baisser son genou droit pour appliquer la clé.

### SORTIES

- ❖ Cette technique se passant en position de *Ushiro-gesa-gatame*, Uke utilisera les sorties liées à cette technique avant que la clé effectuée par Tori ne fasse effet.

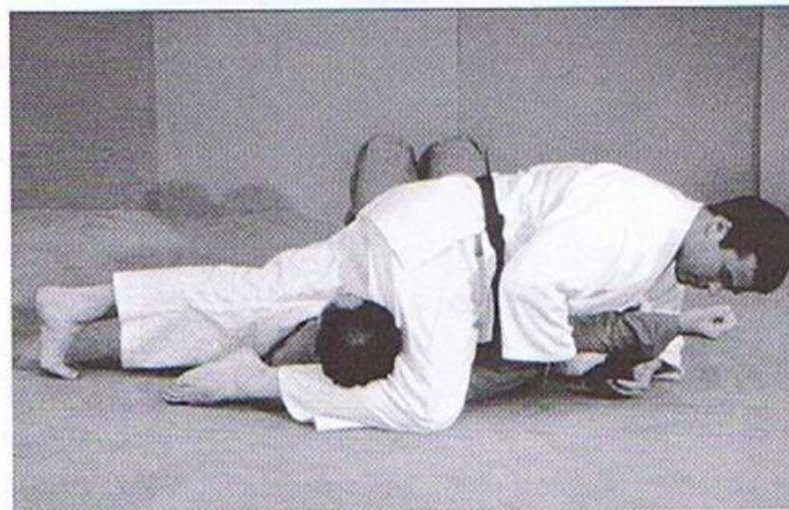
## 26. MUNE-GYAKU



Dislocation en appui sur la poitrine (5<sup>e</sup> clé de bras - 5<sup>e</sup> position)

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori maintient Uke en *Mune-gatame*.
- ❖ De sa main droite, Tori saisit le revers gauche de Uke afin de barrer le cou de celui-ci avec son avant-bras. Tandis que son bras gauche enroule le bras droit de Uke qu'il bloque dans le pli du coude.
- ❖ Puis, Tori se penche en avant en poussant sur sa jambe gauche qu'il tend. La tête et l'épaule gauche de Tori s'appuient sur le sol.
- ❖ Tori enroule la tête de Uke avec sa jambe droite en plaçant son mollet sous la nuque et sa cuisse contre le cou de celui-ci. Pour cela, Tori pousse sur le cou de Uke à l'aide de son poignet droit.
- ❖ Ensuite, l'avant-bras droit de Tori vient se placer sous le coude droit de Uke.



- ❖ Tori applique la clé en creusant un peu son abdomen et en appuyant ses deux bras contre son sternum, en même temps qu'il repousse le cou de Uke avec sa jambe droite. Les coudes de Tori sont collés à ses flancs et sa jambe gauche est toujours tendue avec la pointe du pied dans le tapis.

### SORTIES

- ❖ Cette technique se passant en position de *Mune-gatame*, Uke utilisera les sorties liées à cette technique avant que la clé effectuée par Tori ne fasse effet.

## 27. GYAKU-TEKUBI



Dislocation du poignet (1<sup>e</sup> clé de bras - 6<sup>e</sup> position)



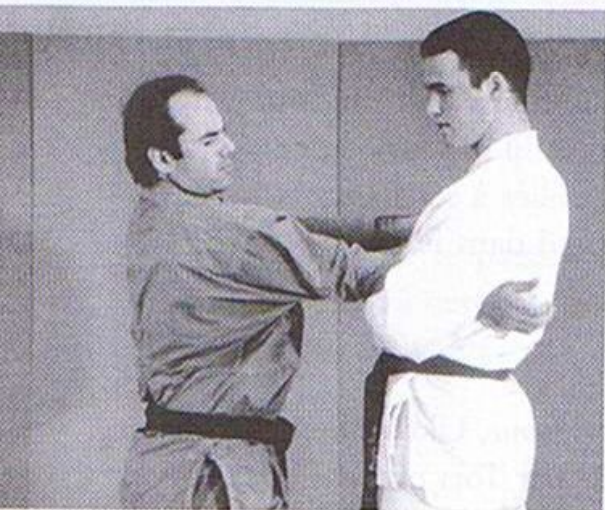
### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori et Uke sont debout en garde à gauche.
- ❖ De sa main gauche, Tori lâche le revers droit de Uke et vient enrouler le bras droit de celui-ci par l'extérieur en gardant toujours sa main le plus près possible de l'avant-bras de Uke. L'avant-bras gauche de Tori se place sous l'avant-bras droit de Uke. Cette action doit permettre de vriller le bras de Uke pour tourner la face antérieure de son bras vers le haut. Le poignet droit de Uke est alors coincé sous l'aisselle gauche de Uke.
- ❖ Ensuite, Tori saisit ses deux mains en prise fondamentale près de son sternum en gardant bien ses coudes contre son corps.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori doit se cambrer fortement en arrière en gardant ses mains le plus haut possible.



### SORTIES

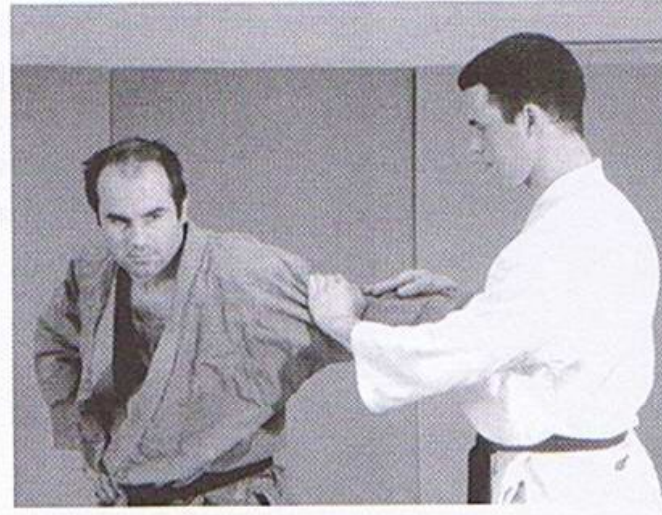
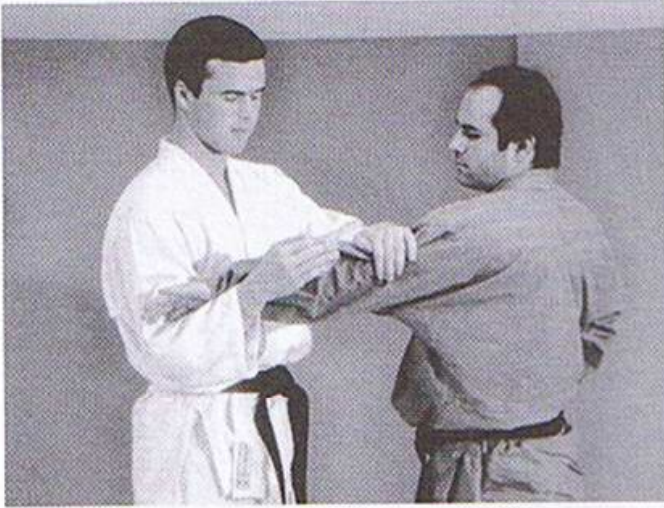
- ❖ Uke avance vers Tori en enfonçant son bras droit sous l'aisselle de Tori de façon à ce que le coude passe derrière pour ainsi éviter la clé. Uke peut ensuite enchaîner par des mouvements à droite comme *O-goshi*, *O-uchi-gari*, *Ko-uchi-gari*...
- ❖ Uke peut aussi retirer son bras d'un coup sec. Pour cela il doit tirer son bras horizontalement en le vrillant et en faisant un déplacement vers l'avant-gauche.



## 28. HIGI-MAKIKOMI

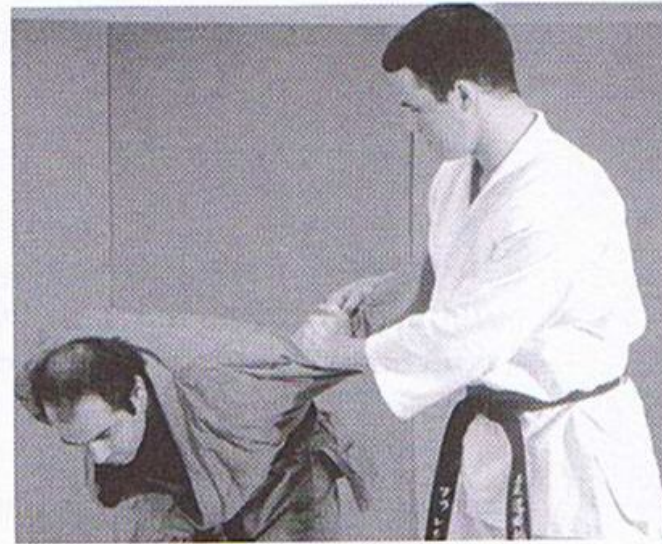


Enroulement du coude (2<sup>e</sup> clé de bras - 6<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori et Uke sont debout face à face.
- ❖ De son bras droit, Tori enroule l'avant-bras gauche de Uke en passant par-dessous et en venant placer sa main droite juste au-dessus du coude de celui-ci. Le poignet gauche de Uke se trouve alors dans le creux du coude droit de Tori. Durant tout le mouvement, le coude droit de Tori doit rester collé à son corps.
- ❖ En même temps, Tori place sa main gauche sur le triceps gauche de Uke, juste au-dessus de la main droite, en enroulant le bras de Uke par-dessus.
- ❖ Tori applique la clé en rapprochant son coude gauche de son coude droit et en appuyant vers le bas sur le coude de Uke à l'aide de ses deux mains. Tout le corps doit accompagner la poussée vers le bas.





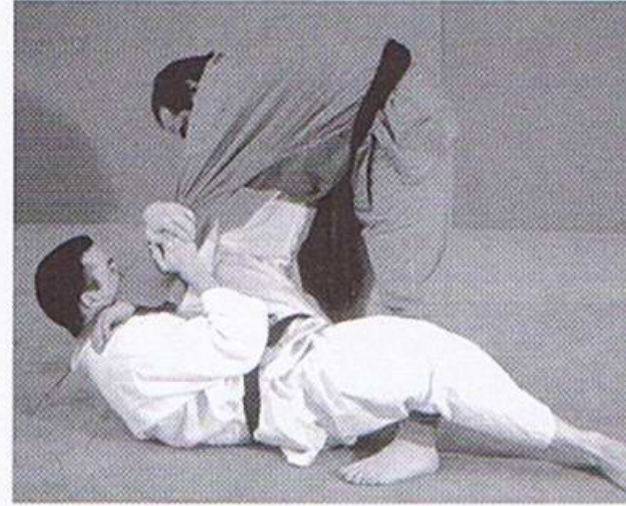
## SORTIES

- ❖ Avant que Tori n'achève sa clé, Uke peut faire un rapide *Tai Sabaki* vers l'avant-droit pour ensuite dégager son bras et reprendre le combat.
- ❖ Si Tori arrive à placer la clé, Uke peut partir en roulade avant-droite pour pouvoir « s'échapper » de la prise.
- ❖ Uke peut aussi descendre très bas sur ses jambes en avançant vers l'avant-droit et en tournant son bras gauche et enchaîner par *Ko-uchi-makikomi* ou encore par la cinquième forme de *Kata-guruma*.

## 29. KUZURE-HIGI-MAKIKOMI



Enroulement du coude avec déséquilibre (3<sup>e</sup> clé de bras - 6<sup>e</sup> position)



Cette technique commence comme pour *Higi-makikomi* mais s'achève au sol.

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori et Uke sont debout face à face.
- ❖ De son bras droit, Tori enroule l'avant-bras gauche de Uke en passant par-dessous et en venant placer sa main droite juste au-dessus du coude de celui-ci. Le poignet gauche de Uke se trouve alors dans le creux du coude droit de Tori ou bloqué contre son cou. Durant tout le mouvement, le coude droit de Tori doit rester collé à son corps.
- ❖ En même temps, Tori place sa main gauche sur le triceps gauche de Uke, juste au-dessus de la main droite, en enroulant le bras de celui-ci par-dessus.
- ❖ Ensuite, Tori place son pied gauche dans l'aîne droite de Uke et se laisse aller au sol en prenant appui dessus et en tirant sur le bras gauche de celui-ci.
- ❖ Tori effectue la clé en appuyant vers le bas sur le coude de Uke à l'aide de ses mains et en poussant l'aîne de Uke avec son pied gauche.

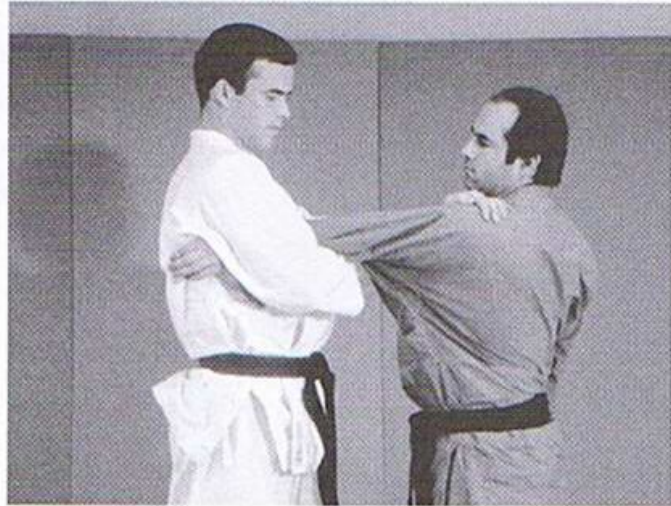
### SORTIES

- ❖ Uke peut se laisser tomber au sol en enroulant par l'intérieur le pied gauche de Tori avec son bras droit et en terminant par une entrée.
- ❖ Uke peut aussi faire un *Tai Sabaki* vers la gauche pour venir sur le côté droit de Tori et enchaîner en *Ne-waza* après avoir dégagé son bras.

## 30. KANNUKI-GATAME



Blocage en travers (4<sup>e</sup> clé de bras - 6<sup>e</sup> position)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori et Uke sont debout, face à face.
- ❖ Tori passe son avant-bras droit sous le bras gauche de Uke en plaçant au niveau du coude de celui-ci. Le poignet gauche de Uke est alors bloqué sous l'aisselle droite de Tori. Le coude droit de Tori doit rester collé à son corps.
- ❖ En même temps, Tori pose sa main gauche sur le haut de l'épaule gauche de Uke.
- ❖ La main droite de Tori vient alors saisir son avant-bras gauche, près du coude.
- ❖ Tori applique la clé en tendant ses bras qui font ainsi levier sur le coude gauche de Uke.

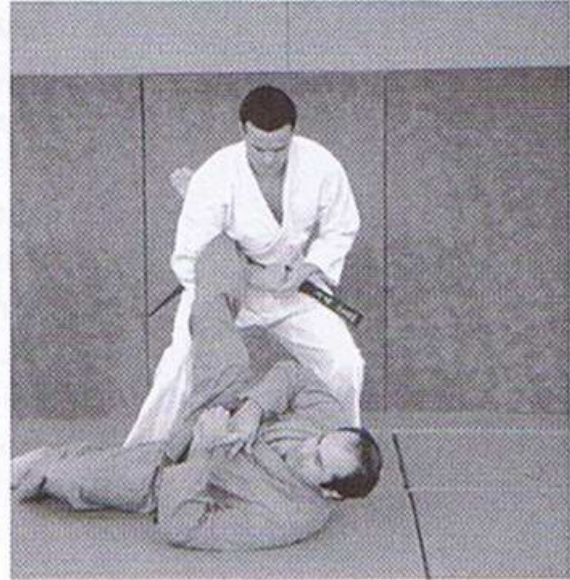
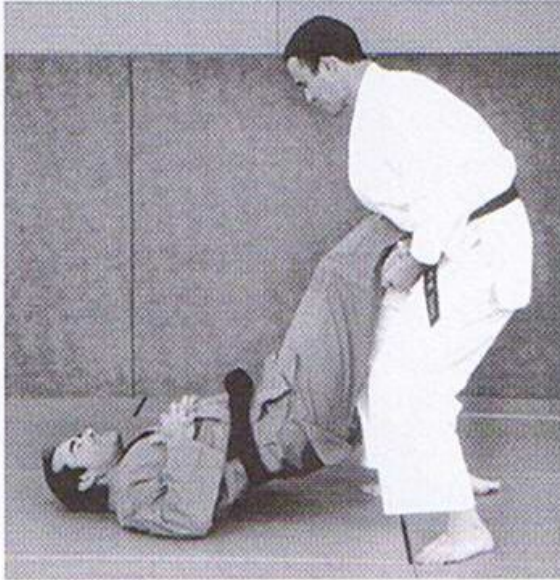
### SORTIES

- ❖ Avant que Tori n'achève sa clé, Uke peut faire un rapide *Tai Sabaki* vers l'avant-droit pour pouvoir dégager son bras et reprendre le combat.
- ❖ Uke peut faire un *Tai Sabaki* vers la droite en enroulant le bras gauche de Tori comme pour placer *Waki-gatame*. Ici l'essentiel n'est pas de réussir à faire *Waki-gatame* mais de dégager son bras gauche.

## 31. KATA-ASHI-HISHIGI

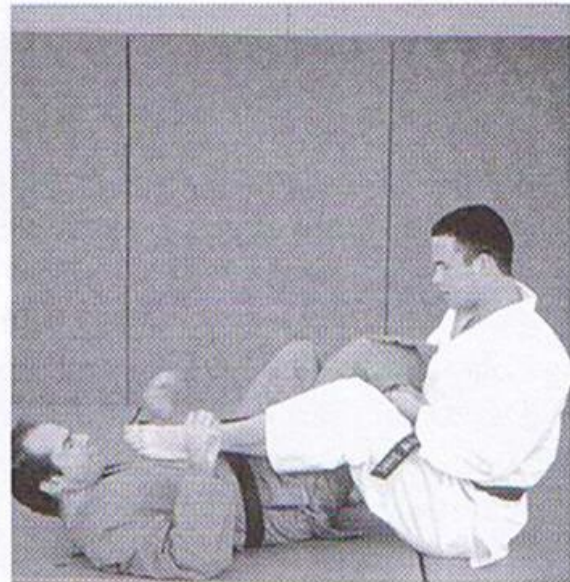
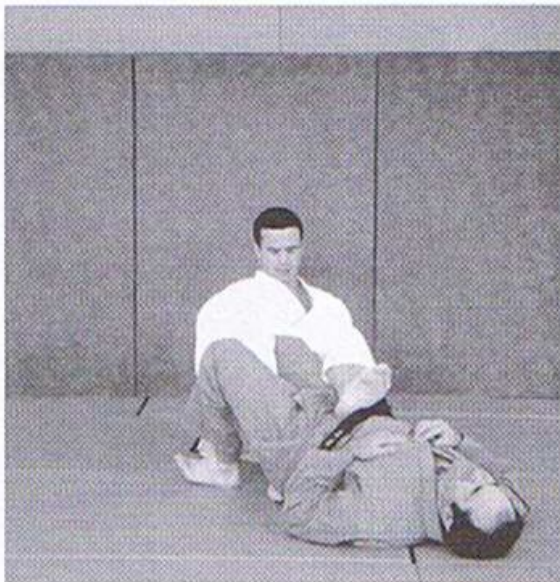


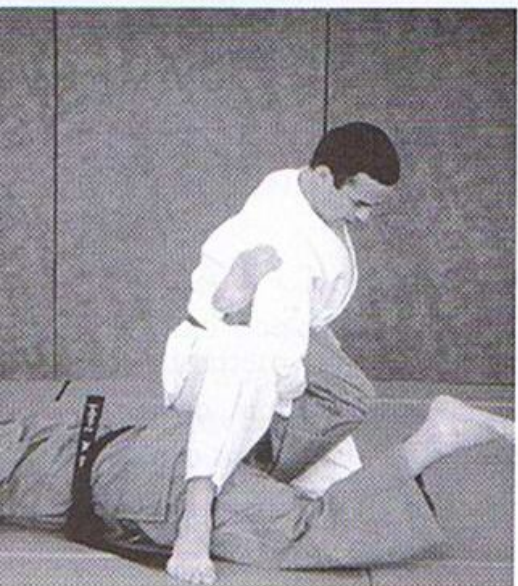
Luxation du pied d'un seul côté (1<sup>er</sup> clé de jambe)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori debout à sa droite.
- ❖ Tori se penche en avant pour saisir la jambe droite de Uke en mettant la cheville sous son aisselle et en enroulant la jambe de son bras droit. L'enroulement de la jambe se fait par l'extérieur en mettant l'avant-bras droit juste au-dessus du talon de Uke.
- ❖ Les deux mains de Tori se joignent en saisie fondamentale.
- ❖ Tori applique la clé en se cambrant en arrière sans relâcher son étreinte.





## VARIANTES

### 1<sup>e</sup> clé de jambe bis

- ❖ La technique de saisie est identique, mais au lieu de se cambrer en arrière, Tori s'assoit. Cette variante permet un meilleur contrôle de Uke.
- ❖ Pour cela, Tori descend sur sa jambe droite et place sa jambe gauche en travers sur l'abdomen de Uke, le talon gauche de Tori prend appui sur la hanche gauche de celui-ci.
- ❖ La jambe droite de Uke est ainsi entre les jambes de Tori. Tori serre ses genoux pour coincer celui de Uke entre les siens.
- ❖ Tori doit se cambrer en arrière pour appliquer la clé tout en gardant ses contrôles (pied sous l'aisselle et genou) et l'appui de son talon gauche.

### 1<sup>e</sup> clé de jambe ter

- ❖ Tori saisit le pied de Uke de la même façon et pivote sur son pied droit vers la gauche pour effectuer un demi-tour. Uke suit en se mettant sur le ventre.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori n'a plus qu'à se cambrer en arrière.

## SORTIES

### 1<sup>e</sup> clé de jambe bis

- ❖ Placer le talon du pied gauche dans le creux du coude droit de Tori et pousser dessus en tirant la jambe droite pour la dégager.
- ❖ Se mettre sur le côté droit et remonter sur Tori par l'extérieur en fléchissant la jambe droite et en posant le genou droit au sol.

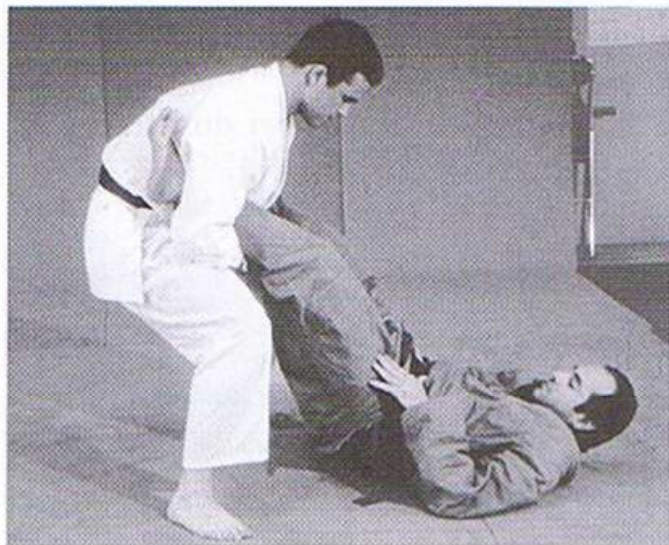
### 1<sup>e</sup> clé de jambe ter

- ❖ Tori saisit le pied de Uke de la même façon et...
- ❖ De sa main droite, Uke saisit le talon du pied gauche de Tori et pivote vers la droite comme pour passer sur le dos en entraînant Tori avec lui afin de le renverser.
- ❖ Uke peut aussi saisir la cheville droite de Tori avec sa main gauche et tourner vers la gauche.

## 32. RIO-ASHI-HISHIGI

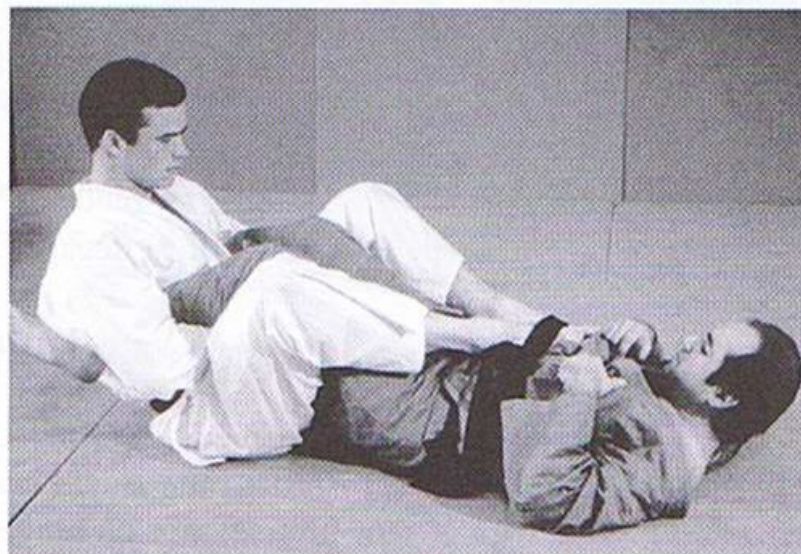
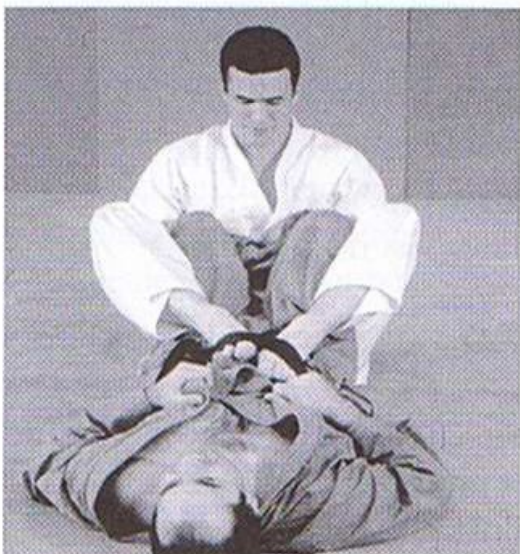


Double luxation de pied (2<sup>e</sup> clé de jambe)



## POSITION FONDAMENTALE

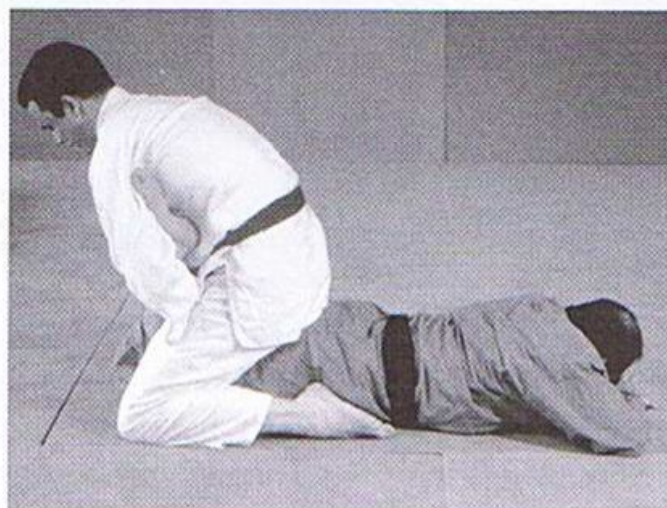
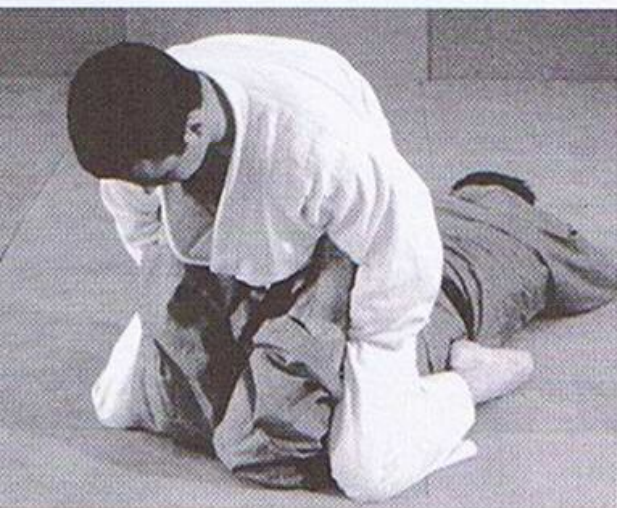
- ❖ Uke est sur le dos et Tori debout entre ses jambes.
- ❖ Tori se penche en avant pour saisir les jambes de Uke en mettant la cheville droite sous son aisselle gauche et la cheville gauche sous son aisselle droite, tout en enroulant les jambes de ses bras. L'enroulement des jambes se fait par l'extérieur en mettant les avant-bras juste au-dessus des talons de Uke.
- ❖ Les deux mains de Tori se joignent en saisie fondamentale.
- ❖ Tori applique la clé en se cambrant en arrière sans relâcher son étreinte.



## VARIANTES

### 2<sup>e</sup> clé de jambe bis

- ❖ La technique de saisie est identique, mais au lieu de se cambrer en arrière, Tori s'assoit. Cette variante permet un meilleur contrôle de Uke.
- ❖ Pour cela, Tori descend sur ses jambes et place ses pieds sur l'abdomen de Uke en les glissant sous la ceinture de celui-ci.
- ❖ Les jambes de Uke sont ainsi entre les jambes de Tori. Tori doit serrer ses genoux pour maintenir les jambes de Uke.
- ❖ Tori doit se cambrer en arrière pour appliquer la clé.



### 2<sup>e</sup> clé de jambe ter

- ❖ Tori saisit les pieds de Uke de la même façon et pivote sur son pied droit vers la gauche pour effectuer un demi-tour. Uke suit en se mettant sur le ventre.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori n'a plus qu'à se cambrer en arrière, jusqu'à s'asseoir sur les reins de Uke.

## SORTIE

### Position fondamentale

- ❖ De ses mains, Uke saisit les pieds de Tori et les tire vers lui pour renverser celui-ci vers l'arrière et ainsi dégager ses jambes lors de sa chute.

### Variantes

- ❖ Après avoir saisi les pieds de Tori, Uke doit effectuer un mouvement de cisaille avec ses jambes (une jambe soulève et pousse et l'autre pousse vers le bas dans le sens inverse) afin de renverser celui-ci.

### 33. ASHI-DORI-GARAMI



Prise de pied enroulée (3<sup>e</sup> clé de jambe)

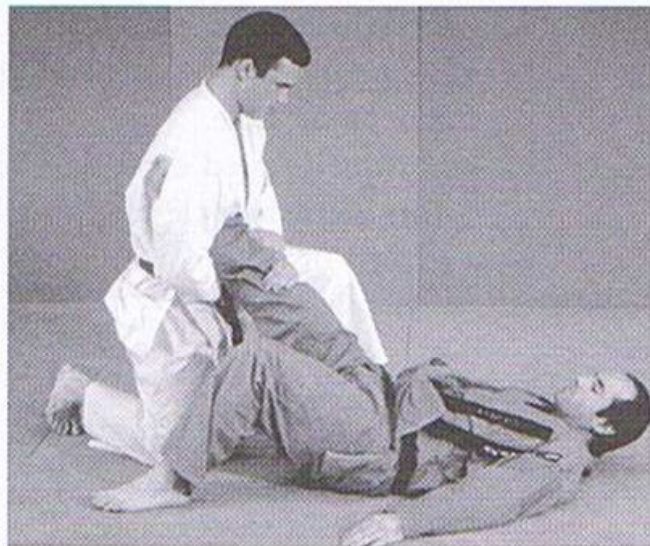
#### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori est assis sur sa droite parallèlement à Uke et dans le même sens.
- ❖ Tori a son genou droit levé et son genou gauche au sol, pointe de pied dans le tapis.
- ❖ Tori soulève la cheville droite de Uke en glissant son poignet droit en dessous.
- ❖ Tori place sa main gauche sur le cou-de-pied droit de Uke en coinçant le genou droit de celui-ci sous son aisselle gauche, et de sa main droite vient saisir son propre poignet gauche, comme dans *Ude-garami*.
- ❖ La clé se fait en effectuant une flexion des poignets vers le bas.



#### SORTIES

- ❖ Avant que Tori n'ait complètement pris la jambe, Uke peut remonter sur Tori par l'arrière et venir effectuer *Hadaka-jime*.
- ❖ Uke peut saisir les épaules de Tori pour le tirer vers l'arrière afin de lui faire perdre l'équilibre et le contrôle de la jambe.
- ❖ De son pied gauche, Uke peut aussi pousser sur le triceps gauche de Tori, en tirant en même temps sa jambe droite, pour dégager sa jambe.

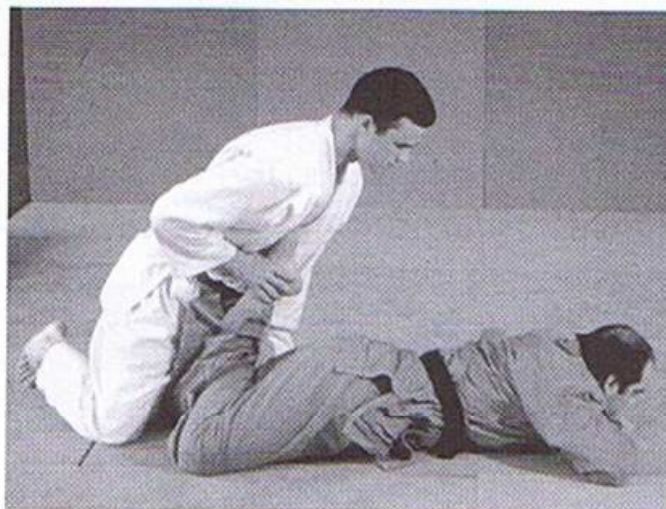
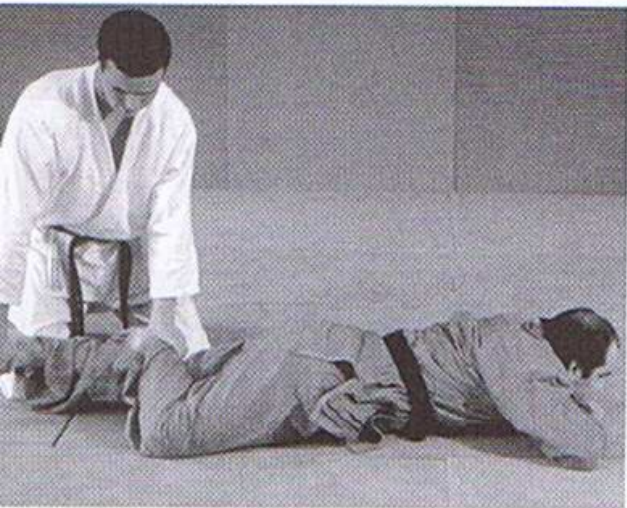




## 34. HIZA-HISHIGI



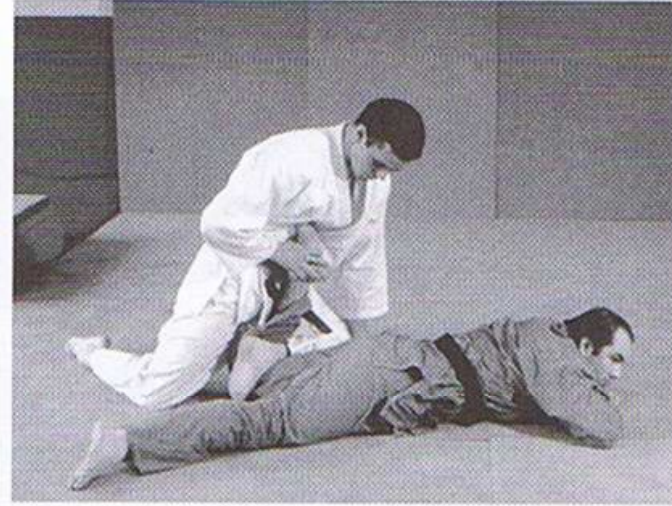
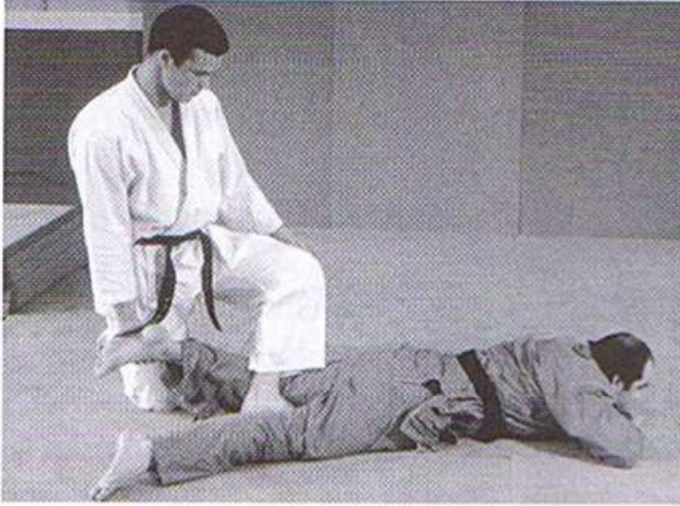
Luxation du genou (4<sup>e</sup> clé de jambe)



### POSITION

- ❖ Uke est sur le ventre et Tori à gauche de sa jambe gauche.
- ❖ Tori a le genou gauche levé et le genou droit au sol, pointe du pied droit dans le tapis.
- ❖ De sa main gauche, Tori va chercher le talon droit de Uke pour placer le pied de celui-ci dans le creux de son propre genou gauche.
- ❖ En même temps, la main droite de Tori saisit par-dessous le cou-de-pied gauche de Uke.
- ❖ Lorsque le pied droit de Uke est placé dans le creux de son genou gauche, Tori baisse alors le pied gauche de celui-ci tout en maintenant sa poussée sur le pied droit.

## VARIANTE

4<sup>e</sup> clé de jambe bis

- ❖ Le principe de la technique est identique, mais au lieu de placer le pied droit de Uke dans le creux du genou, Tori y place son propre pied gauche. La pointe du pied gauche de Tori prend appui sur le tapis, et Tori garde l'équilibre en posant sa main gauche au sol.

## SORTIE

- ❖ Ici, Uke ne peut qu'essayer de pivoter vers la droite et la gauche et sortir en effectuant une action/réaction.

## 35. TATE-SHIHO-HIZA-HISHIGI



Luxation des genoux en *Tate-shiho-gatame* (5<sup>e</sup> clé de jambe)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori maintient Uke en *Tate-shiho-gatame*.
- ❖ Tori glisse ses pieds sous les jambes de Uke et accroche ses cou-de-pied au niveau des chevilles de celui-ci.
- ❖ En même temps, Tori enroule la tête de Uke de son bras gauche et pose sa main droite au sol.
- ❖ Tori applique la clé en allongeant et en écartant ses jambes. Pour plus d'efficacité, Tori se cambre en arrière en prenant appui sur le ventre de Uke et sur sa main droite. Le buste de Tori est alors soulevé et sa tête se trouve en avant de celle de Uke.

### SORTIES

- ❖ Les mêmes que pour *Tate-shiho-gatame*.

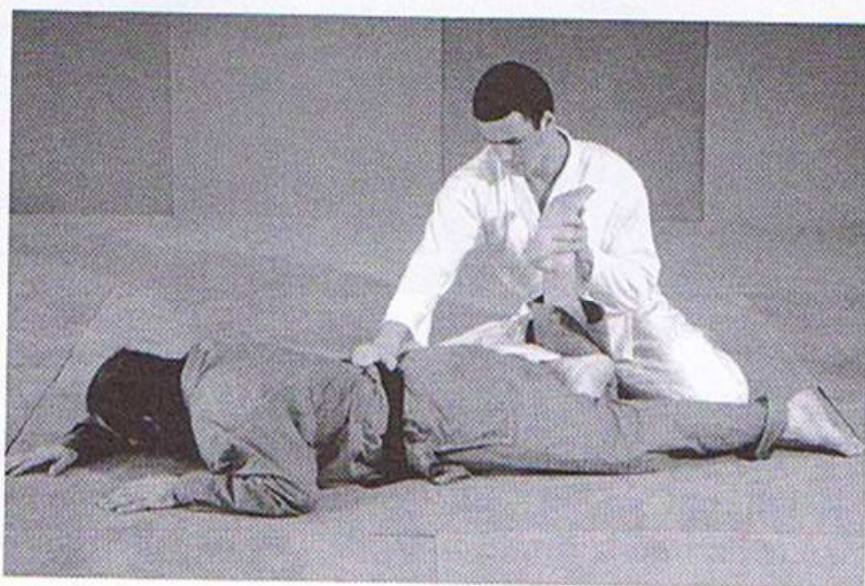
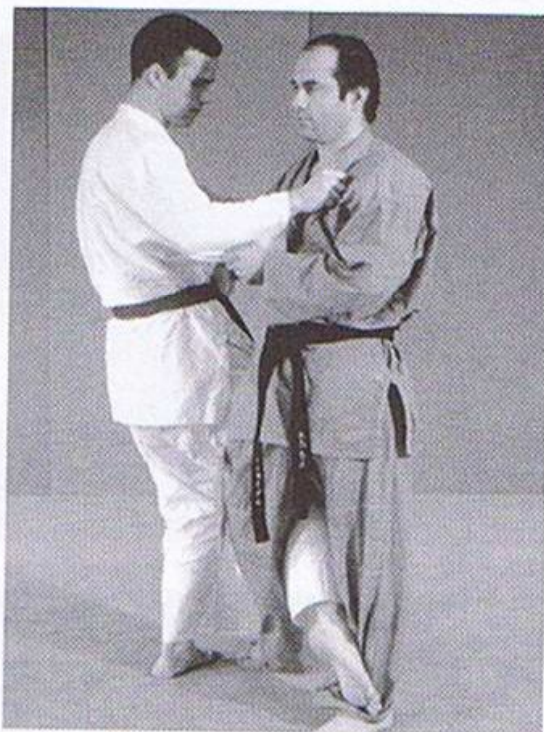
## 36. ASHI-MAKIKOMI



Enroulement de la jambe en dedans (6<sup>e</sup> clé de jambe)

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke bloque un *O-soto-gari* de Tori.
- ❖ Tori accroche le pied droit de Uke et effectue un ciseau sur la jambe dans le sens de la flexion. Tori tombe en arrière en amenant Uke et se tourne sur son flanc pour appliquer *Hiza-hishigi*.



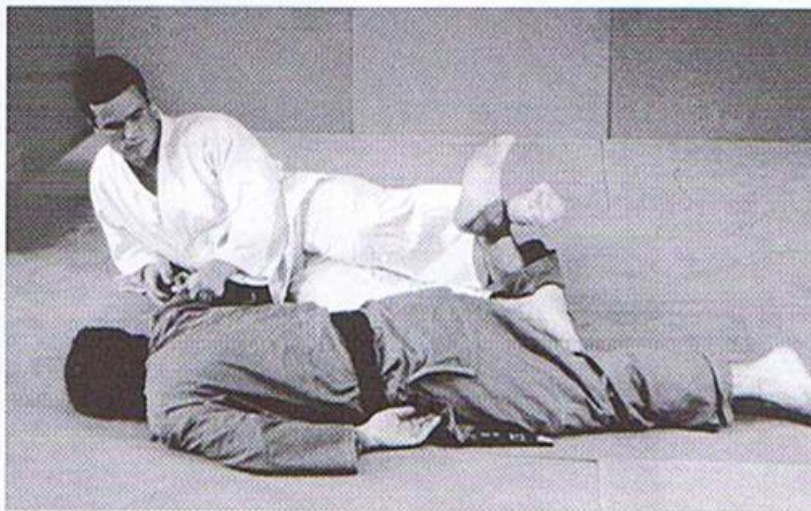
*NOTE : Cette technique est identique à Hiza-hishigi, seules la position de départ et la position de la jambe de Tori pour la clé sont différentes. Les sorties seront identiques.*

## 37. KANI-GARAMI



Prise de crabe (7<sup>e</sup> clé de jambe)

### POSITION FONDAMENTALE



- ❖ Uke bloque le *Kani-basami* de Tori en se penchant en avant.
- ❖ Tori inverse immédiatement son sens de rotation pour faire tomber Uke sur le ventre. Une fois qu'il a été projeté, Tori applique *Hiza-hishigi*. Pendant toute l'action la jambe droite de Tori reste derrière Uke.

*NOTE : Cette technique est identique à Hiza-hishigi, seules la position de départ et la position de la jambe de Tori pour la clé sont différentes. Les sorties seront identiques.*

## 38. ASHI-KANNUKI



Blocage transversal de la jambe (8<sup>e</sup> clé de jambe)

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke est allongé sur lui, avec sa jambe droite entre celle de Tori.
- ❖ Tori place son mollet droit dans le creux du genou droit de Uke tout en contrôlant le haut du corps de celui-ci.
- ❖ Tori verrouille sa prise en mettant son cou-de-pied droit dans le creux de son genou gauche.
- ❖ En même temps, Tori place son cou-de-pied gauche sous la cheville de Uke en levant ses orteils pour verrouiller sa prise.
- ❖ Pour appliquer la clé, Tori descend son mollet droit le long du mollet droit de Uke et raidit sa jambe gauche.



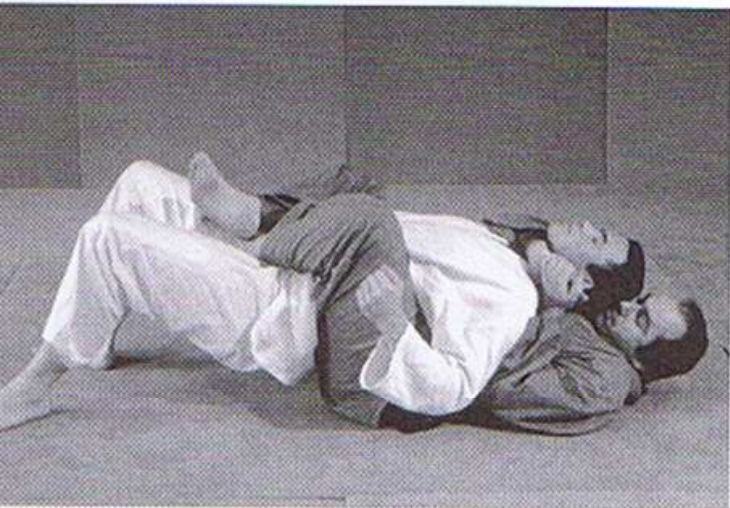
### SORTIES

- ❖ Ici, Uke doit faire un dégagement de jambe.

## 39. HIZA-TORI-GARAMI



Prise du genou enroulé (9<sup>e</sup> clé de jambe)



Cette technique s'utilise en contre lorsque Uke tente d'étrangler Tori dans la position suivante ou lorsqu'il vient de se faire retourner (Uke à cheval sur Tori en position quadrupédique).

### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke et Tori sont sur le dos, mais Tori est sur Uke. Uke étrangle Tori et le contrôle en croisant ses jambes autour de sa taille.
- ❖ Tori résiste à la strangulation en rentrant le menton.
- ❖ Puis, à son tour, Tori croise ses jambes autour de la jambe supérieure de Uke.
- ❖ Tori applique la clé en pliant ses jambes et en prenant appui sur ses abdominaux.



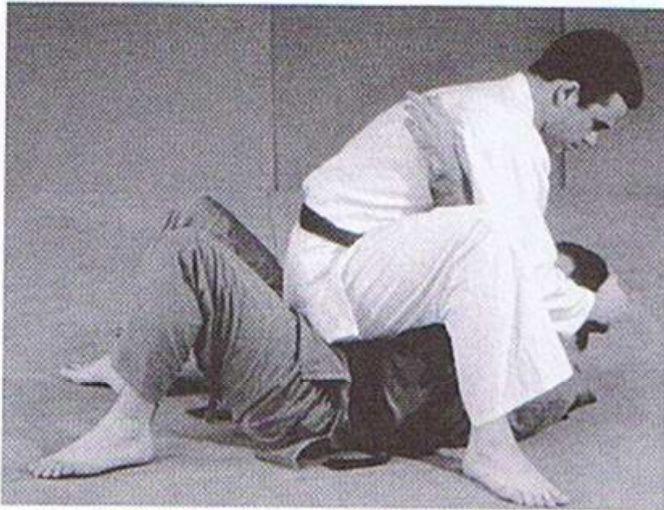
### SORTIE

- ❖ Il n'y a pas de réelle sortie sur cette technique, car son but est avant tout d'entraver l'action de Uke. Pour sortir, Uke est donc obligé d'achever son étranglement ou de renverser Tori.

## 40. KUBI-HISHIGI



Luxation du cou (1<sup>er</sup> clé de cou)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori est à cheval dessus.
- ❖ Tori place sa main gauche puis sa main droite sur la nuque de Uke, la main droite se trouvant sur la main gauche.
- ❖ Avec ses poignets et ses avant-bras, Tori enveloppe au maximum le cou de Uke.
- ❖ En même temps, Tori s'assoit sur l'estomac de Uke, son genou gauche est au sol en arrière avec la pointe des pieds dans le tapis et la jambe droite est levée avec le pied droit contre le flanc de Uke, sous l'aisselle de celui-ci.
- ❖ Tori applique la clé en tirant la nuque de Uke vers le haut et en faisant une traction de celle-ci vers la gauche.



## 41. OSAE-HISHIGI



Luxation en immobilisation (2<sup>e</sup> clé de cou)



### POSITION FONDAMENTALE

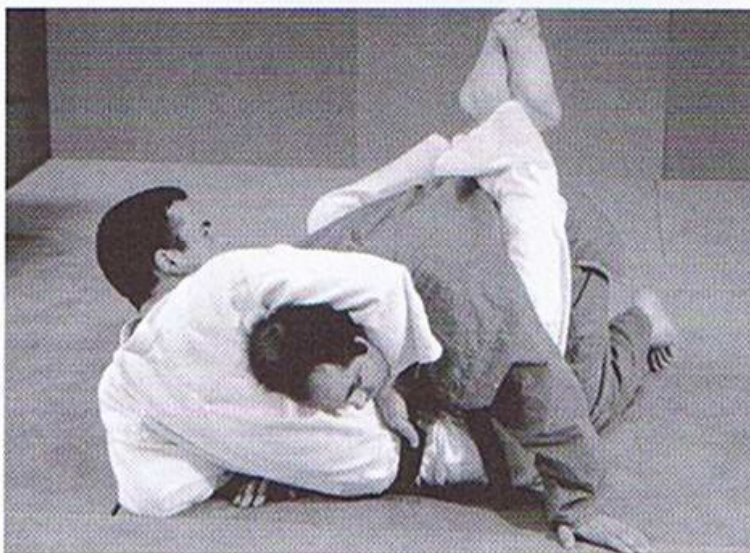
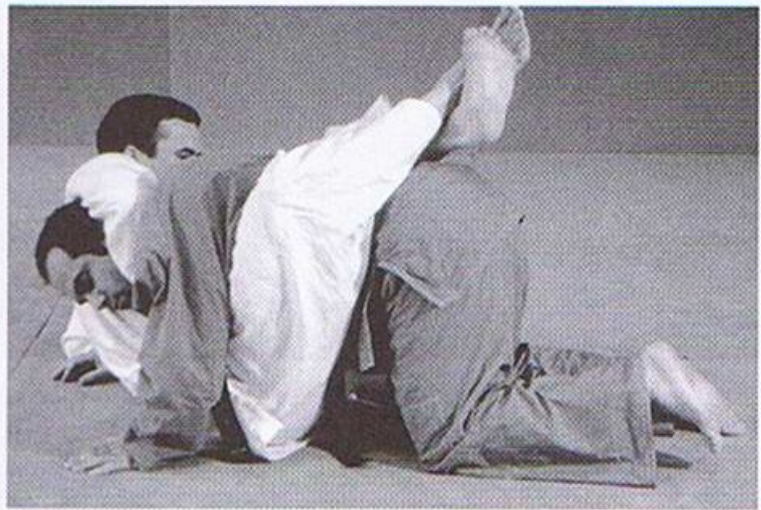
- ❖ Uke est sur le dos et Tori est à cheval sur lui.
- ❖ Tori a son genou gauche posé au sol en arrière avec la pointe des pieds dans le tapis. La jambe droite est levée avec le pied contre le flanc de Uke au niveau de l'aisselle de celui-ci.
- ❖ Tout en se penchant en avant et sur la gauche, Tori pose sa main gauche au sol pour prendre appui dessus et aller poser sa tête derrière l'épaule droite de Uke.
- ❖ Ensuite, Tori enroule la tête de Uke avec la face interne de son bras droit et saisit sa propre ceinture doigts à l'intérieur. Tori fait glisser ses doigts de haut en bas.
- ❖ Une fois que la tête de Uke est coincée sous l'aisselle droite de Tori, Tori pousse sur son bras gauche et se cambre en arrière et vers la droite.

## VARIANTE

**2<sup>e</sup> clé de cou bis**

Cette variante s'utilise lorsque Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes, ou si Uke arrive à déséquilibrer Tori lors de la technique précédente.

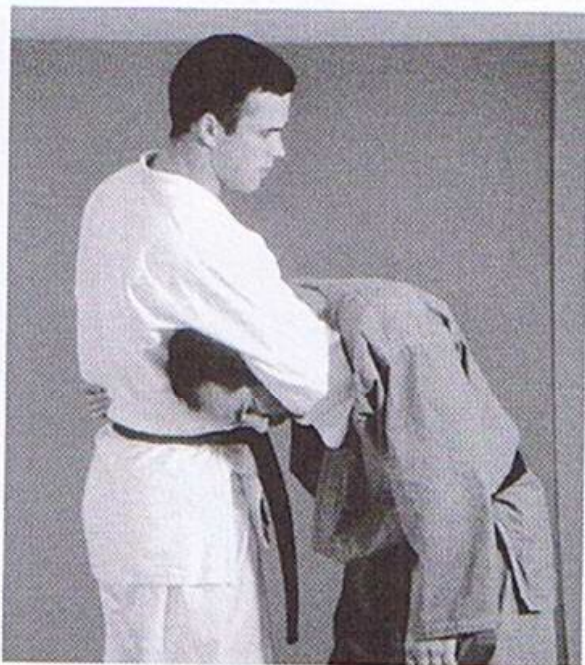
- ❖ La technique est identique mais Tori renforce sa prise par un ciseau de ses jambes autour du buste de Uke.



## 42. TATE-HISHIGI



Luxation debout (3<sup>e</sup> clé de cou)



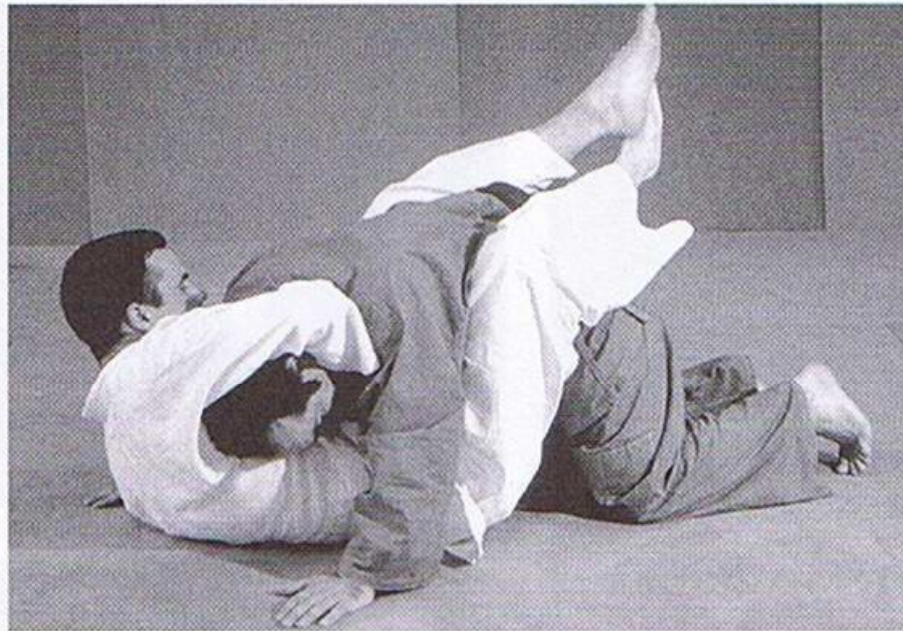
### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori applique *Ebi-garami* sur Uke.
- ❖ Tori change l'étranglement en clé en effectuant une torsion de la droite vers la gauche du cou de Uke. Il est très important que le creux du coude droit de Tori soit en contact avec le côté gauche de la nuque de Uke.

## 43. GYAKU-HISHIGI



Luxation par élongation (4<sup>e</sup> clé de cou)



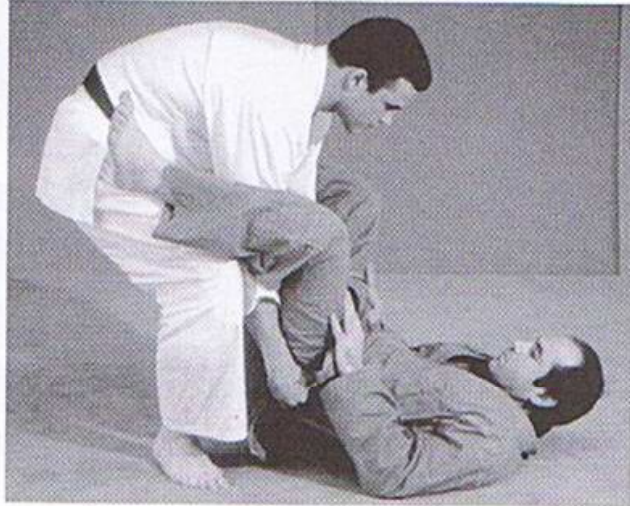
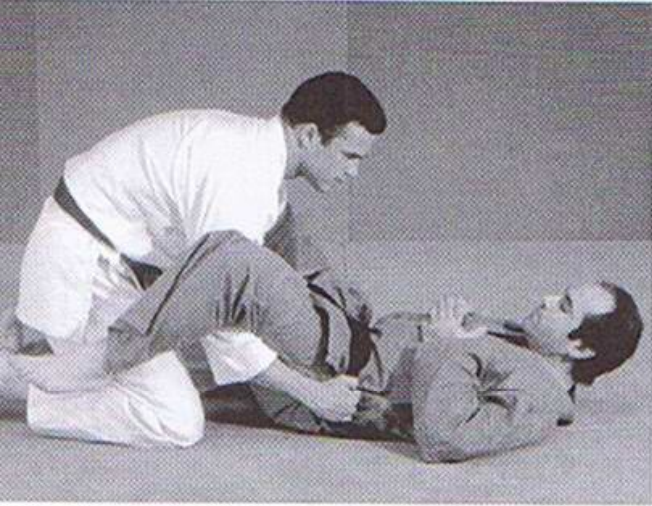
### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori est sur le dos et Uke entre ses jambes. Tori maintient Uke en *Tate-hishigi* mais effectué au sol. Pour cela, Tori enroule ses jambes autour de la taille de Uke et pousse dessus tout en se cambrant en arrière pour appliquer la clé.

## 44. TOMOE-HISHIGI

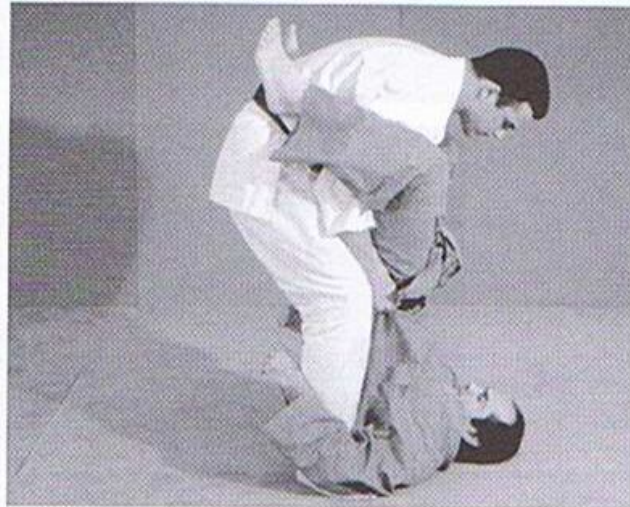


Luxation en cercle (5<sup>e</sup> clé de cou)



### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Uke est sur le dos et Tori entre ses jambes.
- ❖ Tori passe ses mains sous les cuisses de Uke et va saisir la ceinture de celui-ci, pouce à l'intérieur. Tori se relève et se met debout entre les jambes de Uke.
- ❖ Tori soulève Uke et le bloque avec ses genoux derrière les cuisses de celui-ci. Uke se retrouve donc en appui sur ses épaules et sur sa nuque.
- ❖ Ensuite, en poussant avec son ventre, Tori renverse Uke en arrière jusqu'à ce que les cuisses de celui-ci soient au-dessus de sa tête. Alors, Tori tire fortement sur ses bras pour appuyer tout son corps sur le dos des cuisses de Uke.
- ❖ Il y a clé lorsque le menton de Uke est bloqué contre le sternum.



## 45. GESA-GATAME-KUBI-HISHIGI



Luxation du cou en *Hon-gesa-gatame* (6<sup>e</sup> clé de cou)



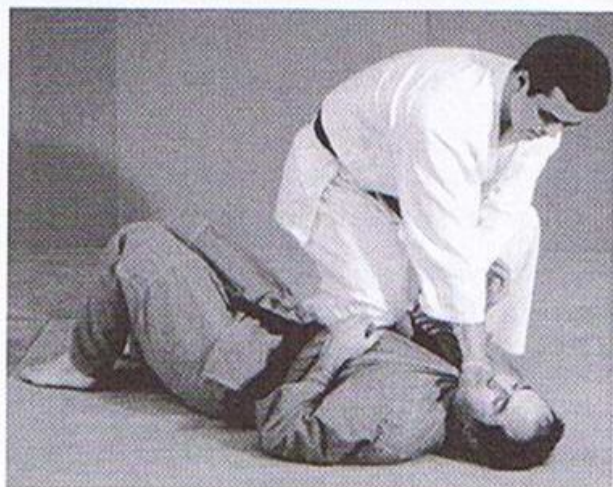
### POSITION FONDAMENTALE

- ❖ Tori tient Uke en *Hon-gesa-gatame*.
- ❖ Tori lâche le col et le bras droit de Uke et se saisit les mains en prise fondamentale.
- ❖ Tori bloque la tête de Uke entre son bras droit et son pectoral droit tout en se penchant en avant. La joue droite de Uke est en appui contre le pectoral droit de Tori.
- ❖ Tori applique la clé en tournant ses bras de la droite vers la gauche et en se cambrant en arrière pour soulever la tête de Uke.

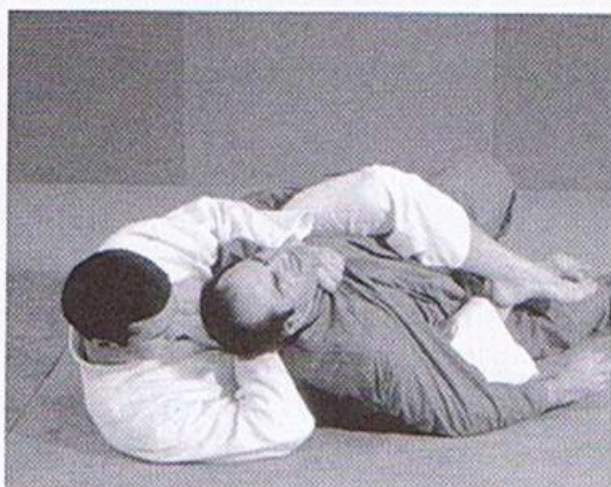
CES NOMS QUE L'ON UTILISE PLUS



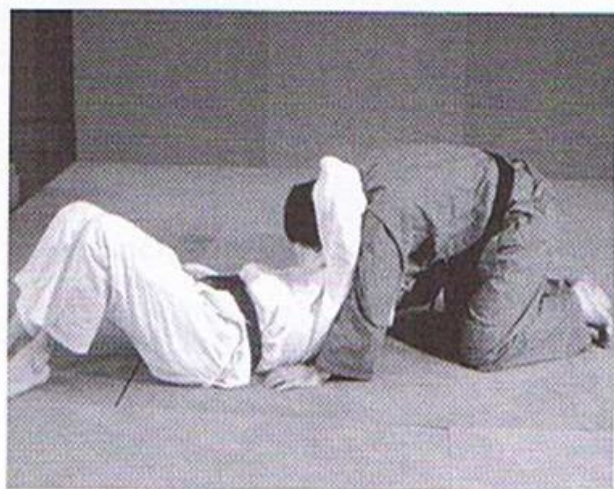
*Mune-gatame*



*Tsukkomi-jime*



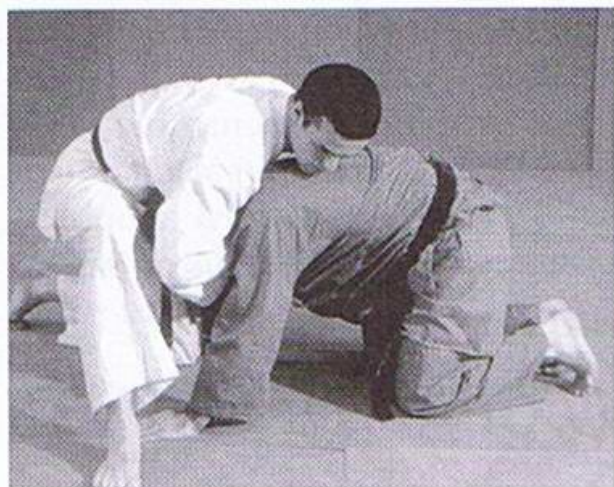
*Ohten-jime*



*Kami-shiho-jime*



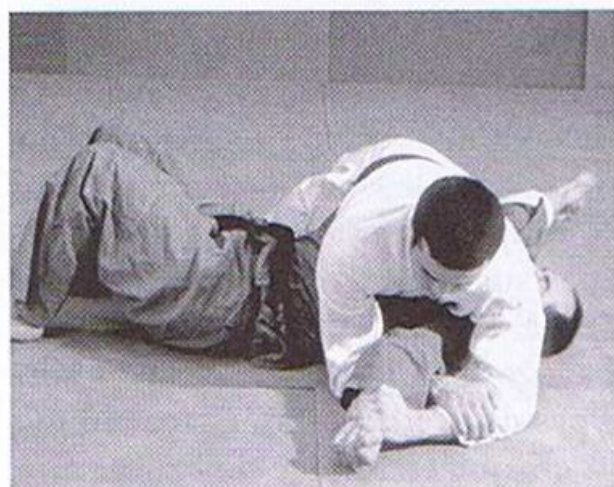
*Ebi-jime*



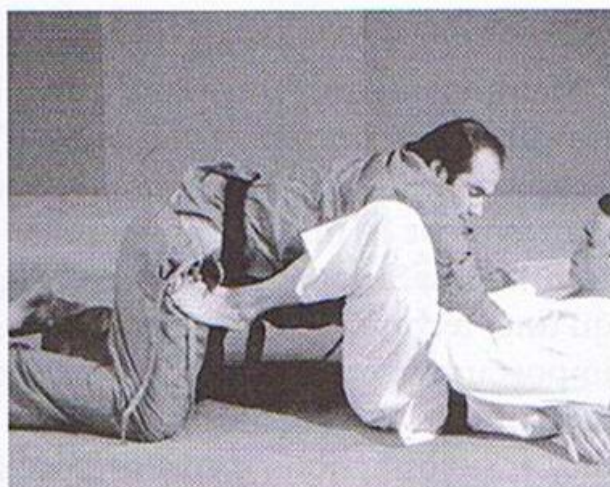
*Gyaku-okuri-eri*



*Kaeshi-jime*



*Mune-garami*



*Hiza-gatame*



## CONSEILS AUX PRATIQUANTS

Maintenant que vous êtes arrivé à la fin de ce livre, mettez-vous au travail. Étudiez et répétez toujours et encore toutes les techniques du judo. Trouvez les enchaînements, les contres et les variantes qui vous conviennent le mieux, sans oublier de toujours travailler la base de ces techniques. Surtout ne vous attardez pas sur l'une d'entre elles, une fois qu'une technique est assimilée passez à la suivante. En effet, il est important de posséder un important bagage technique pour pouvoir faire face à toutes les situations et à tous types d'adversaire. Un adage chinois dit : « Si vos actions sont différentes à chaque technique de l'adversaire, alors vous montrez une technique suprême. »

Lorsque vous pratiquez le judo, faites-le dans un esprit libre de toute contrainte pour que vos techniques deviennent vivantes et ainsi comprendre les principes du judo que maître Kano a voulu nous enseigner et qui sont malheureusement délaissés aujourd'hui au profit de « l'esprit de compétition ». La pratique des katas sert aussi à comprendre ces principes. Mais pour trouver la liberté dans la pratique du judo et pour que vos techniques soient naturelles et efficaces, n'oubliez pas : « Le judo est comme une danse »...

J'espère que ce livre a pu vous éclairer sur l'importante diversité de techniques existant en judo (à cela il faut rajouter tout le travail qu'il est possible de faire au sol, autour des techniques, qui est aussi très considérable), face au peu que l'on apprend actuellement, et qu'il aura su vous mettre sur la Voie du judo traditionnel. Si c'est le cas, alors soyez dès à présent près à défendre votre point de vue sur le judo face aux

pratiquants sportifs, et ce, sans avoir peur des remarques et des critiques car il s'agit vraiment d'un combat pour restaurer le judo traditionnel et il doit commencer maintenant. Il s'agit peut-être de la dernière chance de maintenir le judo traditionnel vivant, et il ne peut se faire que par vous. Pratiquez le judo traditionnel dans l'esprit où il fût fondé, faites-le connaître autour de vous et montrez ce qu'est et ce que doit rester le vrai judo : un art martial...

両胸捕リサカ  
ムネリ

○此手モ前ムネ同シ

双方掛寄ツクテ中央

追進ツクミ三尺サシヲ距マレテ

對立シツク甲方ヨコヨコニテ

言テ乙方襟ヲ取リ一ツク回ノ如シ（但両手ヲ）乙方モ又（又）一ツク回

声ヲ掛ケテ甲ノ両手ツクヲ下ヨリ同シクツク両手ツクニテ甲ノ両

襟ヲ取リ三ツクキト言サツク甲ヲ壁際ツクニテ押付ツクテ

立ツクテ我ツクも左ツクノ膝ツクヲ突キ右ツクノ足先ツクニテ二ツク回ノ如ク

甲ノ左股ツクヘ差ツクテハネ上ル其時我カ体ツクヲ後ツクヘ吸ツクリ返ツクリ

持タル襟ツクヲ我カ胸ツクヘ引付ル（但引付ル）甲方ツク成ル可ク

投ケラルツク氣ツクナリテ無理ツクニキマウツクスベシ



第 四 圖



第 二 圖

## LES TECHNIQUES DE JUDO

Cette liste rassemble les techniques de judo ainsi que leurs principales variantes. Cette liste est loin d'être exhaustive car toutes les variantes de chaque technique n'y figurent pas. Mais le but ici est de donner une information.

### TE-WAZA

<i>Eri-seoi-nage</i> .....	Projection d'épaule par deux mains du même côté
<i>Ganseki-otoshi</i> .....	Renversement du caillou
<i>Hidari-kata-seoi</i> .....	Projection par une épaule à l'envers
<i>Higi-otoshi</i> .....	Projection en prenant le coude
<i>Ippon-seoi-nage</i> .....	Projection par une épaule
<i>Kata-guruma</i> .....	Roue autour des épaules (5 formes)
<i>Kibisu-gaeshi</i> .....	Renversement de l'énergie
<i>Ko-uchi-gaeshi</i> .....	Contre sur <i>Ko-uchi-gari</i>
<i>Kubi-nage</i> .....	Projection par le cou
<i>Kuchiki-daoshi</i> .....	Ramassage de jambe
<i>Kuki-nage</i> .....	Petite projection flottée
<i>Mochiage-otoshi</i> .....	Soulèvement avec les bras
<i>Morote-gari</i> .....	Fauchage des jambes par les deux mains
<i>Morote-otoshi</i> .....	Projection d'épaule par deux mains en barrage
<i>Morote-seoi-nage</i> .....	Projection d'épaule par deux mains
<i>Obi-seoi-otoshi</i> .....	Renversement d'épaule par la ceinture
<i>Obi-otoshi</i> .....	Renversement par la ceinture (2 formes)
<i>Seoi-age</i> .....	Lancement d'épaule en soulevant

<i>Seoi-otoshi</i> .....	Renversement par l'épaule
<i>Sukui-nage</i> .....	Projection en cuillère
<i>Sumi-otoshi</i> .....	Renversement dans l'angle
<i>Tai-otoshi</i> .....	Renversement du corps en barrage
<i>Te-guruma</i> .....	Enroulement par les mains
<i>Uchi-mata</i> .....	Contre sur <i>Uchi-mata</i>
<i>Uki-otoshi</i> .....	Renversement du corps

## KOSHI-WAZA

<i>Daki-age</i> .....	Lever en embrassant
<i>Hane-goshi</i> .....	Hanche percutée
<i>Harai-goshi</i> .....	Hanche fauchée
<i>Ko-tsure-goshi</i> .....	Petite prise de hanche soulevée
<i>Koshi-guruma</i> .....	Enroulement de hanche
<i>O-goshi</i> .....	Grande bascule de hanche
<i>O-guruma</i> .....	Grande roue
<i>O-tsure-goshi</i> .....	Grand soulèvement de hanche
<i>Obi-goshi</i> .....	Renversement par la ceinture
<i>Sode-tsure-komi-goshi</i> .....	Hanche pêchée en soulevant au coude
<i>Tsure-komi-goshi</i> .....	Hanche pêchée
<i>Uki-goshi</i> .....	Hanche flottée
<i>Ushiro-goshi</i> .....	Projection de hanche par l'arrière
<i>Utsure-goshi</i> .....	Projection de hanche par l'avant
<i>Yama-arashi</i> .....	Tempête sur la montagne

## ASHI-WAZA

<i>Ashi-guruma</i> .....	Roue autour de la jambe
<i>De-ashi-barai</i> .....	Balayage du pied qui avance
<i>Hane-goshi-gaeshi</i> .....	Contre sur <i>Hane-goshi</i>
<i>Harai-goshi-gaeshi</i> .....	Contre sur <i>Harai-goshi</i>
<i>Harai-tsure-komi-ashi</i> .....	Balayage du pied en pêchant
<i>Hiza-guruma</i> .....	Roue autour du genou
<i>Ko-soto-gake</i> .....	Petit accrochage extérieur
<i>Ko-soto-gari</i> .....	Petit fauchage extérieur
<i>Ko-uchi-gari</i> .....	Petit fauchage intérieur

<i>O-soto-gaeshi</i> .....	Contre sur <i>O-soto-gari</i>
<i>O-soto-gari</i> .....	Grand fauchage extérieur
<i>O-soto-guruma</i> .....	Grande roue extérieure
<i>O-soto-otoshi</i> .....	Grand renversement extérieur
<i>O-uchi-gaeshi</i> .....	Contre sur <i>O-uchi-gari</i>
<i>O-uchi-gari</i> .....	Grand fauchage intérieur
<i>Okuri-ashi-barai</i> .....	Balayage des deux pieds
<i>Sasae-tsuru-komi-ashi</i> .....	Blocage du pied en pêchant
<i>Soto-gake</i> .....	Accrochage extérieur
<i>Tsubame-gaeshi</i> .....	Contre sur balayage
<i>Uchi-mata</i> .....	Projection par l'intérieur de la cuisse
<i>Uchi-mata-gaeshi</i> .....	Contre sur <i>Uchi-mata</i>

### MA-SUTEMI-WAZA

<i>Hikikomi-gaeshi</i> .....	Renversement en tirant
<i>Sumi-gaeshi</i> .....	Renversement dans l'angle
<i>Tawara-gaeshi</i> .....	Renversement du sac de riz
<i>Tomoe-nage</i> .....	Projection en cercle
<i>Ura-nage</i> .....	Projection en se lançant en arrière

### YOKO-SUTEMI-WAZA

<i>Daki-wakare</i> .....	Renversement d'Uke en position quadrupédique
<i>Kani-basami</i> .....	Pincés de langouste
<i>Kawazu-gake</i> .....	Accrochage de jambe
<i>Tama-guruma</i> .....	Roue par-dessus
<i>Tani-otoshi</i> .....	Chute dans la vallée
<i>Ude-gaeshi</i> .....	Renversement par le coude
<i>Uki-waza</i> .....	Technique flottée
<i>Yoko-gake</i> .....	Accrochage de côté
<i>Yoko-guruma</i> .....	Roue de côté
<i>Yoko-otoshi</i> .....	Renversement sur le côté
<i>Yoko-tomoe-nage</i> .....	Projection en cercle de côté
<i>Yoko-wakare</i> .....	Séparation de côté
<i>Waki-otoshi</i> .....	Renversement avec l'aisselle

## YOKO-SUTEMI-WAZA =>MAKIKOMI

<i>Hane-makikomi</i> .....	Hanche sautée enroulée
<i>Harai-makikomi</i> .....	Hanche percutée enroulée
<i>Ko-uchi-makikomi</i> .....	Petit enroulement intérieur
<i>O-soto-makikomi</i> .....	Grand enroulement extérieur
<i>Soto-makikomi</i> .....	Enroulement extérieur
<i>Uchi-makikomi</i> .....	Petit enroulement extérieur
<i>Uchi-mata-makikomi</i> .....	Enroulement par l'intérieur de la cuisse

## OSAE-WAZA

<i>Hon-gesa-gatame</i> .....	Contrôle par le travers du corps
<i>Kami-sankaku-gatame</i> .....	Immobilisation en triangle, au dessus
<i>Kami-shiho-gatame</i> .....	Contrôle par les quatre coins, par au-dessus
<i>Kata-gatame</i> .....	Contrôle par l'épaule
<i>Kata-osae-gatame</i> .....	Immobilisation par blocage d'un côté
<i>Kuzure-gesa-gatame</i> .....	Variante du contrôle par le travers du corps
<i>Kuzure-kami-shiho-gatame</i> .....	Variante du contrôle par les quatre coins, par au-dessus
<i>Kuzure-makura-gesa-gatame</i> .....	Variante du contrôle en oreiller par le travers du corps
<i>Kuzure-tate-shiho-gatame</i> .....	Variante du contrôle par les 4 coins, longitudinalement
<i>Kuzure-yoko-shiho-gatame</i> .....	Variante du contrôle par les quatre coins, par le côté
<i>Makura-gesa-gatame</i> .....	Contrôle en oreiller par le travers du corps
<i>Mune-gatame</i> .....	Immobilisation sur la poitrine
<i>Tate-sankaku-gatame</i> .....	Immobilisation en triangle, longitudinalement
<i>Tate-shiho-gatame</i> .....	Contrôle par les quatre coins, longitudinalement
<i>Uki-gatame</i> .....	Immobilisation flottante
<i>Ura-gatame</i> .....	Immobilisation par le bras
<i>Ushiro-gesa-gatame</i> .....	Contrôle arrière par le travers du corps
<i>Yoko-shiho-gatame</i> .....	Contrôle par les quatre coins, par le côté

## SHIME-WAZA

<i>Ashi-gatame-jime</i> .....	Étranglement avec contrôle des jambes
<i>Do-jime</i> .....	Étranglement du tronc
<i>Ebi-garami</i> .....	Enroulement de langouste
<i>Ebi-jime</i> .....	Étranglement de langouste
<i>Gyaku-gaeshi-jime</i> .....	Étranglement en dislocation avec renversement
<i>Gyaku-okuri-eri</i> .....	Dislocation du revers
<i>Gyaku-juji-jime</i> .....	Étranglement croisé, les deux paumes vers le haut
<i>Hadaka-jime</i> .....	Étranglement des avant-bras
<i>Hasami-jime</i> .....	Étranglement en ciseau
<i>Hidari-ashi-jime</i> .....	Étranglement avec la jambe gauche
<i>Hiza-jime</i> .....	Étranglement avec le genou
<i>Kaeshi-jime</i> .....	Étranglement avec renversement
<i>Kakato-jime</i> .....	Étranglement avec les pieds
<i>Kakae-jime</i> .....	Étranglement avec les avant-bras croisés
<i>Kami-shiho-ashi-jime</i> .....	Étranglement des quatre coins, au-dessus avec la jambe
<i>Kami-shiho-basami</i> .....	Étranglement des quatre coins, au-dessus en ciseau
<i>Kami-shiho-jime</i> .....	Étranglement des quatre coins, au-dessus
<i>Kata-ha-jime</i> .....	Étranglement en contrôlant un côté
<i>Kata-juji-jime</i> .....	Étranglement croisé, mains en opposition
<i>Katate-jime</i> .....	Étranglement avec une main
<i>Kensui-jime</i> .....	Étranglement suspendu
<i>Morote-jime</i> .....	Étranglement des deux mains
<i>Nami-juji-jime</i> .....	Étranglement croisé, mains en position normale
<i>Ohten-jime</i> .....	Étranglement en tournant sur le côté
<i>Okuri-eri-jime</i> .....	Étranglement par les revers
<i>Sankaku-jime</i> .....	Étranglement par les jambes
<i>Sode-guruma-jime</i> .....	Étranglement par enroulement du revers
<i>Tomoe-jime</i> .....	Étranglement enroulé
<i>Tsukomi-jime</i> .....	Étranglement appuyé

<i>Ushiro-jime</i> .....	Étranglement arrière
<i>Yoko-juji-jime</i> .....	Étranglement croisé latéral

### UDE-KANSETSU-WAZA

<i>Ashi-gatame</i> .....	Blocage par la jambe
<i>Gesa-garami</i> .....	Blocage du vêtement en <i>Hon-gesa-gatame</i>
<i>Gyaku-gesa-garami</i> .....	Blocage en <i>Kami-shiho-gatame</i>
<i>Gyaku-juji</i> .....	Luxation en croix
<i>Gyaku-tekubi</i> .....	Dislocation du poignet
<i>Hara-gatame</i> .....	Contrôle sur le ventre
<i>Higi-makikomi</i> .....	Enroulement du coude
<i>Hiza-gatame</i> .....	Contrôle avec le genou
<i>Juji-gatame</i> .....	Contrôle en croix
<i>Kami-hiza-gatame</i> .....	Blocage au-dessus du genou
<i>Kannuki-gatame</i> .....	Blocage en travers
<i>Kuzure-higi-makikomi</i> .....	Enroulement du coude avec déséquilibre
<i>Kuzure-kami-shiho-garami</i> .....	Blocage en <i>Kuzure-kami-shiho-gatame</i>
<i>Mune-garami</i> .....	Blocage sur la poitrine
<i>Mune-gyaku</i> .....	Dislocation en appui sur la poitrine
<i>Ohten-gatame</i> .....	Blocage en tournant sur le côté
<i>Sankaku-gatame</i> .....	Étranglement en triangle
<i>Shime-garami</i> .....	Luxation en étranglement
<i>Te-gatame</i> .....	Contrôle avec les mains
<i>Ude-garami-henkawaza</i> .....	Variante de l'enroulement du bras
<i>Ude-garami</i> .....	Enroulement de bras
<i>Ude-gatame</i> .....	Contrôle avec les bras
<i>Ude-hishigi-henkawaza</i> .....	Variante de luxation du bras
<i>Ude-hishigi</i> .....	Luxation du bras
<i>Waki-gatame</i> .....	Contrôle avec l'aisselle
<i>Yoko-hiza-gatame</i> .....	Blocage latéral sur le genou
<i>Yoko-ude-hishigi</i> .....	Clé latéral du bras



## ASHI-KANSETSU-WAZA

<i>Ashi-dori-garami</i> .....	Prise du pied enroulé
<i>Ashi-garami</i> .....	Enroulement de la jambe
<i>Ashi-kannuki</i> .....	Blocage transversal de la jambe
<i>Ashi-makikomi</i> .....	Enroulement de la jambe en dedans
<i>Hiza-hishigi</i> .....	Luxation du genou
<i>Hiza-tori-garami</i> .....	Prise du genou enroulé
<i>Kani-garami</i> .....	Prise de crabe
<i>Kata-ashi-hishigi</i> .....	Luxation du pied d'un seul côté
<i>Rio-ashi-hishigi</i> .....	Double luxation du pied
<i>Tate-shiho-hiza-hishigi</i> .....	Luxation du genou en <i>Tate-shiho-gatame</i>

## KUBI-KANSETSU-WAZA

<i>Gesa-gatame-kubi-hishigi</i> .....	Luxation du cou en <i>Hon-gesa-gatame</i>
<i>Gyaku-hishigi</i> .....	Luxation par élongation
<i>Kubi-hishigi</i> .....	Luxation du cou
<i>Osae-hishigi</i> .....	Luxation en immobilisation
<i>Tate-hishigi</i> .....	Luxation debout
<i>Tomoe-hishigi</i> .....	Luxation en cercle



*Maître Kano dans une phase du Ju-no-kata*

ASHI-KANSETSU-WAZA

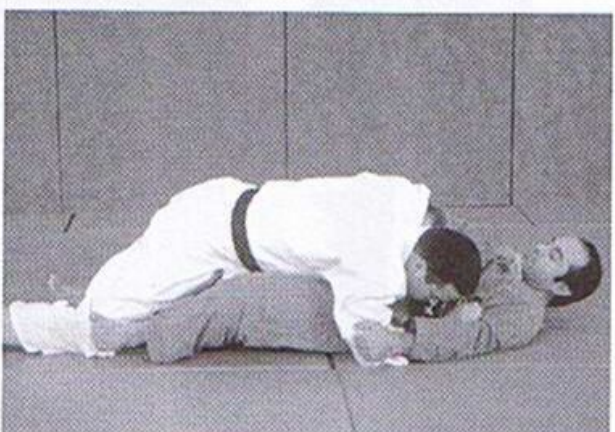
Techniques de pied au sol

*A SAVOIR !*

POSITION DES PIEDS AU SOL

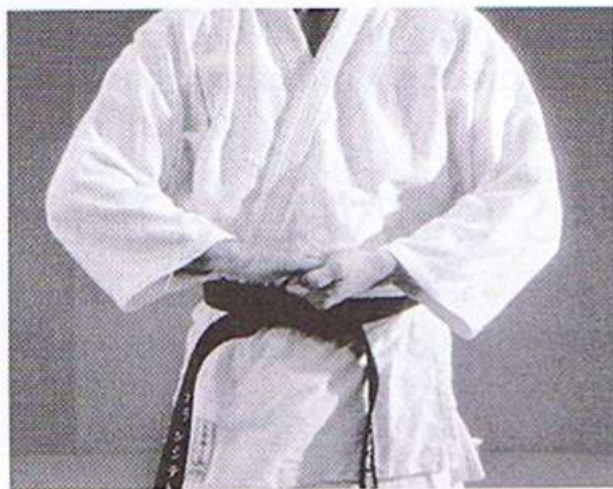


☞ La pointe de pied dans le tapis permet : un meilleur équilibre du corps et de prendre appui dessus sans que celui-ci glisse. Surtout en cas de poussée de la jambe par le partenaire.



☞ Dans cette position, on ne peut pas prendre appui sur le pied et le partenaire peut facilement nous déséquilibrer.

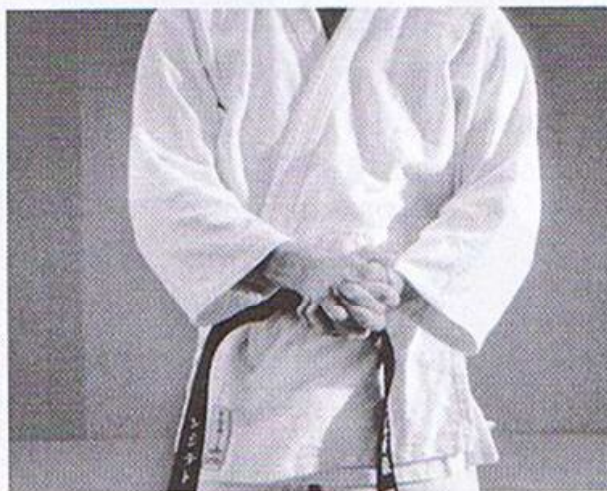
## SAISIE DE MAINS



Saisie fondamentale :  
☞ (la plus forte)



Saisie possible :  
☞ (beaucoup moins forte)



☞ À éviter absolument :  
fort risque de luxation.

## NE PAS CONFONDRE :

*ACCROCHAGE - BALAYAGE - FAUCHAGE*



### LES ACCROCHAGES

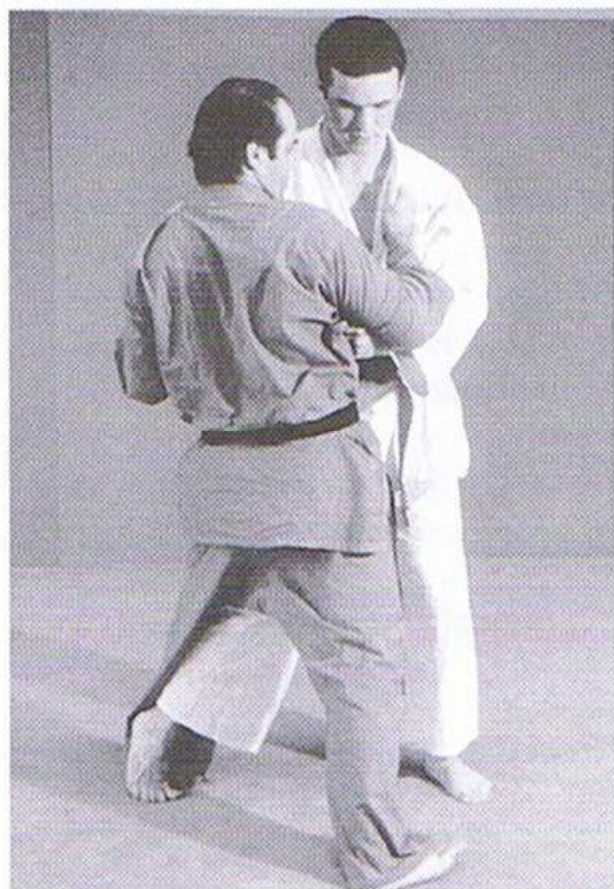
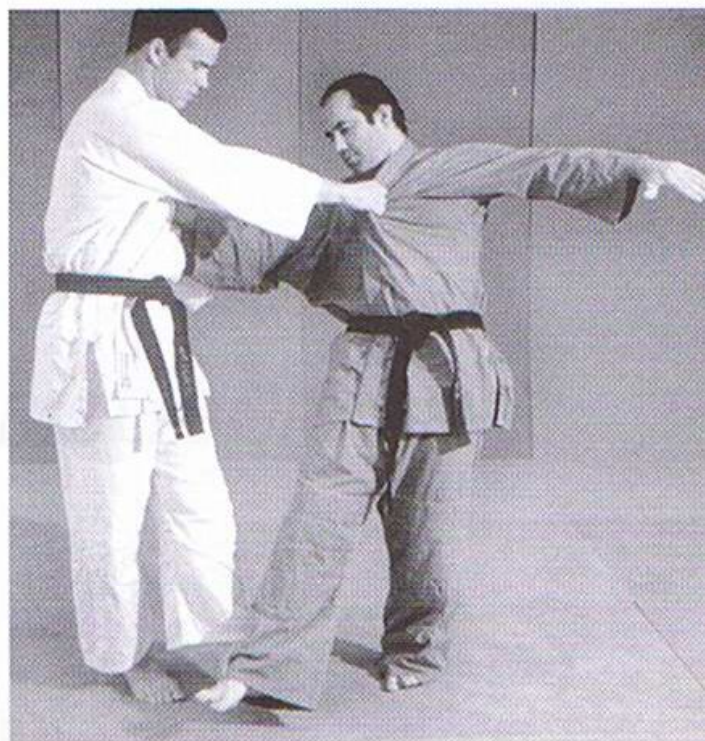
Un accrochage s'effectue en 2 temps : au premier temps on met la jambe en contact avec celle du partenaire puis, au deuxième temps, on le projette.

Exemple : *Ko-soto-gake* ; *O-soto-otoshi*...

## LES BALAYAGES

Un balayage consiste à supprimer la jambe sur laquelle le partenaire est en train de transférer le poids de son corps et sur laquelle il va prendre appui dans l'instant.

Exemple : *De-ashi-barai* ; *Harai-tsurikomi-ashi*...



## LES FAUCHAGES

Le fauchage consiste, quand à lui, à supprimer la jambe d'appui du partenaire. Sur cette jambe, le partenaire a déjà appliqué tout son poids.

Exemple : *O-soto-gari* ; *O-uchi-gari*...

## BIBLIOGRAPHIE

- *Ma Méthode de Judo* de M. Kawaishi (7<sup>e</sup> dan)  
Ed. Cedam
- *Méthode de Judo au sol* de Shozo Awazu (6<sup>e</sup> dan)  
Ed. Publi Judo
- *Judo Pratique* de T. Inogai (8<sup>e</sup> dan) et R. Habersetzer  
Ed. Amphora
- *Judo Kata* de T. Inogai (8<sup>e</sup> dan) et R. Habersetzer  
Ed. Amphora
- *Judo au sol*, Volume 1 et 2 de A. Valin (5<sup>e</sup> dan)  
Ed. Judo International
- *Le Judo, école de vie* de J. L. Jazarin (7<sup>e</sup> dan)  
Budo Éditions
- *L'esprit du Judo* de J. L. Jazarin (7<sup>e</sup> Dan)  
Budo Éditions

[www. budo. fr](http://www.budo.fr)

*Éditeur :*

BUDO ÉDITIONS - LES ÉDITIONS DE L'ÉVEIL  
77123 Noisy-sur-École, France

*Imprimeur :*

NOUVELLE IMPRIMERIE LABALLERY  
58500 Clamecy, France  
Numéro d'impression : 306 050

Dépôt légal : septembre 2003