

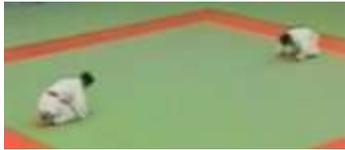
AIDE MEMOIRE KATAME NO KATA

AYUMI ASHI : déplacement debout

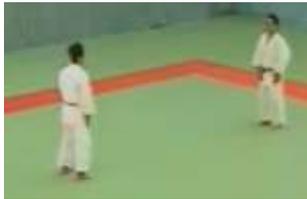
SHIZEN TAI : position naturelle debout



RITSUREI : Salut debout



ZAREI: Salut au sol



TOMA : position éloignée (1,2m)



position allongée d'UKE



KYOSHI : ouverture du genou



CHIKAMA : position rapprochée (0,3m) Tori ouvre puis avance d'un petit pas d'ajustement

Kuzure Hon Gesa Gatame //

1ère Défense

UKE

Main Gauche saisit coude Gauche de Tori, main Droite par-dessus, renversement à Gauche



TORI

Contrôle en déplaçant la jambe gauche par-dessus la droite, sur le côté gauche d'Uke en blocage



2 ème Défense

UKE

Jambe Droite rentre vers l'intérieur, main Gauche sur ceinture, renversement à Gauche



TORI

Reprendre la position Kesa Gatame



3 ème défense

UKE

Les 2 mains prennent la ceinture, genou Droit à l'intérieur et renversement à Gauche



TORI

Contrôle en déplaçant largement la jambe gauche par-dessus la droite, sur le côté gauche d'Uke en blocage et appui de la main droite en opposition.



Kata Gatame //

1 ère défense

UKE

Saisir sa main Droite, écarter la tête avec le coude, se tourner vers le sol par la Droite



Regrouper jambes, genoux au sol

TORI

Regrouper les jambes, genoux au sol



2 ème défense

UKE

Main Gauche sur ceinture, jambe Droite à l'intérieur, retournement vers la Gauche



TORI

Prendre position Gesa Gatame



3 ème défense

UKE

Écarter et rouler vers l'Arrière



TORI

Reprendre la position de départ en contrôle



Kami shio Gatame //

1 ère défense

UKE

Main Gauche sur la nuque, main Droite au-dessus, action de retournement à Droite et suite à réaction d'Uke, renversement à Gauche



TORI

Blocage jambe gauche tendue latéralement



2 ème défense

UKE

Sur épaule Droite rentrer vers l'intérieur en garde ou se placer sur le ventre



TORI

Retourner Uke en se plaçant derrière lui – position initiale



3 ème défense

UKE

S'écarter et lancer jambes en Arrière dans l'aine de Tori et pousser



TORI

Tête contre l'abdomen de Uke, jambes tendues



Yoko shio Gatame //

1 ère défense

UKE

Pousser tête, Sankaku jime



TORI

Rentrer le menton tourner la tête vers la jambe d'Uke, et se positionner vers la tête d'Uke sur les genoux



2 ème défense

UKE

Main Gauche et main droite sur ceinture pour s'éloigner de Tori , insérer jambe Droite et crochetage de la jambe droite de Tori avec ses deux jambes et renversement à Gauche si possible



TORI

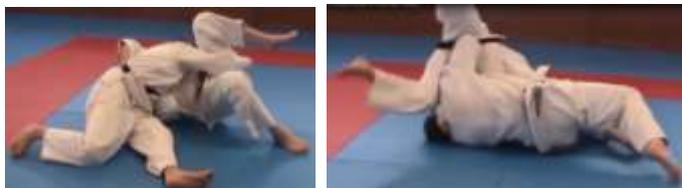
Prendre la position Gesa Gatame (jambes vers les pieds d'Uke)



3 ème défense

UKE

Main Gauche dans le dos, main droite à la ceinture coude sous le ventre d'Uke puis pontage et renversement vers son arrière gauche



TORI

Blocage avec la jambe gauche tendue côté gauche d'Uke et appui avec la tête



Kuzure Kami shio Gatame //

1 ère défense

UKE

Main Gauche en appui sur épaule Droite de Tori et main Droite pousse genou Droit de Tori, se placer sur le ventre



TORI

Jambe Droite surpasse vers l'arrière pour éviter la prise de pantalon



2 ème défense

UKE

Tourner par la droite pour se placer sur le ventre



TORI

Reprendre la position initiale en soulevant l'épaule droite d'UKE



3 ème défense

UKE

Main Droite saisie ceinture, main Gauche pression sur épaule Gauche de Tori et retournement



TORI

Blocage avec la jambe Gauche latéralement



Série SHIME WAZA

Kata juji jime //

UKE

Défense repousser les coudes



Position assise

Hadaka jime //

TORI recul genou gauche

UKE

Défense saisir coude Droit de Tori et tirer vers le sol .



Eri jime //

UKE

Défense saisir coude Droit de Tori à deux mains et tirer vers le sol



Kata ha jime //

UKE

Défense saisir sa main Droite et casser la force de Tori, vers le sol



Position allongée

Gyaku jime //

UKE

Défense repousser les coudes et renverser vers la Droite



Série KANSETSU WAZA

Kyoshi, position allongée

Ude Garami//

UKE

Saisir Tori avec main Gauche sur revers Droit.

Action préliminaire d'UKE pour réagir à la prise de bras de Tori



Défense prendre poing et regrouper le bras vers le corps de Tori



Ude hizigi jugi gatame //

UKE

Saisir revers Gauche avec main Droite

Action préliminaire d'UKE pour réagir à la prise de bras



Défense : après mouvement exécuté - tourner à Gauche



Ude Gatame //

UKE

saisir col avec main Gauche (dans le but de renverser Tori),

Action préliminaire d'UKE pour réagir à la prise de bras



Défense : limace et en tournant son corps vers la gauche et essayer de tirer son bras vers le bas pour se dégager



Kyoshi, Chikama

Hiza Gatame //

UKE et TORI

garde à Droite,

UKE

défense : remonter sur Tori



Kyoshi, Migi shizen tai

Tomoe Nage //

UKE et TORI

garde à Droite,

lors du mouvement recentrer Tori sous le centre de gravité

UKE

défense tirer avec ses deux mains pour ramener tori vers soi



Kyoshi, recule 1 pas, Kyoshi, Shizen tai, fermeture kata (recule 1m), Zarei Tori/Uke,
Ritsurei Joseki (6m).