



Programme pour l'obtention de la ceinture jaune.

Pour le débutant néophyte en arts martiaux (voir en italique)

UNITE DE VALEUR N°1 : Atémis.

Connaissance des techniques

3 types de garde défensive :

- Garde au sol.
- Garde intermédiaire avec un genou levé, l'autre posé au sol.
- Garde debout.

Mae geri, ke age et kei komi (fouetté – défonçant - niveau médian et gedan)

Yoko geri, ke age, et kei komi (à 2 niveaux)

Mae Hiza geri (coup de genou de face) – en position latérale (Mawashi-Hiza-géri)

Kakato geri (talon) de face – de dos

Shuto (avec tranchant de la main → vers menton, sternum, côtes flottantes, ...)

Shito (pointe des doigts en fourche → piquer aux yeux - à la gorge - au plexus)

Teisho : de face – de côté (en esquivé)

Hiji ou empi (coude) - Atama (de la tête)

Tsukakke(coup de poing direct) 2 formes :

- Oi tsuki (bras droit, jambe droite avant)
- Gyaku tsuki (bras droit, jambe gauche avant).

UNITE DE VALEUR N° 2 : Techniques debout

- Roulade avant Ju-Jitsu - Mae ukemi

Position de départ :

Jambe droite avancée, corps fléchi vers l'avant, tête rentrée, main gauche posée sur le tapis, doigts dirigés vers l'intérieur. Le bras droit forme un arc de cercle avec la main qui détermine le sommet d'un triangle composé du pied droit et de la main gauche.

Action :

Rouler sur l'avant bras puis sur l'épaule en élevant fortement la jambe gauche vers le haut. Les orteils du pied sont arc-boutés au départ.

Terminer la chute en arrivant sur le côté gauche, jambe à demi tendue et frapper avec bras gauche, paume de la main à plat.

NB : vous pouvez rester en garde intermédiaire ou vous relever en partant de cette position pour une garde debout.

- Roulade arrière Ushiro ukemi :

Amener jambe droite fléchie derrière jambe gauche. Descendre sur les 2 Jambes fléchies. Rouler sur le dos, menton contre la poitrine. Frapper des 2 bras à l'arrivée sur le tatami (kake). Possibilité de se redresser après élan, sur les 2 genoux fléchis au sol et en appui sur les 2 mains ou en se relevant après bascule sur épaule afin de reprendre la position debout.

- Tai sabaki (mouvement tournant du corps) :

Avant, arrière, à gauche, à droite, en pivotant.

- Techniques de projection :

- Uki goshi (mouvement en rotation autour de la hanche, main droite encerclant la taille).

Amener le débutant à plier le genou droit au sol et à rouler latéralement. Au contact du tatami, Uke frappe du bras gauche pour amortir son contact au sol. Le bras droit est maintenu par Tori



- O sotogari (grand fauchage extérieur de la jambe):
 - Fauchage dans le vide
 - En contact avec Uke (creux poplité du genou)
- Goshi guruma : main droite encerclant la nuque avec flexion des jambes sans extension et rotation du corps.
- O goshi : grande projection de la hanche en fléchissant les genoux, puis extension.

UNITE DE VALEUR N° 3 : Ne Waza

Contrôles au sol d'Uke par les 4 côtés

Gesa gatame (par le travers du corps) : 2 variantes

Kuzure gesa gatame: 3 variantes c'est-à-dire 3 manières de réagir en fonction de l'opposition d'Uke.

Kami shiho gatame (contrôle côté tête par au-dessus)

Yoko Shiho gatame (par les 4 coins Tori placé de côté) : 2 variantes

UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis.

Parades et blocages sur atémis simples niveau haut et bas

- Main ouverte sans opposition de force = parade
- Poing fermé pour porter le coup = blocage

UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques.

Démontrer 2 défenses sur saisie arrière

Démontrer une défense utilisant le Mae geri keage. Exemple : sur Uke donnant un Oi tsuki.

Atemi de Tori + Mae geri keage.

Démontrer l'Hiza geri sur une saisie avant.

Démontrer 2 défenses en utilisant Tsukakke (oi tsuki et/ ou Gyaku tsuki)

Réactions :

- Sur saisie d'un revers: en tirant – en poussant
- Saisie de main gauche ou droite
- Prise d'un poignet : de face – croisé ou non croisé – à 2 mains
- Prise des 2 poignets

Ceinturage de face au dessus des bras

Ceinturage de face en dessous des bras

Connaissance de :

- Kote gaeshi (patte de canard)
- Kote mawashi, (patte de canard inversée)
- Kote ineri (clé en torsion « coup de gaz de moto »)

Vocabulaire : lexique en fin de programme

Tori : celui qui attaque

Uke : celui qui subit

Mae ukemi : roulade ou chute avant

Gesa Gatame : contrôle par le travers du corps

Kami Shiho gatame : contrôle des 4 coins par dessus

Ashi : pied – jambe

Eri : revers

Atemi : coup frappé

Ayumi ashi : marche normale

Shiho : quatre côtés

Gatame : contrôler

Hiza : genou

Kote : poignet

Kake : exécution

Te : main

Teisho : paume de la main

Hiji (ou empi en Karaté) : coude (lorsque l'on parle d'un atémi, sinon, Ude)

Tsukakke : coup de poing direct – 2

formes : Oi tsuki ou Gyaku tsuki



Programme pour l'obtention de la ceinture orange.

UNITE DE VALEUR N° 1 : Atemis.

Mae geri au sol avant gauche et droit, arrière – double Mae geri

Yoko geri debout - au sol

Ushiro geri : 1^{ère} forme en Keage, 2^{ème} en Kei komi

Mawashi geri

Age tsuki ou Tsuki-Age (uppercut)

Ura uchi (ou Uraken en Karaté) : coup de poing en revers (monter coude dans la direction de l'impact)

Naname tsuki : coup de poing en mouvement circulaire

UNITE DE VALEUR N°2 : Techniques debout

Roulade avant Ju-Jitsu (à droite, à gauche)

Position de départ Mae ukemi migi - Mae ukemi hidari

Yoko ukemi

- *position accroupie, une jambe tendue et un bras tendu avec appui du bout des doigts, basculer latéralement et kake*
- *position haute, gauche et droite*

Rappel des déséquilibres :

- avant, arrière, gauche, droite
- latéral gauche, droite
- arrière gauche, arrière droite

Application : recherche du déséquilibre à utiliser dans les 4 techniques du programme.

Hiza guruma (roue autour du genou)

Ippon Seoi nage (charger l'adversaire à l'aide d'un seul bras) – Eri seoi nage (charger Uke à l'aide d'un revers)

O uchi gari (faucher par l'intérieur le talon gauche du partenaire)

Ko soto gari : fauchage d'un point d'appui

UNITE DE VALEUR N°3 : Défenses et contrôles au sol

Tate shiho gatame :

- Lorsque Uke est couché sur le dos, entrée libre.
- Lorsque Uke est en position quadrupédique basse, *se positionner « à cheval »*
- Gesa gatame – Départ Uke et Tori face à face, amenée au sol et finalité clef de poignet (3 variantes)
- Kuzure gesa – Départ au choix (2 variantes)
- Kata gatame : Uke et Tori face à face pour le départ (2 variantes).

Exemple de défense sur Kata gatame sur essai:

- de roulade arrière, se mettre sur les 2 genoux très près de l'autre
- d'accrocher 1 jambe, plier les genoux très près du corps et écarter les jambes
- de pontage, s'allonger sur le ventre

Sur l'adversaire immobilisé en Yoko shiho gatame, appliquer:

- Ude garami suivi d'une clef de poignet.
- Kata gatame lorsque Tori engage les 2 bras sous Uke en position quadrupédique et le retourne sur le dos.
- Juji gatame



Tori sur le côté droit d'Uke, genou gauche au sol, genou droit levé, pied sous omoplate ; prend le poignet levé de Uke à 2 mains, se laisse tomber en arrière et avec l'autre jambe contourne la tête, talon en contact avec carotide. Finalité : serrer les genoux et tourner le poignet d'Uke en le tirant pouce vers le haut, soulever les hanches.

- Avec départ en Yoko shiho gatame
- Avec départ de Tori à cheval sur Uke en position quadrupédique
- Au départ d'Uke entre les jambes et Tori sur le dos (2)
- Tate shiho gatame lorsque Uke est en position quadrupédique basse, Tori se positionne à cheval sur lui passe ses bras sous les aisselles, bascule sur un côté de Uke, engage 1 bras sous l'épaule en tenant le revers, il reprend sa position au dessus de lui avec 1 bras en appui sur le sol. Uke est alors sur le dos.
- Yoko shiho gatame lorsque Uke, à quatre pattes, est tiré par les mains de Tori engagées l'une entre les jambes et l'autre au coude.

UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis

Démontrer un minimum de 3 défenses sur:

- Mae geri
- Yoko geri
- Mawashi geri

Démontrer un minimum de 3 défenses sur :

- Oi tsuki (Tsukakke) en niveau haut (jodan) – moyen (chudan) – bas (gedan) : en parade de l'intérieur vers extérieur et extérieur vers intérieur
- Gyaku tsuki
- Naname tsuki (ou mawashi tsuki en Karaté)

UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques

Connaissance de:

- Uchi oroshi (coup « marteau »)
- Shiho nage (V renversé)

Présenter 2 défenses sur :

- Saisie de face, utiliser Naname tsuki en défense
- Saisie des 2 mains de face - arrière
- Saisie d'un revers de face
- Saisie des 2 revers
- Ceinturage de face au dessus des bras avec finalité
- Ceinturage de face en dessous des bras avec finalité
- Prise de cheveux de face - arrière
- Poussée à la poitrine
- Etranglement de face à 2 mains
- Ude gatame (clef en position debout)
- Waki gatame : clef au niveau du coude avec l'aisselle, idem

UNITE DE VALEUR N°6 : Terminologie à connaître

Sedan ou Gedan geri : coup de pied avant,
bas

Tate shiho : contrôle des 4 coins

Goshi : hanche

Gesa gatame : contrôle fondamental par le
travers

Oi tsuki ou tsukakke : coup de poing direct

Yoko : côté

Gyaku : contraire, à l'envers

Association Francophone de Ju-Jitsu



Ne waza : techniques au sol

Ippon : point

Tai sabaki : déplacement du corps
(mouvement en tournant)

Ashi : pied - jambe

Kata gatame : contrôle de l'épaule



Programme pour l'obtention de la ceinture verte.

UNITE DE VALEUR N°1 : Atémis

Simples :

- Mikazuki geri : coup de pied circulaire avec plante du pied
- Ura mawashi geri : coup de pied circulaire en revers porté avec talon
- Sedan ou Gedan geri : coup de pied bas
- Ushiro ura mawashi geri (avec en + une rotation du corps)
- Age tsuki : coup de poing en remontant
- Naname tsuki (ou mawashi-tsuki en Karaté) : coup de poing circulaire gauche, droite

UNITE DE VALEUR N°2

Roulades avec stimulations extérieures avant, arrière, droite, gauche (Exemples : poussée de Uke aux épaules pour exécution d'Ushiro ukemi).

Roulades avec obstacle :

- Uke couché sur le ventre : Mae ukemi
- Uke en position quadrupédique sur avant bras fléchis : Mae ukemi

Ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)

Seoi nage ippon (charger l'adversaire à l'aide d'un bras) et eri seoi nage (1 seul revers)

Tai otoshi : mouvement de bras, déséquilibre latéral avant, jambes en barrage

Tomoe nage : planchette japonaise, projection en cercle

UNITE DE VALEUR N°3 : défenses et contrôles au sol

Les Osae komi :

- Gesa gatame : 3 variantes
- Kuzure gesa : 3 variantes
- Tate shiho gatame : 3 variantes
- Kami shiho gatame : contrôle arrière : fondamentale (position de départ : Uke en position quadrupédique basse, Tori main gauche ou droite sur côté du col et main droite ou gauche sur niveau ceinture) + 2 variantes

Les shime waza : groupe des Juji jime :

- Nami Juji jime (2 en Ne waza)
- Yaku Juji jime (2 en Ne waza)
- Kata Juji jime (2 en Ne waza)

Les Kwansetsu waza :

Démontrer :

- 1 clef de jambe en torsion (talon, cheville)
- 1 écrasement sur mollet arrière ou cuisse arrière,
- Lorsque Uke se trouve entre les jambes de Tori et menace de saisir un revers, Tori démontre un Ude garami
- Ude gatame (1 fondamentale + 2 variantes)
- Hiza gatame (1 fondamentale + 2 variantes)
- Waki gatame (2 variantes)

UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis

Démontrer 4 défenses sur :

- Mae geri
- Mawashi geri



- Yoko geri

Et terminer par une finalité simple (exemple : Uke donne un Mae geri que Tori esquive par un atemi de l'intérieur vers l'extérieur suivi d'un Teisho niveau figure et amenée au sol par un Ko uchi gari).

Démontrer 3 défenses sur :

- Age tsuki
- Naname tsuki
- Gyaku tsuki (exemple : Uke donne un Age tsuki et Tori esquive des 2 mains de l'extérieur vers l'intérieur puis saisissant le poignet avec la main droite donne 1 Mae geri au bas ventre en même temps que la main gauche se place sur le coude pour 1 amenée au sol (Ude gatame)).

UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques

Saisie de tête latérale (4)

Sur prise de manches (4)

Sur saisie d'un poignet croisé (4)

Sur saisie des 2 poignets par l'arrière (4)

Sur étranglement de face – arrière – contre 1 mur à 1 main, à 2 mains (2)

Sur couteau en attaque haute – de face – en revers – piqué au ventre

Sur matraque en attaque haute (2) – latérale (2) – en revers (2)

UNITE DE VALEUR N°6 : Katas

Au choix, exécuter 3 techniques de la 1^{ère} série du Duo Games

Au choix, exécuter 5 des 8 premières techniques de Pariset

UNITE DE VALEUR N°7 : Vocabulaire

Ude gatame : contrôle avec les bras

Ude : bras

Ude garami : luxation sur bras fléchi par enroulement bras

Seoi nage : projection par-dessus le dos

Tai otoshi : renversement du corps

Tomoe nage : planchette japonaise

Kwansetsu waza : technique de luxation

Ne waza : travail au sol

Hiza gatame : contrôle avec le genou



Programme pour l'obtention de la ceinture bleue.

UNITE DE VALEUR N°1 : Atémis

Kakari geiko d'atémis (1 fois l'un – 1 fois l'autre – les 2 ensemble)

Mae hiza

Mae empi ou Hiji (Rappel : Hiji = Empi = coude !) - Yoko empi (coup latéral)- Ushiro empi (coup arrière) - Age empi uchi (coup remontant)

Points vitaux du Taiï (voie annexes 3 et 4)

UNITE DE VALEUR N°2 : Techniques debout

De ashi barai : balayage du pied qui avance

O soto otoshi : grand fauchage extérieur

Tani otoshi : Projection en sacrifice « chute dans la vallée » (Remarque: sont à exécuter suivant l'âge du pratiquant)

Harai goshi : hanche balayée

Yoko wakare : Projection en sacrifice en se plaçant = en travers corps d'Uke (Remarque : ne pas demander à une personne sans pratique assidue !)

Seoi otoshi : ippon seoi nage sur un genou extérieur

Morote seoi nage

UNITE DE VALEUR N°3 : Techniques Ne waza

Kwansetsu :

Départ debout :

En Ude garami (2 formes)

En Ude gatame (2 formes)

En Waki gatame (2 formes)

En Hara gatame (2 formes)

Juji gatame: forme lorsque Uke engage un

Morote seoi nage

Au sol :

Waki gatame (2 au choix)

Hara gatame (2 au choix)

Juji gatame (2 au choix)

Hiza gatame (2 au choix)

Ude garami (2 au choix)

Ude gatame (2 au choix)

Hiza gatame

Shime waza :

Sode guruma jime (étranglement en saisissant les 2 manches)

Fondamentale avec Uke entre les jambes + 1 variante

Kata te jime : étranglement avec 1 seule main

Fondamentale au départ d'un Yoko shiho gatame + 1 variante

Okuri eri jime : en saisissant les revers – avec l'aide de la jambe → départ Uke en position quadrupédique, poussant jambe sur la tête (+ 2 variantes)

Départ Uke assis pour finalité en revenant au-dessus de lui sur son dos + 2 variantes

Kata ha jime : étranglement en contrôlant 1 côté (2)

UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis

Présenter 1 ou plusieurs défenses sur Ura uchi

Démontrer 1 ou plusieurs défenses sur Sedan ou Gedan geri, Ushiro geri, Ura mawashi geri en niveau 1 – 2 – 3.

Sur atémis des membres supérieurs (exemple : Uke donne Tsukakke, esquive extérieure ou intérieure de Tori suivie d'un Oi tsuki avec contrôle du poignet et Waki gatame ou sur la même attaque, esquive extérieure suivie d'une saisie de poignet + Yoko geri et O soto otoshi).



UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques

Connaissance de : Irimi-nage (saisie poignet en avançant P. dr, faire prendre vitesse en poussant ds dos Uke avec bras gauche et lancer bs droit face Uke), Ude kime nage (Ude gatame s/Uke s/ventre et bs tendu dans prolongement du corps bloquer poignet pousser s/coude avec g. ou main)

Présenter 4 défenses sur attaque au couteau (au choix):

- En partant du haut
- Revers
- pointé
- Attaque avec une matraque (4 – partant du haut, en revers, etc ...)
- Menace avec un revolver (4 – de face, arrière, etc ...)

UNITE DE VALEUR N°6 : Katas

8 mouvements des 16 techniques de Pariset (imposé)

10 premiers mouvements du kata des clés (imposé)

3 techniques, au choix, des 1^{ère}, 2^{ème} séries du Duo-Games (sur 3 techniques imposées, libre choix des défenses).



Programme pour l'obtention de la ceinture marron.

UNITE DE VALEUR N°1 :

Bases du règlement pour la pratique du Duo Games et du Fighting (voir données sur le site www.afjj.be)

UNITE DE VALEUR N°2 : Techniques debout

O soto otoshi : Tori place le pied d'appui plus loin que la jambe à faucher, lève le genou droit avant de tendre la jambe loin entre les jambes d'Uke.

Uchi mata

Ko soto gake

Soto maki komi

Kata guruma, genou au sol

Ko uchi gari en maki komi : lancer le bras pour enrôler celui d'Uke

Kuchiki taoshi : pour Ju-Jitsukas chevronnés et compétiteurs (1^{er} Kyu – 1^{er} Dan).

- Départ en Hidari shizen tai
- Départ en Migi shizen tai

Approchez-vous de votre adversaire comme si vous alliez le saisir. A l'instant précis de la saisie, baissez-vous, serrez votre pied droit contre le pied droit de votre adversaire et enrôlez sa jambe droite (niveau mollet ou genou) de votre main gauche par l'extérieur. Poussez sa main droite contre son épaule.

Seoi otoshi :

- Attaque avec le genou droit au sol entre les jambes d'Uke.
- A l'extérieur des jambes d'Uke.
- Avec les 2 genoux au sol.

NB : Le corps de Tori ne se relève pas. La projection s'effectue en même temps que Tori pose le genou droit au sol.

Kami basami : **technique dangereuse**, utile pour une défense dans la rue.

Tori place une jambe en barrage sur le haut et l'avant des cuisses de Uke et l'autre à l'arrière à hauteur des genoux

Kibisu gaeshi : Tori décalé sur son extérieur gauche, main droite enrôlant la cuisse, le mollet ou le talon par l'intérieur et traction des 2 mains en levant et poussant.

Morote gari : fauchage des jambes avec les 2 mains au niveau creux poplité des genoux, traction des 2 mains en se redressant.

UNITE DE VALEUR N°3 : Techniques au sol – Ne waza (Osae komi, Shime waza, Kwansetsu waza)

Shime waza : exemples d'application

Okuri eri jime sur adversaire en position quadrupédique – Fondamentale en tirant sur revers et en poussant J sur T + 1 variante

Kata ha jime – amener Uke sur le ventre + 1 variante

Hadaka jime sur Uke dos au sol

Sankaku jime – Tori contrôle Uke entre les jambes.

Kwansetsu :

Hara gatame – lorsque Uke est contrôlé en Kuzure gera gatame, il veut se tourner sur le ventre en passant ses bras devant Tori – Saisie su poignet en pronation – pousser abdomen sur coude.

Exemple : si Uke fléchit le bras, bloquer celui-ci avec abdomen et tirer vers le haut le poignet.

Ashi gatame – Lorsque Tori est derrière Uke

Te gatame : lorsque Uke est entre les jambes



UNITE DE VALEUR N°4 : Défenses sur atémis

Avec départ atémis par Uke : exécuter 6 techniques complètes avec finalité au sol

UNITE DE VALEUR N°5 : Défenses classiques

Révision des défenses connues préalablement avec précision dans les positions, dans l'exécution des différents mouvements.

UNITE DE VALEUR N°6 : Katas

Kwantsetsu No Kata en entier

3 techniques au choix des 1^{ère}, 2^{ème} séries du Duo Games

3 techniques au choix des 3^{ème} et 4^{ème} séries

16 techniques de Pariset



Annexe1

Vocabulaire

Ashi : Pied jambe	Mawashi : Circulaire
Atama : Tête	Migi : Droite
Atémi : Coup frappé	Mune : Poitrine
Empi : Coup de coude	Nage : Chute
Eri : Revers	Naname : Circulaire
Garami : Enrouler	Randori : Combat libre
Gari : Fauchage	Rei : Salut
Gatame : Contrôle	Sabaki : déplacement
Geri : Coup de pied	Sasae : Bloquer
Goshi : Hanche	Sensei : professeur / maître
Guruma : Enroulement	Seoi : Epaulement
Hajime : Commencer	Shito : Pointe des doigts
Hara : Ventre	Shuto : Tranchant de la main
Harai : Balayage	Sode : Manche
Hidari : Gauche	Soto : Extérieur
Higi : Coude	Sutemi : Sacrifice
Hiza : Genoux	Tai : Corps
Irimi : Entrer dans l'attaque	Te : Main
Jime : Etranglement	Teisho : Paume de main
Jitsu : Art/Technique	Tekubi : Poignet
Ju : Souplesse	Tsuki : Coup de poing
Kakato : Talon	Ude : Bras ou coude
Kata : mouvement imposé	Ukemi : Chute
Katame : Contrôle	Ura : En revers
Keage : Fouetté	Ushi : Intérieur
Ko : Petit	Ushiro : Arrière
Kote : Poignet	Waki : Aisselle
Kubi : Cou	Waza : Technique
Mae : De face	Yoko : De côté / latéral
Maki : Enrouler	Zarei : Salut à genoux
Kata guruma : roue autour des épaules	
Jigo tai : position défensive	
Tai sabaki : mouvement tournant du corps	
Kuzushi : déséquilibre	
Suri ashi : marcher en glissant le poids du corps sur les 2 pieds	



Annexe 2

Quelques Techniques – Exemples d'exécution

Seoi otoshi : a exécuter en déséquilibrant l'adversaire au moyen d'un déplacement vers l'avant, le charger sur le dos et continuer la traction pour le projeter au-dessus de l'épaule pendant que vous déposez 1 ou les 2 genoux au sol.

Harai goshi : par une amenée en déséquilibre sur l'avant d'Uke. Tori déplace la hanche en contact avec le bas ventre, la jambe fléchie, le poids du corps sur l'avant du pied. En soulevant et balayant la jambe droite d'Uke avec sa jambe droite, il projette Uke (creux poplité en contact avec le genou droit d'Uke).

Ko sto gake : lorsque Uke est déséquilibré sur le côté arrière droit avec poids du corps sur le talon, accrocher avec la plante du pied gauche le pied droit de celui-ci sous la malléole externe. Maintenir et accentuer l'action des mains vers le bas en même temps.

Uchi mata : projection par l'intérieur de la cuisse. S'applique sur position naturelle ou défensive. Lancer la jambe droite entre les jambes d'Uke, cuisse droite en contact avec cuisse intérieure gauche. Faucher très haut en basculant le corps vers l'avant, tête tournée vers la droite. Les mains gardent le contact de Uke contre Tori.

Kata guruma : départ en hidari shizen tai. Tori recule le pied gauche d'un grand pas vers l'arrière pour amener Uke à avancer le pied droit et avec la main gauche, il tire et lève le bras droit de Uke pour le déséquilibrer sur la pointe du pied droit. Tori fléchit le corps et glisse son pied droit entre les pieds d'Uke, nuque sous le flanc droit, le bras droit encercle la cuisse droite. Après avoir déplacé les hanches en-dessous du centre de gravité, Tori soulève Uke et le projette en tirant la main gauche vers le bas tandis que le pied gauche se déplace vers son pied droit.

Shizen tai : position naturelle : 2 pieds sur la même ligne

- **Migi shizen tai** : avec pied droit avancé
- **Hidari shizen tai** : avec pied gauche avancé

Kuchiki taoshi : action à anticiper avant engagement total

- Tori engage le pied droit à l'intérieur des pieds d'Uke et saisit la jambe droite de Uke avec la main gauche.
- Si Uke recule, Tori place la main droite à l'intérieur ou à l'extérieur de la cuisse droite d'Uke et soulève.
- Si Uke avance, Tori place la main droite à l'intérieur de la cuisse et projette en soulevant.

Exemple 1 : Uke rentre O soto gari : Tori saisit la jambe, avance en Tsugi ashi et termine en Kuchiki.

Exemple 2 : Tori rentre Seoi nage, revient face à Uke et passe le bras à l'extérieur de la jambe droite de Uke Kuchiki

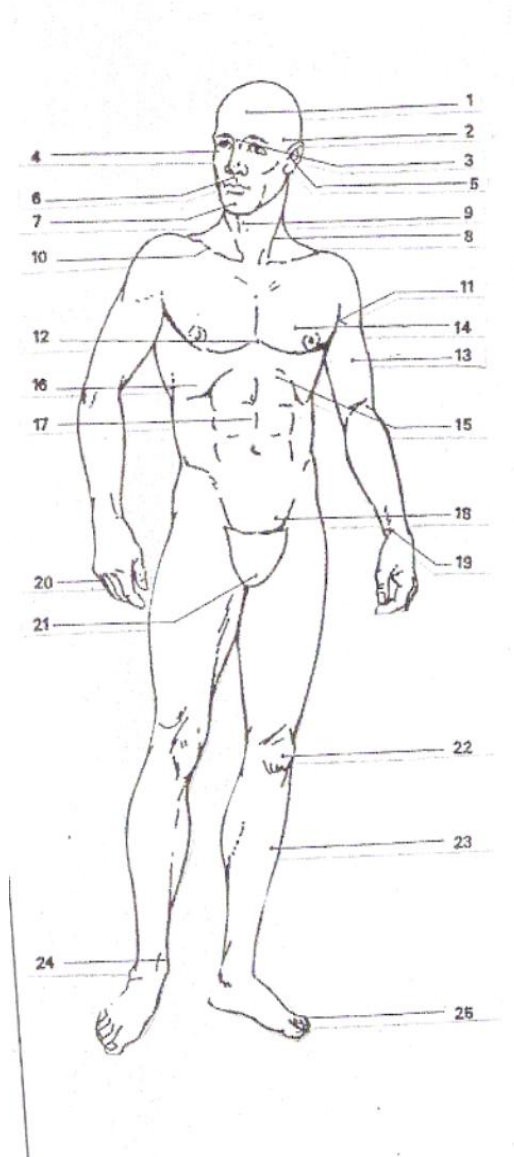
Kibisu gaeshi : Uke avance le pied droit. Tori recule le pied droit, fléchit les jambes en effectuant son déplacement arrière latéral gauche, il saisit ensuite le pied droit de Uke derrière le talon avec sa main droite et tire fortement en se redressant pour projeter Uke.



Morote gari : il faut porter l'attaque avant qu'Uke prenne le Kumi kata. Tori se basisse rapidement en accrochant les jambes aux creux poplité des genoux. Tori, pied droit entre les jambes de Uke avec poussée de l'épaule droite à hauteur de l'abdomen, conjugue l'action corps : jambes – bras. Tori peut aussi, sur cette position, tirer les jambes d'Uke vers sa gauche à l'extérieur. Tori ne tire pas à lui les 2 jambes mais se redresse en se cambrant.

Tsugi ashi : déplacement dans toutes les directions en position naturelle sans joindre les pieds.

Annexe 3
Points vitaux du Tai



Essentiels à la vie

Perturbe le système vagal
(malaise, syncope) état plus
grave pouvant aller jusqu'à la
mort)

1. Fontanelle
2. Tempe
3. Sommet du nez
4. Yeux
6. Base du nez
8. Carotide
9. Pomme d'Adam
12. Plexus
14. Cœur
16. Foie
17. Rate
21. Testicules

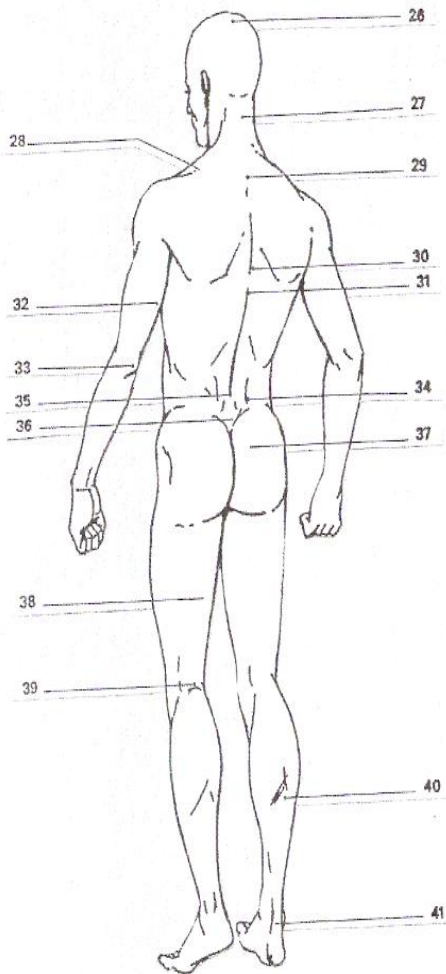
Essentiels au combat

Perturbe gravement les
facultés de réponse face à un
adversaire

5. Oreille
7. Menton
10. Clavicule
15. Côtes flottantes
22. Rotule

Annexe 4

Points vitaux du Tai (2)



Essentiels à la vie

Perturbe le système vagal (malaise, syncope) état plus grave pouvant aller jusqu'à la mort

- 26. Fontanelle
- 27. 1^{ère} cervicale (Atlas) – 2^{ème} cervicale (Axis)
- 34. Rein

Essentiels au combat

Perturbe gravement les facultés de réponse face à un adversaire.

- 37. Coccyx
- 41. Tendon d'Achille