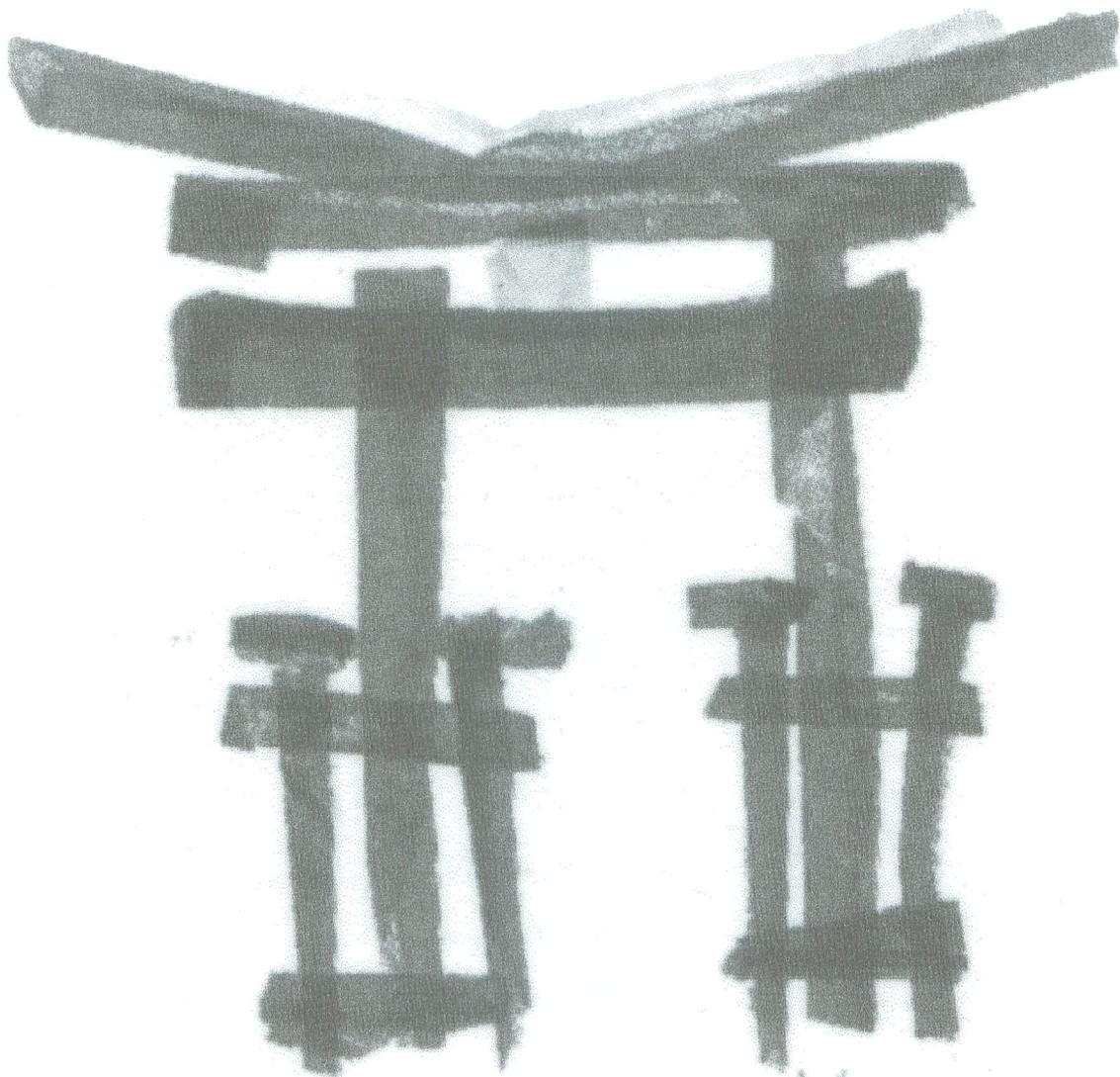


# JUDO JUJITSU CLUB SAUJONNAIS



# INTRODUCTION

## a) Le Jujitsu et un peu de son histoire jusqu'à nos jours.

Beaucoup d'auteurs se sont intéressés à ses origines et l'on ne s'étendra pas sur l'histoire du Jujitsu et de son apparition qui dans son ensemble restent des plus imprécises.

Mais on sait de façon à peu près certaine qu'il y a plus de 10 siècles, des techniques de coups frappés ont été imaginées par un moine du monastère chinois de Shao-Lin. Ce religieux mis au point des exercices formant ainsi une méthode destinée à acquérir la maîtrise du corps dans son ensemble.

Cette méthode se répandit petit à petit à l'extérieur du pays et fut connue et pratiquée par de nombreux laïcs. Le commerce devenant de plus en plus important, certains de ses moines se déplacèrent au Japon où ces techniques furent appréciées et utilisées par les castes des Samouraïs qui y ajoutèrent leurs connaissances des techniques de clés, étranglements et projections.

Jigoro Kano étudiant cette discipline en retira quelques éléments et fonda le Judo.

Le Judo devenu discipline éducative, sportive et olympique sans renier ses origines, avait malheureusement laissé de côté l'aspect utilitaire du Jujitsu en tant que méthode de défense personnelle. C'est pourquoi, sous l'influence au départ de Bernard PARISSET, plusieurs fois Champion de France et d'Europe de Judo, la Fédération Française de Judo, Jujitsu et Disciplines Associées a relancé depuis plus de 10 ans, l'étude, la pratique et la pédagogie du Jujitsu mettant en place différentes structures décentralisées. Elle a également instauré la possibilité de passer son grade techniquement par l'obtention d'Unités de Valeur aussi bien Judo que Jujitsu. La Fédération s'est également pourvu d'une Commission Nationale sous la responsabilité du Coordonnateur Eugène DOMAGATA, une Commission travaillant étroitement avec les Correspondants Régionaux et Instructeurs Départementaux.

Enfin, un système compétitif a également été élaboré à partir de 2 épreuves, un imposé : 16 attaques et réponses adaptées et un libre : Ensemble de modules d'Attaques et de Défenses de plusieurs minutes devant démontrer les différents aspects du Judo-Jujitsu.

En 1996, ce système est remplacé par le système compétitif international à base de 20 Attaques réparties sur 4 colonnes de 5 attaques selon les 4 façons possibles de se faire attaquer. (

Cela fait plus de cent ans que le Judo fut créé par maître JIGORO-KANO. Il a beaucoup évolué, en particulier sous son aspect sportif ; il reste immuable dans ses principes, ses traditions demeurent intactes et son origine permet de mieux comprendre ses principes.

Cet exercice tire ses origines de formes primitives existant dès notre époque mythologique, mais son enseignement systématique date d'environ 350 ans. Autrefois de nombreux hommes poussés par le désir de révolte se sont mis à développer des techniques de combat à mains nues pouvant leur amener la victoire.

C'est le cas au JAPON où diverses méthodes se développent tel que le Jujitsu que l'on dit " *père des arts martiaux* ".

Cet art, né d'un esprit oriental, conçoit ses méthodes d'enseignement sur un principe de base : ne pas opposer la force à la force mais au contraire la diriger et utiliser la puissance d'une attaque pour abattre l'adversaire et le vaincre avec son propre effort.

Nous voici donc arrivé aux éléments de base qui font ses principes :

- la non-résistance à l'adversaire
- l'exploitation de sa force, de son déséquilibre
- l'exclusion de l'échec.

De ces règles fondamentales découlent les valeurs morales inhérentes à l'esprit oriental regroupées dans un code d'honneur, le BUSHIDO (" voie du Samourai ") :

- la rectitude représentant le pouvoir de prendre une décision guidée par la raison
- le courage en sachant " vivre quand il faut vivre et mourir seulement quand il faut mourir " comme le définissait un prince samourai
- l'humanité
- la politesse, sentiment d'égard envers les autres
- la loyauté représentant la fin et le commencement de toute chose.

le SUEUR Stéphane  
BEES 2<sup>ème</sup> degré  
Formation spécifique

LES APPORTS EDUCATIFS DU JUDO-JUITSU.

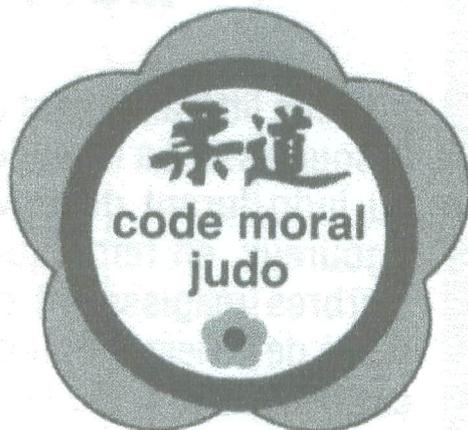
Ce code pose également le critère fondamental du désintéressement afin d'écartier toutes attitudes ou actions égoïstes ou possessives. C'est de ce dernier que l'on voit apparaître les lettres de noblesse du BUSHIDO :

- l'honneur conférant à l'homme sa dignité ainsi qu'un devoir de fidélité
- la modestie issue du simple fait de savoir apprécier et respecter les autres tout en ayant conscience de l'immodestie
- le respect en étant capable de résister à ses propres passions et au dénigrement des autres
- le contrôle de soi n'étant que le contrepoids à la douleur et la colère
- l'amitié définissant le fondement des échanges humains basés sur l'estime et la confiance mutuelle.

De ce code on peut donc tirer les bases du judo dont le but final est d'inculquer à l'homme une attitude de respect et de bien être.

UKE = celui qui subit => en judo = l'agresseur  
TOEI = celui qui agit => " " l'agressé.

CODE MORAL  
DU  
JUDO JU JITSU



**LA POLITESSE**

*c'est le respect d'autrui*

**LE COURAGE**

*c'est faire ce qui est juste*

**LA SINCÉRITÉ**

*c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

**L'HONNEUR**

*c'est être fidèle à la parole donnée*

**LA MODESTIE**

*c'est parler de soi-même sans orgueil*

**LE RESPECT**

*sans respect aucune confiance ne peut naître*

**LE CONTRÔLE DE SOI**

*c'est savoir se taire lorsque monte la colère*

**L'AMITIÉ**

*c'est le plus pur des sentiments humains*

## Le respect dû à la loi

### CHAPITRE 81

# Les infractions

Chaque fois qu'une personne ne se conforme pas aux dispositions d'une loi prévoyant des sanctions pénales ou d'un arrêté pris en application de ladite loi, elle commet une infraction. Selon la gravité de l'infraction, le législateur a prévu trois catégories de sanctions. C'est ainsi que les contraventions sont punies de peines de police ; les délits, de peines correctionnelles ; le crime, de la peine afflictive ou infamante. En cas de récidive, les peines que peut prononcer le tribunal sont supérieures.

## La légitime défense

Le législateur estime que les faits qui peuvent être considérés comme des crimes ou des délits ne peuvent l'être s'il y a nécessité actuelle de légitime défense de soi-même ou d'autrui. La loi prévoit deux cas particuliers où il y a légitime défense :

- homicide commis, si les blessures faites et les coups portés l'ont été en repoussant pendant la nuit l'escalade ou l'effraction des clôtures, murs ou entrées d'une maison ou d'un appartement habité ;
- défense contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

Il peut y avoir aussi légitime défense en matière d'infractions relevant des contraventions, et pour d'autres causes que celles précisées ci-dessus. Mais les tribunaux doivent alors juger qu'il y a agression réelle, donc un danger certain et préalable. L'agression doit être actuelle ; sinon, on peut avoir le temps de chercher du secours ; après l'agression, il n'y a plus de légitime défense. La riposte doit être proportionnée à l'attaque et nécessaire pour écarter le danger.

Dans certains cas, l'état de nécessité peut être considéré comme légitime défense. Il en est ainsi de celui qui jette sa voiture sur des véhicules en stationnement, et commet ainsi une infraction, pour éviter d'écraser un enfant qui se jetait sous ses roues.

En tout état de cause, il est certain qu'il faut s'efforcer de n'être jamais plus violent que l'agresseur.

La légitime défense  
Les contraventions :  
Les classes de  
contraventions  
Les peines de police

Les délits :  
Contre les personnes,  
les biens, la sûreté de  
l'Etat  
Les peines  
correctionnelles  
L'interdiction de  
séjour

Les crimes :  
Contre les personnes,  
les biens, la sûreté de  
l'Etat  
Les peines afflictives  
et infamantes  
Les peines infamantes

Le casier judiciaire :  
Condammations  
figurant sur les fiches  
Le casier judiciaire  
général  
Les casiers spéciaux

## LES CONTRAVENTIONS

### LES CINQ CLASSES DE CONTRAVENTIONS

- Première classe : amende de 20 à 150 francs ; récidive : quatre jours d'emprisonnement ou plus.
- Deuxième classe : amende de 150 à 300 francs ; récidive : six jours d'emprisonnement ou plus.
- Troisième classe : amende de 300 à 600 francs ; récidive : huit jours d'emprisonnement ou plus.

# NOTIONS DIVERSES

# POINTS VITAUX

1\* TENTO : le sommet de la tête

2\* UTO : le nasion

3\* KASUMI : les tempes

4\* JINCHU : racine du nez

5\* AGO : le menton

6\* KACHIKAKE : la gorge

7\* KUBI : la nuque

8\* SHINZO : le cœur

9\* SUIGETSU : le plexus solaire

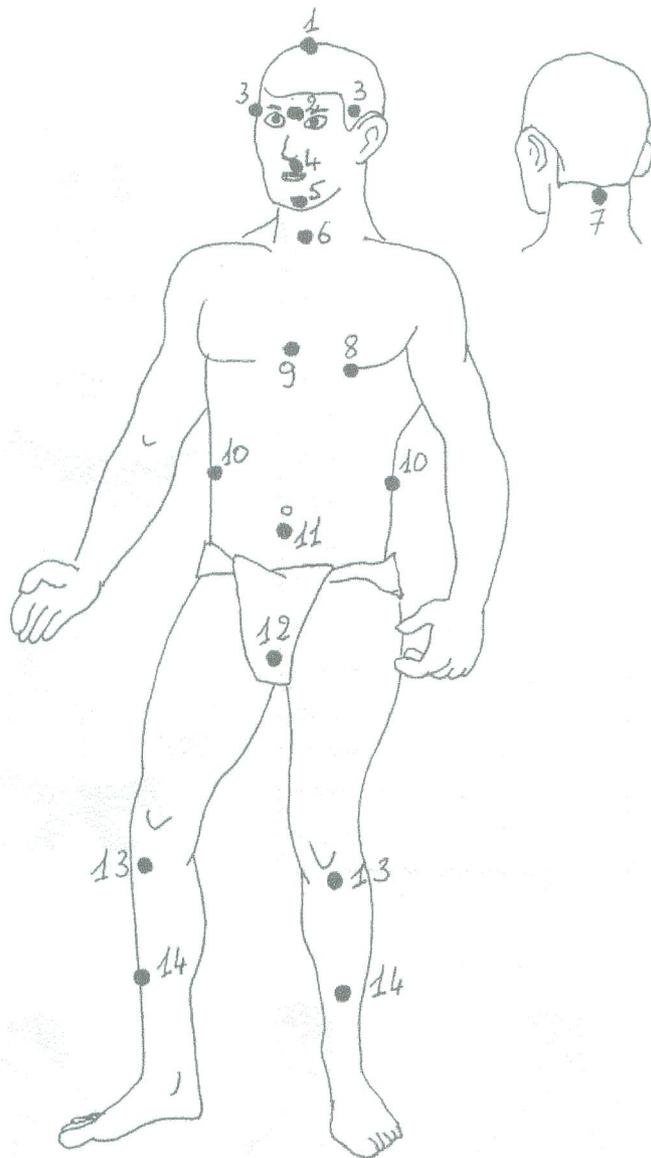
10\* GETSUEI : les côtes flottantes

11\* MYOJO : région ombilicale

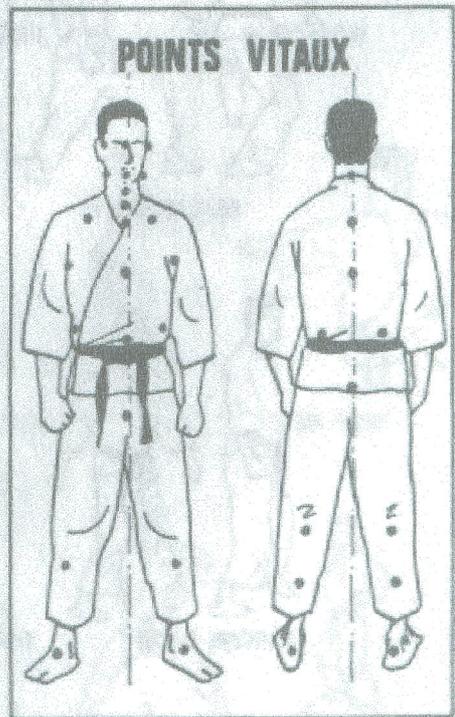
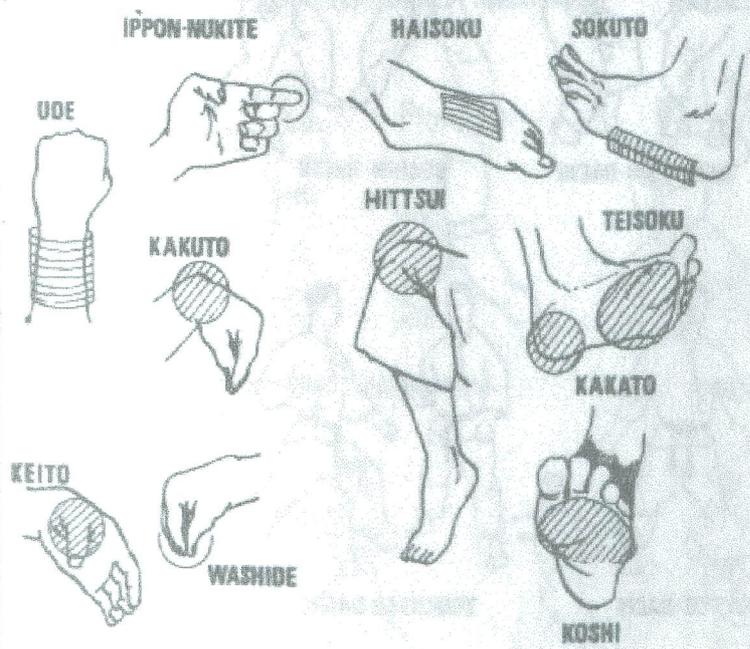
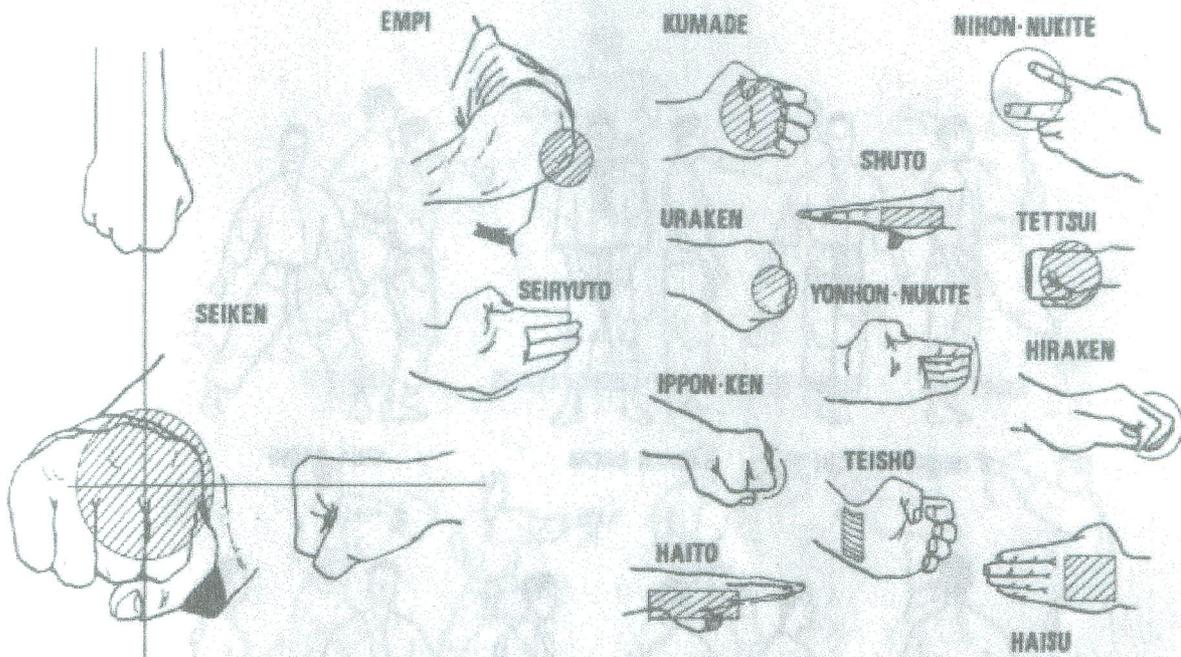
12\* TSURIGANE : les parties génitales

13\* HIZA KANSETSU : sous la rotule

14\* SUNE : le milieu du tibia



# ARMES



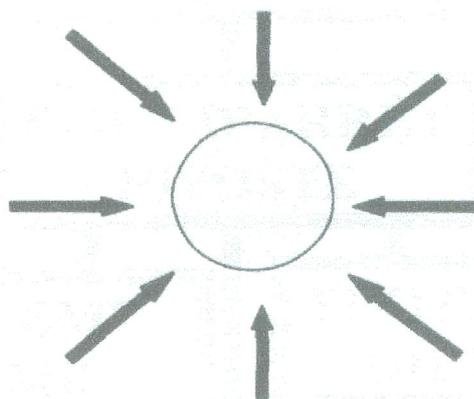
# COMPOSITION D'UNE ATTAQUE

## DISTANCES ET ANGLES

A DISTANCE

A MI DISTANCE

DE FACE  
DE CÔTE  
ARRIERE



## NATURE DE L'ATTAQUE

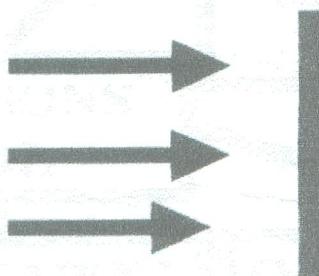
A TEMI (coups)  
SAISIÉS (tirer / pousser)  
CEINTURES  
ARMES

## NIVEAU DE L'ATTAQUE

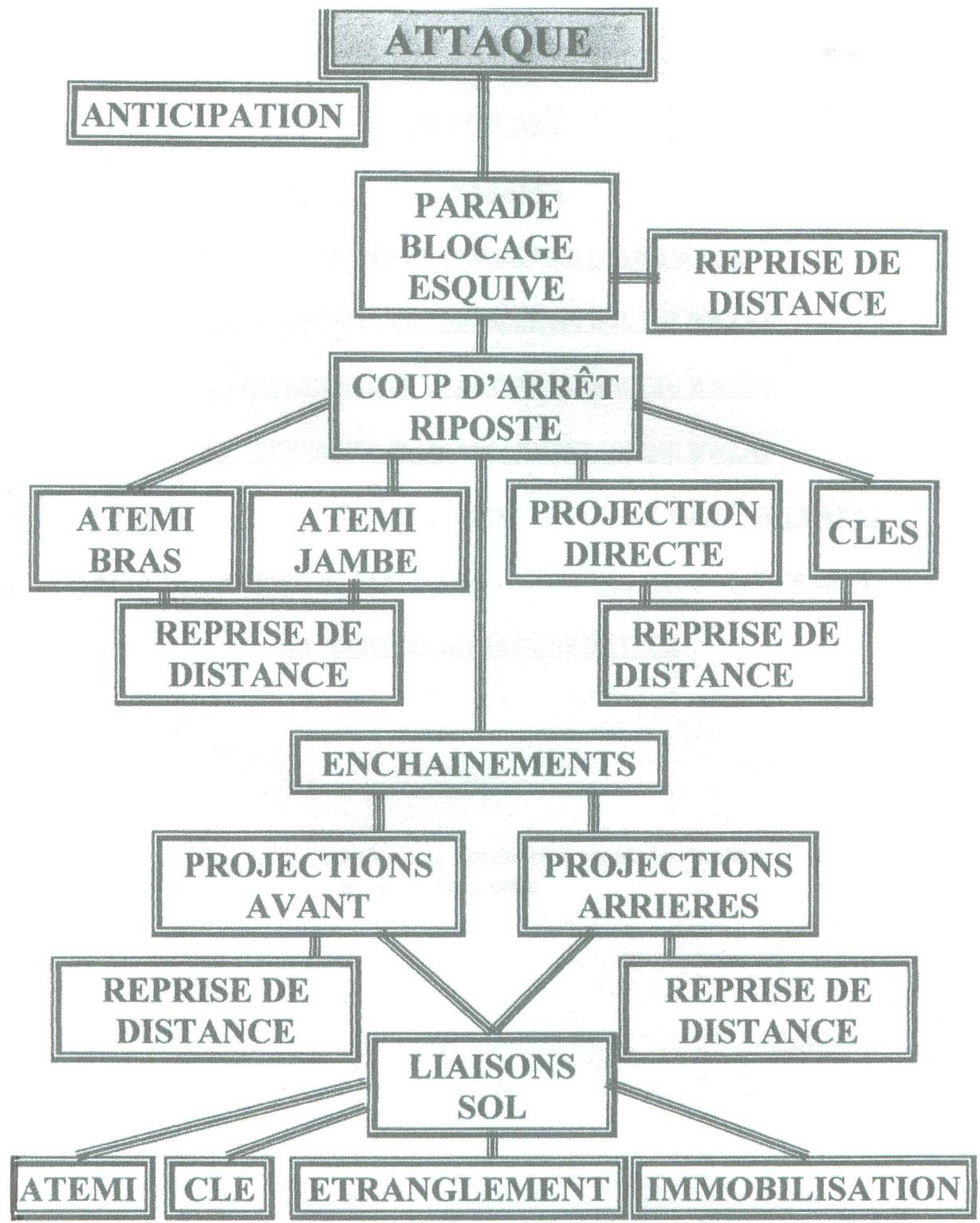
HAUT

MOYEN

BAS



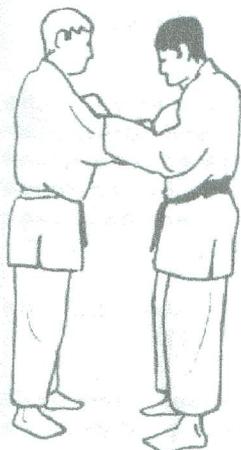
# SCHEMAS DE TRAVAIL SUR UNE ATTAQUE



# MOUVEMENTS

## IPPON-SEOI-NAGE

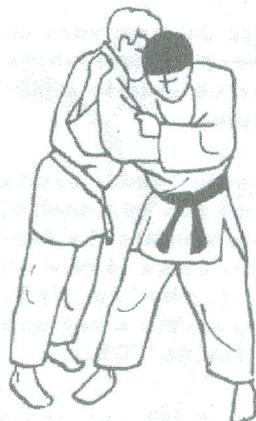
**Projection par une épaule  
appelé aussi " projection de mains "**



**IPPON-SEOI-NAGE** est une projection d'épaule à déséquilibre avant.

La position d'étude sera la position naturelle **SHIZEN-TAI**, mais la saisie (**KUMI-KATA**) du judogi de **UKE** sera particulière. **TORI** doit prendre de la main gauche la manche droite. Cette prise fondamentale pour la réussite de la projection doit être abondante en tissu afin d'assurer une traction maximum indispensable et ce point est assez souvent négligé.

**TORI** avance son pied droit devant le pied droit de **UKE** et recule son pied gauche en cercle pour venir le placer entre les pieds de son partenaire. En même temps il amorce une traction horizontale de la main gauche et engage son bras droit sous le bras droit de **UKE** à hauteur de l'aisselle qui est placée et bloquée dans la saignée du coude de **TORI**. Il assure un bon contact en fermant le poing et en repliant son bras vers sa propre épaule.



La projection s'obtient en pliant sur les jambes et en lançant sa tête en direction de son pied gauche. L'action se termine par une extension des jambes.

**NOTA** : **TORI** veillera à bloquer le poignet droit de **UKE** entre sa poitrine et son bras gauche de façon à ce que le partenaire ne puisse retirer ce bras en arrière.

**Remarque** : **IPPON-SEOI-NAGE** est un mouvement très utilisé en compétition et d'une exécution assez facile. Il permettra de savantes combinaisons **AVANT-ARRIÈRE** avec **KO-UCHI-GARI** (petit fauchage intérieur) et **O-UCHI-GARI** (grand fauchage intérieur).



# NAGE-WAZA • PROJECTIONS

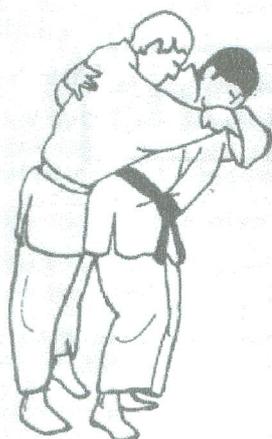
## O-GOSHI

### Grande bascule de hanche



O-GOSHI est une projection de hanche à déséquilibre avant.

Lors de la préparation du mouvement, TORI aura intérêt à saisir de la main gauche la manche droite de son partenaire sous le coude, comme il en sera pour la plupart des projections de hanche, de façon à ce que, lors de la traction horizontale de la main gauche UKE soit déséquilibré sur la pointe des pieds. (pour une meilleure traction, la main gauche de TORI qui a le petit doigt vers le bas lors de la prise, devra effectuer une rotation sur elle-même de façon à amener ce petit doigt vers le haut, comme si TORI "regardait sa montre").



Simultanément TORI avance son pied droit devant le pied droit et un peu à l'intérieur de celui de UKE, puis en passant son bras droit autour de la taille de UKE sa main droite venant se placer à plat sur l'omoplate droite, recule en cercle son pied gauche qui vient se placer à l'intérieur de celui de UKE.

Talons joints, genoux et orteils en V, TORI effectuera la projection en pliant sur les jambes et en basculant son buste vers l'avant terminant par une extension des jambes.

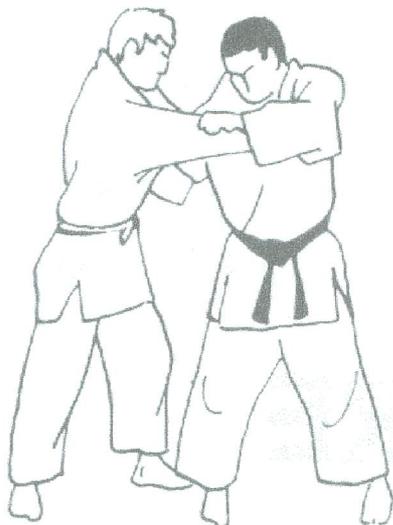


Remarque : O-GOSHI n'est pas un mouvement très employé en compétition, mais est une excellente préparation à l'étude du déséquilibre avant, une bonne attitude quant à la position des pieds et à la flexion des genoux, en fait, un bon exercice d'échauffement. Il est surtout un excellent exercice pour améliorer la forme du corps, et considéré dans ce sens comme un exercice de base.

# NAGE-WAZA • PROJECTIONS

## TAI-OTOSHI

### Renversement du corps par barrage

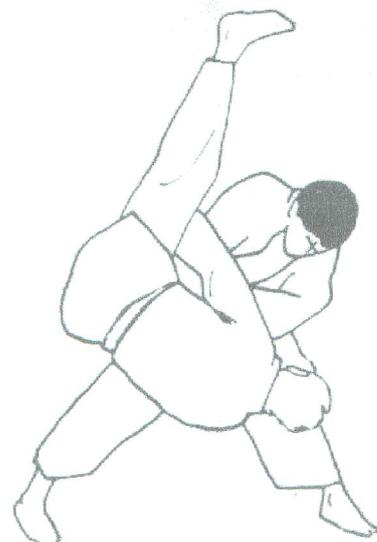


TAI-OTOSHI est le premier mouvement de bras étudié ; c'est une projection à déséquilibre avant.

En position naturelle face à UKE, TORI recule son pied gauche en cercle derrière son pied droit et le pose à l'extérieur du pied gauche de son partenaire. Il commence à amorcer le déséquilibre par une traction horizontale de bras gauche et une poussée de l'avant-bras droit sur le côté gauche de la poitrine de UKE. Celui-ci doit être "fixé" en déséquilibre avant sur la pointe des pieds. TORI allonge alors sa jambe droite devant celles de UKE et pose son pied droit à environ 10 cm. du pied droit de UKE, orteils tournés vers l'avant, jambe légèrement fléchie, talon droit levé. La projection s'effectue par une traction du bras gauche, une poussée du bras droit et la détente de la jambe droite.



NOTA : TORI ne relâchera pas son déséquilibre avant d'avancer la jambe droite, faut de quoi UKE, "non fixé" sur son pied droit se lèvera et le passera devant celui de TORI. La faute principale et qui ne paraît pas évidente est de placer son pied droit trop près de celui de UKE ; la jambe droite de TORI va appuyer sur celle de UKE et l faire reculer ce qui est contraire à l'effet demandé. Il faut laisser un espace suffisant entre la jambe droite de TORI et celle de UKE de façon à pouvoir poursuivre le déséquilibre avant.

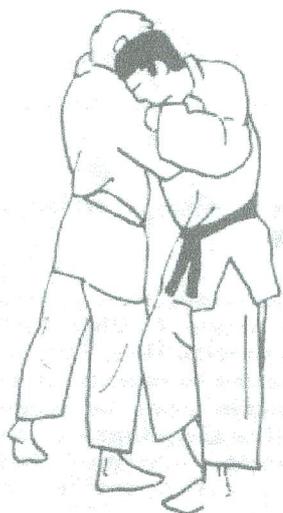


Remarque : TAI-OTOSHI est l'un des principaux mouvements de compétition sino le premier car il est très difficile à esquiver ou contrer. A employer en combinaison avec KO et O-UCHI-GARI.

## NAGE-WAZA • PROJECTIONS

### O-SOTO-GARI

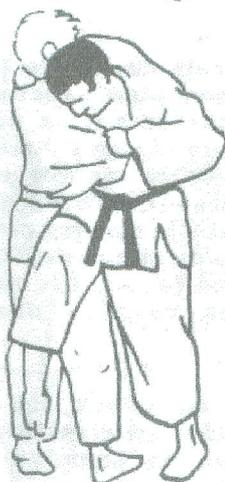
#### Grand fauchage extérieur



O-SOTO-GARI est un mouvement de jambe à déséquilibre latéral arrière droit par rapport à UKE. Il est classé comme grand fauchage extérieur car la jambe d'attaque de TORI effectue un mouvement de grande amplitude.

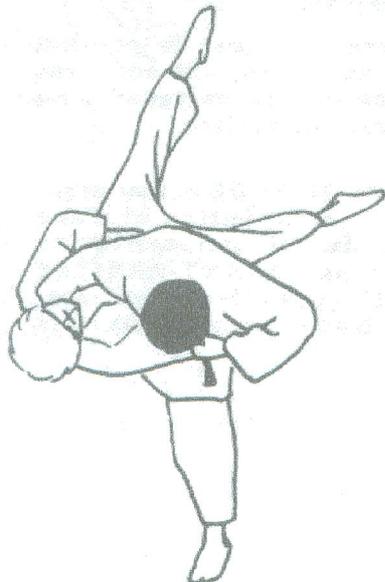
La position d'étude est la position naturelle droite ((MIGI - SHIZEN - TAI).

TORI déplace latéralement son pied droit pour venir le placer devant le pied droit de UKE et déplace le pied gauche à l'extérieur du pied droit de UKE, orteils légèrement tournés vers l'intérieur. TORI se trouve ainsi décalé par rapport à son partenaire.



TORI tire la manche droite de UKE vers sa propre gauche et pousse de l'avant-bras droit sur sa poitrine pour obtenir le déséquilibre latéral arrière voulu.

Il passe en même temps sa jambe droite derrière la jambe droite de son partenaire, en la levant, tendue à l'horizontale. Le fauchage s'effectue en lançant cette jambe en arrière, en attaquant la jambe de UKE, cuisse contre cuisse, et se termine par une lancée vers le bas de la tête de TORI.

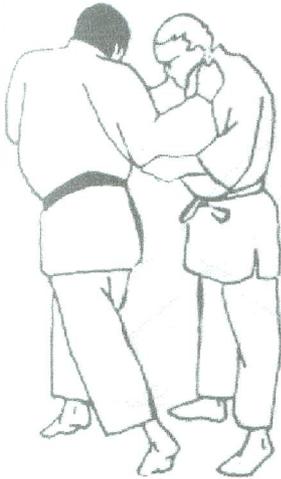


NOTA : Il est conseillé pour les débutants de saisir le col du judogi derrière la tête de UKE afin de retenir celle-ci lors de la projection ce qui évitera de nombreux K.O.

Remarque : O-SOTO-GARI est le premier des mouvements de compétition au Japon de par sa fréquence et un bon spécialiste de cette projection est redoutable.

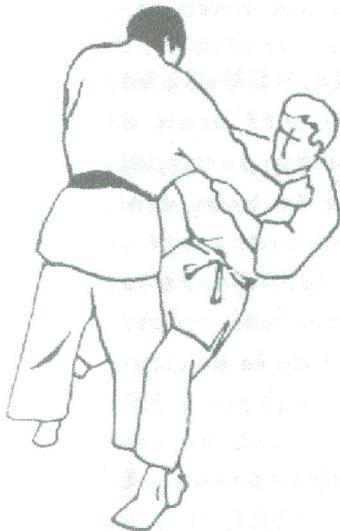
## O-UCHI-GARI

### Grand fauchage intérieur



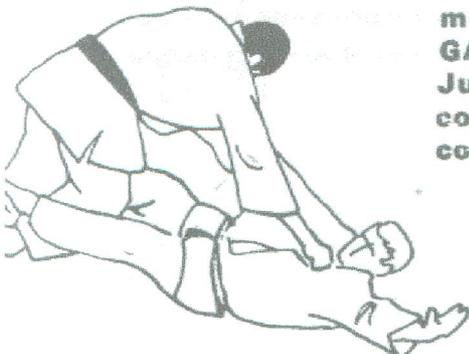
O-UCHI-GARI est un mouvement de jambe à déséquilibre arrière gauche. Nous étudierons le O-UCHI-GARI sur réaction, car de même que dans KO-UCHI-GARI, le mouvement en déplacement présente un "temps" complexe, difficile à saisir pour un débutant.

UKE est en position légèrement défensive, pieds un peu écartés plus que la normale. TORI rapproche son pied gauche de son pied droit en tirant UKE vers l'avant pour simuler une attaque avant. UKE réagit en portant son poids sur ses talons. L'attaquant lance alors sa jambe droite à l'intérieur de celles de son partenaire de telle façon que son talon droit vienne crocheter le talon gauche de UKE. Simultanément TORI va "fixer" UKE sur son pied gauche en poussant de la paume droite sur l'épaule gauche de UKE (le poignet formant un angle d'attaque l'empêchant de passer par dessus cette épaule) et en tirant le bras droit de UKE vers le haut (mouvement dit de "tir à l'arc" vers le bas). La projection est réalisée lorsque TORI tire en cercle le talon gauche de UKE vers l'arrière, sans décoller le pied d'attaque du tapis, talon levé, pointe au tapis.

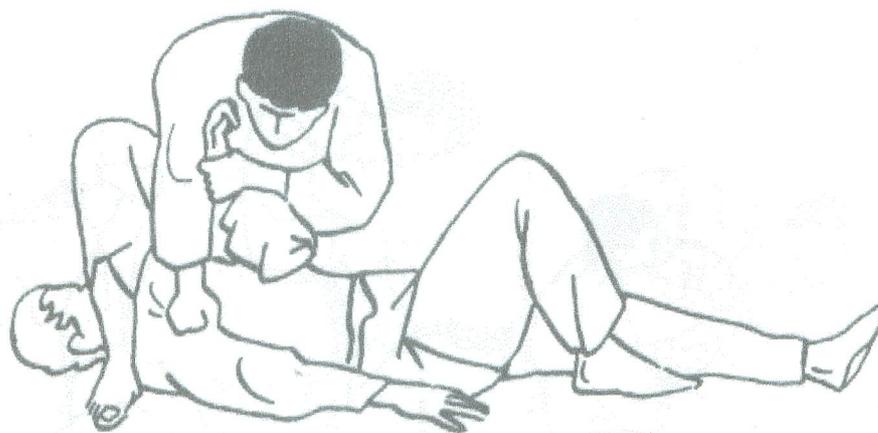


**NOTA :** Du début à la fin du mouvement TORI doit s'efforcer de descendre son corps vers le bas de façon à ce que UKE ne se remette pas en équilibre sur le pied droit.

**Remarque :** O-UCHI-GARI est le mouvement arrière complémentaire de KO-UCHI-GARI et également indispensable pour un Judo efficace et complet. Il permettra des combinaisons variées et rentables pour la compétition.



## KWANSETSU-WAZA • LUXATIONS



### JUJI-GATAME

**Clé de bras en hyperextension par le pubis**

**JUJI-GATAME** est la clé de bras la plus pratiquée en compétition et son étude doit être complète et profonde. **UKE** est sur le dos - **TORI** à genoux sur le côté, genou du côté du corps levé, pied sous l'épaule de **UKE**, saisit le bras de son partenaire et se penchant vers l'avant passe sa jambe extérieure par-dessus la tête de **UKE**. Il s'assoit le plus près possible de l'épaule de **UKE** et maintenant le bras de son adversaire tendu, pouce vers le haut, provoque son abandon en se cambrant légèrement, genoux serrés pour accentuer le contrôle. Le coude de **UKE** doit être sur le ventre de **TORI** afin que **UKE** ne tourne pas vers l'attaquant et plie son bras pour se dégager.

## KWANSETSU-WAZA • LUXATIONS



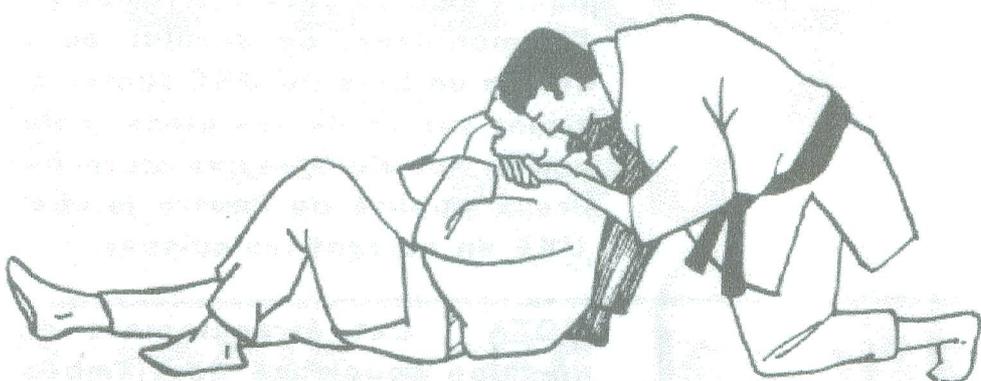
### WAKI-GATAME

Clé de bras  
en hyperextension par l'aisselle

Ici le point d'appui ne sera plus placé au coude de UKE mais à hauteur de l'épaule.

UKE est à quatre pattes, TORI à genoux sur le côté gauche dans le même sens. De la main gauche paume vers le haut TORI saisit le poignet gauche de UKE de l'intérieur (dans le cas d'une saisie de la main gauche paume vers le bas, UKE pliera son bras et la clé sera inefficace) et tire ce bras vers l'extérieur pour l'étendre, TORI place son aisselle droite sur le deltoïde gauche de UKE et en enveloppant le bras de l'avant-bras droit vient placer sa paume droite sur le poignet gauche de UKE. La clé sera obtenue par une traction arrière de la main gauche de TORI.

NOTA : TORI sera attentif à ne pas faire clé sur l'épaule de UKE, auquel cas faute lui sera imputée et le point accordé à son opposant.



### HADAKA-JIME

#### Etranglement arrière par l'avant-bras

**UKE est assis - TORI est à genoux derrière lui, genou gauche au sol, genou droit bloquant le dos de son partenaire. TORI passe son bras droit sous le cou de UKE paume de la main droite vers le bas. Bloquant la tête de UKE de son épaule droite, TORI saisit sa main droite de la main gauche, paume vers le haut. En reculant d'un demi-pas TORI étrangle UKE de l'avant-bras droit en appuyant de l'épaule droite sur la tête.**

**Cet étranglement comporte des variantes qui découlent du même principe à savoir le blocage de la tête de UKE avec l'épaule.**

**OKURI-ERI-JIME - Tendant le revers gauche de UKE de la main gauche passée sous le bras gauche de ce dernier, TORI engage sa main droite le plus haut possible pouce à l'intérieur du revers gauche, puis saisissant le revers droit de UKE étrangle celui-ci par une traction des mains associée au recul du corps.**

**KATA-HA-JIME - A l'instant où TORI pratique OKURI-ERI-JIME, UKE lève son bras gauche pour tenter de saisir la tête de son attaquant. TORI passe alors son bras gauche derrière la tête de UKE et prenant appui sous le bras gauche de UKE étrangle celui-ci en exerçant une rotation vers la droite.**

# LES ATEMIS

**PIEDS :**

- MAE GERI (de face)

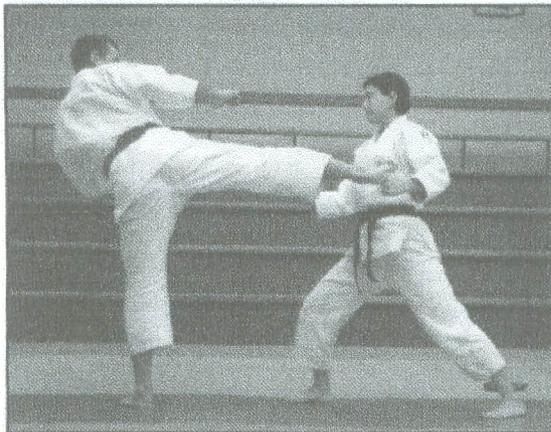


- YOKO GERI (de côté)

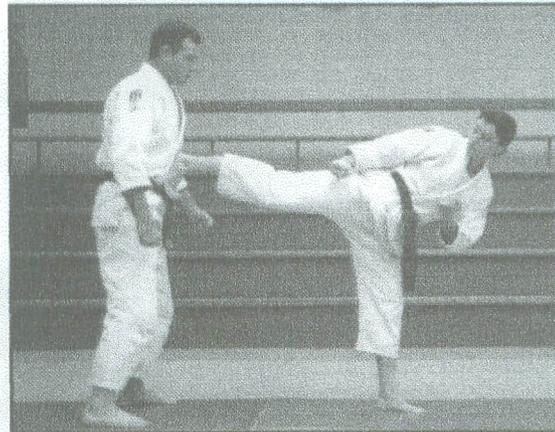
NIVEAU : { Estomac  
Genoux



- MAWASHI GERI (circulaire)



- USHIRO GERI (arrière)



(Coup de Pied circulaire retourné)

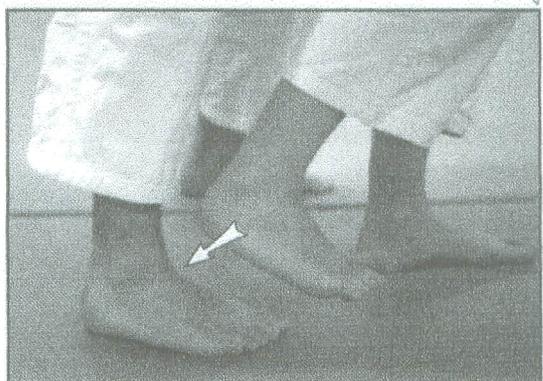
• URA MAWASHI GERI



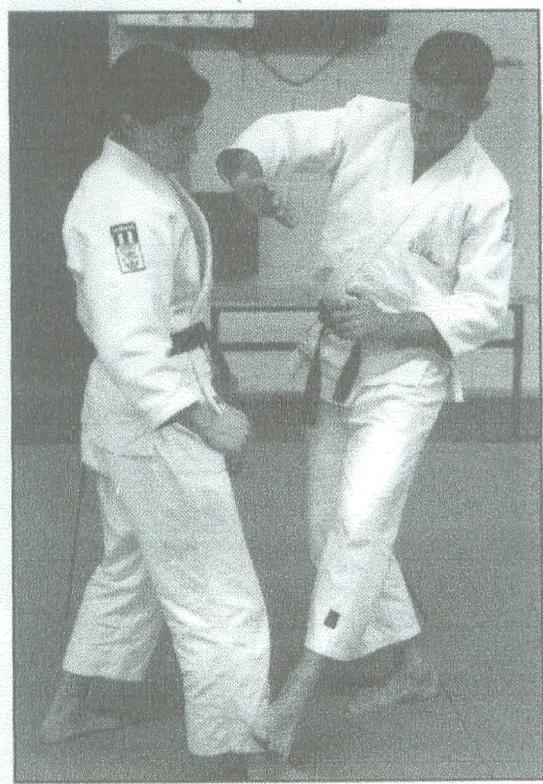
• MIKAZUKI GERI (Coup de Pied basané)



• KAGATO GERI (Coup avec le talon)



• CEDAN GERI (Coup avec le tranchant interne du pied)



POINGS :

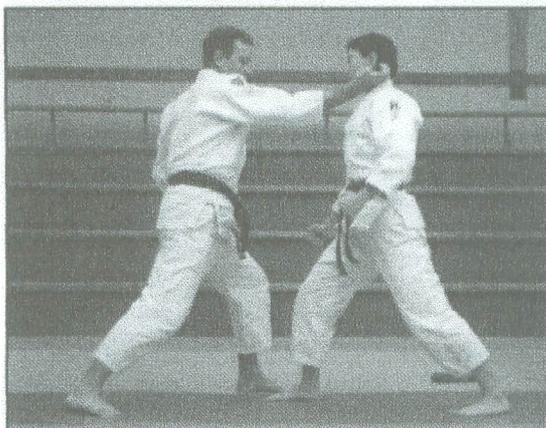
• OI TSUKI



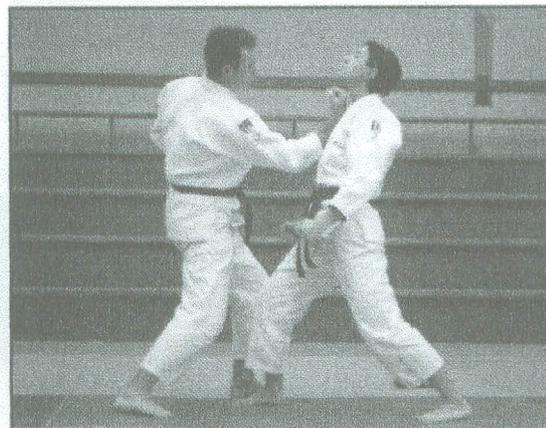
• GYAKU TSUKI



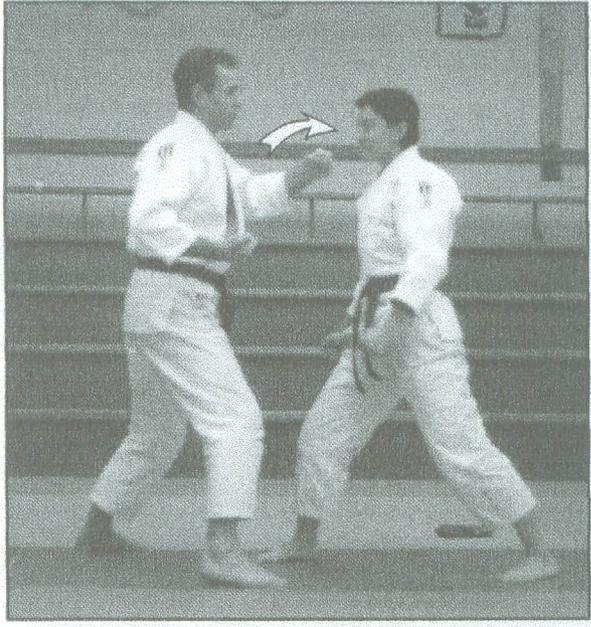
• SHUTO (Tranchant de la main)



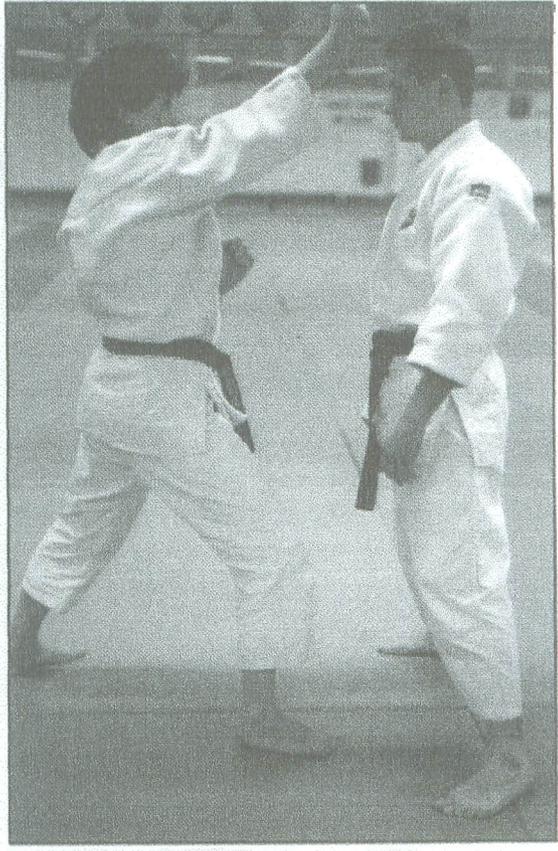
• TSUKI AGE (Uppercut)



• NANAME TSUKI (circulaire)



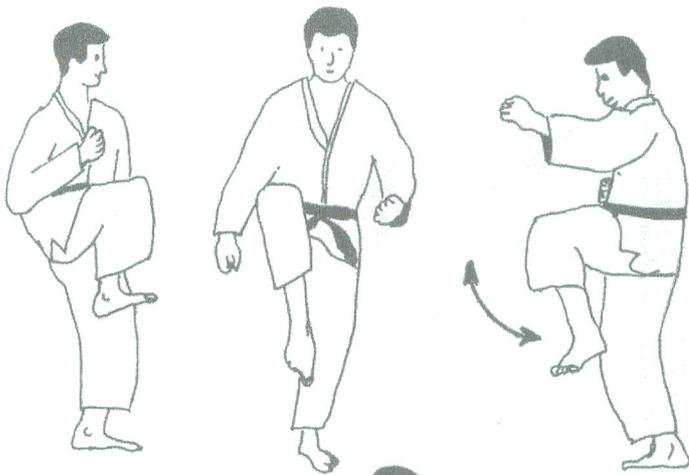
• UCHI OROSHI (haut en bas)



• URA UCHI (extérieur vers intérieur)



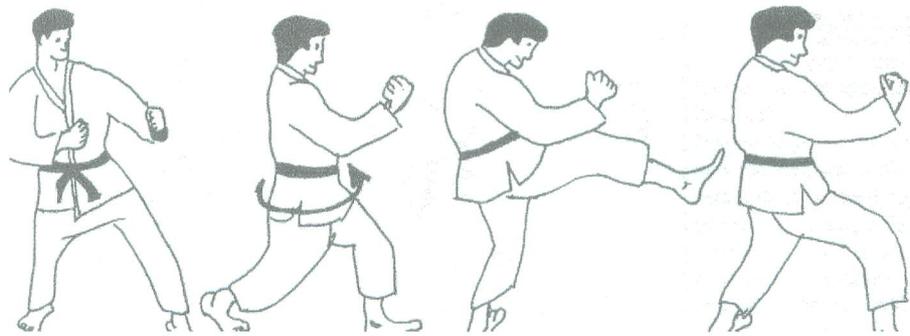
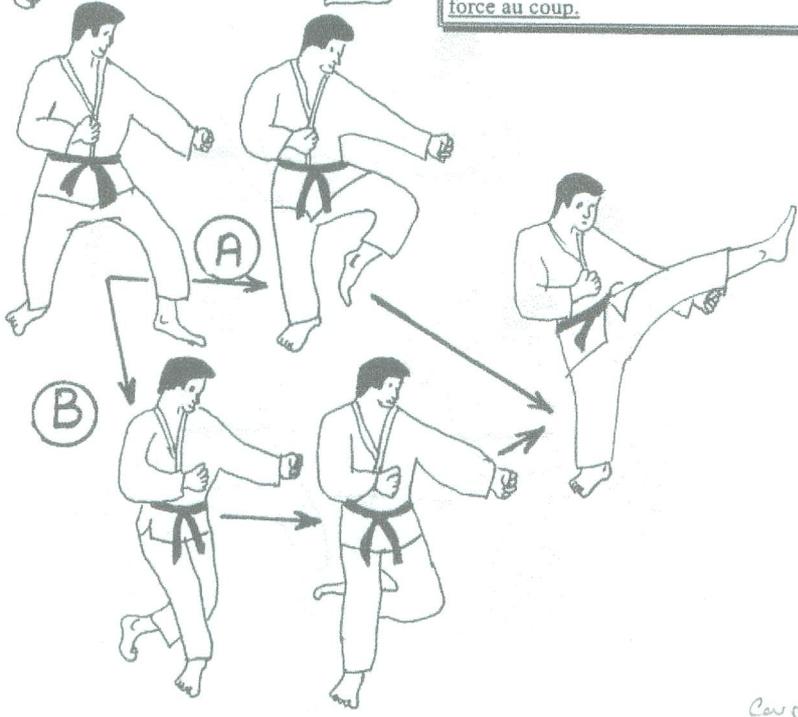
# COUPS DE PIED



Coup de Pied de face fouetté.

**MAE GERI KEAGE**  
 Coup de pied fouetté de face.  
 Monter le genou, cheville pliée, orteils relevés. Détendre avec force et vitesse le pied en arc de cercle autour du genou. Ramener aussitôt le pied à sa position de départ pour être prêt à frapper de nouveau avec le même pied. Le poing arrière protège le plexus, le poing avant contrôle une action éventuelle de l'adversaire.  
 C'est la jambe d'appui qui donne sa force au coup.

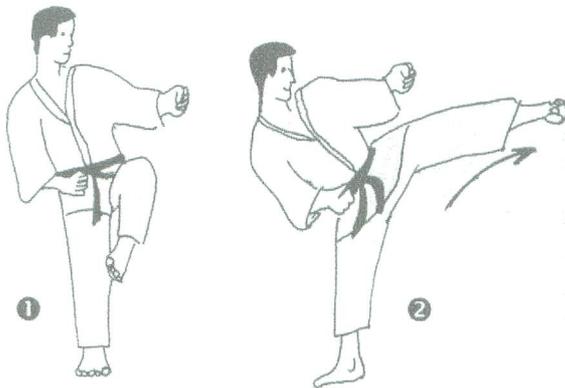
**MAE GERI KEAGE**  
 On peut aussi bien attaquer avec le pied avant (A) qu'avec le pied arrière (B). Les attaques peuvent se pratiquer aux niveaux gedan (bas), chudan (moyen) ou jodan (haut).



Coup de Pied de face défonçant.

**MAE GERI KEIKOMI**  
 Coup de pied de face en défonçant.  
 Monter le genou, cheville pliée, orteils relevés. Détendre avec force et vitesse le pied en ligne droite en poussant les hanches en avant et en bloquant les abdominaux. Ramener le pied

# COUPS DE PIED



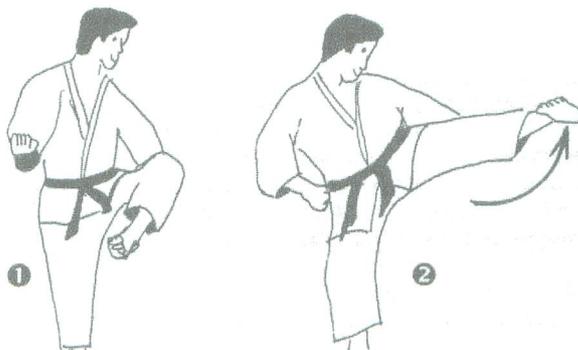
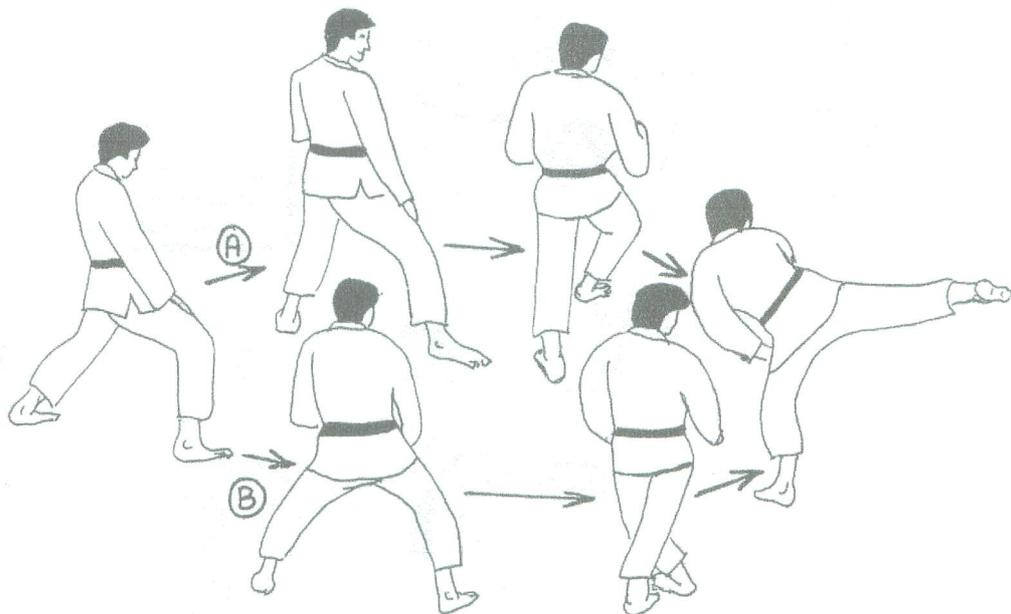
## YOKO GERI KEIKOMI

Coup de pied de côté en défonçant  
La surface de frappe est le tranchant du pied (Sokuto) ou le talon (Kakato).  
Monter le genou, frapper directement sur le côté en poussant énergiquement avec les hanches dans la direction du coup. Pour compenser le mouvement des hanches, pencher légèrement le buste dans la direction opposée. Les orteils sont relevés, le tranchant du pied est parallèle au sol. Ramener le pied et le reposer au sol.  
On frappe au niveau gedan, chudan ou jodan.

## YOKO GERI KEIKOMI

Coup de pied de côté en défonçant

On peut frapper sur place (A) ou en déplacement après un pas glissé latéral (B).

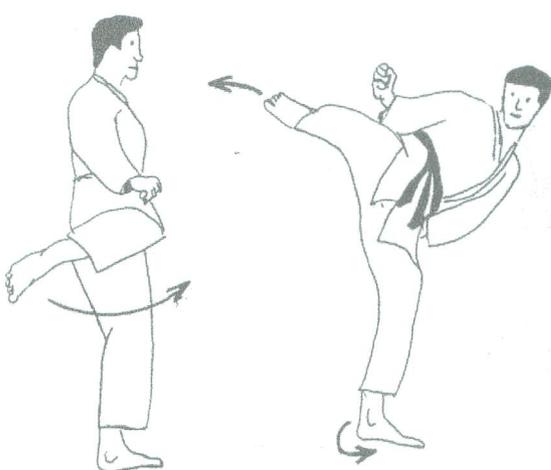


## YOKO GERI KEAGE

Coup de pied de côté fouetté

La surface de frappe est le tranchant du pied (Sokuto).  
Monter le genou, tibia incliné (le genou pointe vers l'adversaire, la plante du pied est contre le genou de la jambe d'appui). Les orteils sont relevés, le tranchant du pied est parallèle au sol. Détendre le pied en arc de cercle autour du genou. On frappe dans l'idée de percuter vers le haut. Ramener le pied à sa position de départ.

# COUPS DE PIED

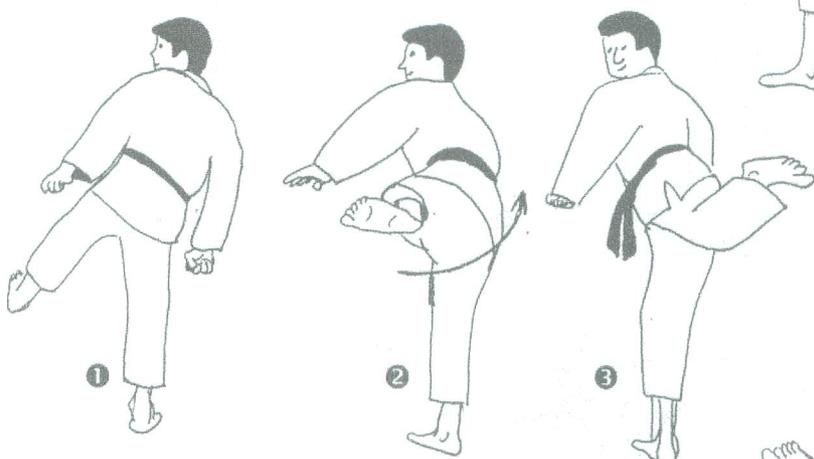
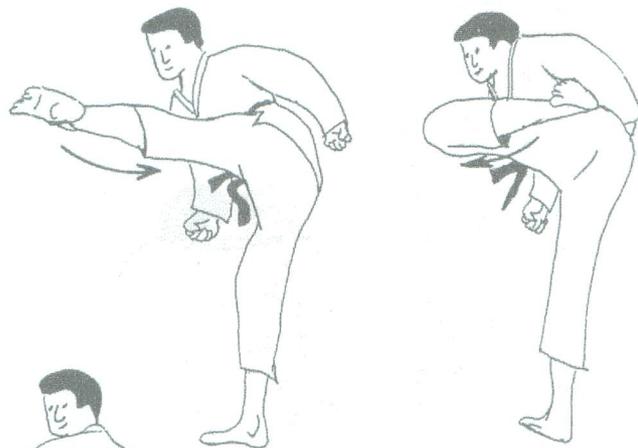


**MAWASHI GERI**  
Coup de pied circulaire

← Position de départ en Zen Kutzu avec la poitrine ¼ de face. Lever la jambe arrière, genou et cheville fortement pliés (le talon touche la fesse, les orteils sont relevés). Rester cambré. Pivoter, sur la jambe d'appui légèrement fléchie, genou face à l'adversaire, de 90° au maximum. Détendre le pied autour du genou en coup de fouet. Ramener le pied, pivoter en sens inverse, reposer le pied. La rotation des hanches est essentielle dans le pivot.

**MAWASHI GERI**  
Coup de pied circulaire

↑ On peut frapper avec la dent de tigre (Koshi) ou avec le dessous du pied (Haisoku) au niveau des genoux, du tronc ou du visage.

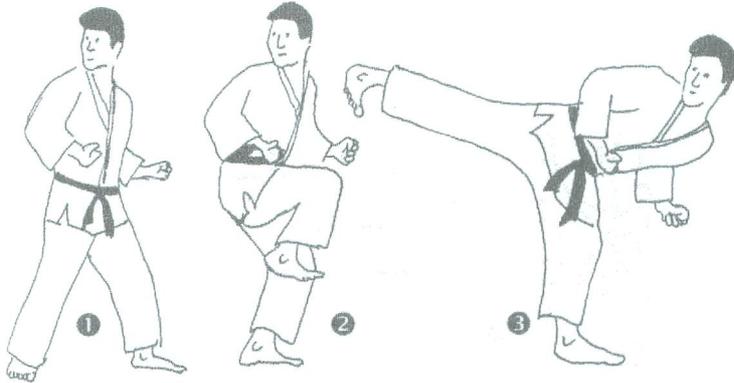


**URA MAWASHI GERI et USHIRO MAWASHI GERI**  
Coup de pied arrière circulaire

↑ En Zen Kutzu, regarder en arrière par-dessus l'épaule du pied avant. Mettre le poids du corps sur la jambe arrière et faire décrire un arc de cercle au talon avant, jambe tendue, en effectuant une rotation des hanches dans le même sens. Le dos reste cambré, la jambe frappante tendue jusqu'à l'impact. Le coup est porté avec le talon (Kakato). Continuer et achever la rotation en reposant le pied frappeur en avant. On se retrouve en Zen Kutzu en direction opposée à celle du départ.



# COUPS DE PIED



## USHIRO GERI KEIKOMI

Coup de pied arrière en défonçant  
Regarder en arrière par dessus l'épaule du côté qui frappe (sans tourner les épaules), monter le genou, frapper vers l'arrière avec une énergique poussée des hanches et en se penchant en sens contraire. On frappe avec le talon (kakato), orteils tournés vers le sol avec l'idée de défoncer. Ramener la jambe, relever le buste, reposer le pied. On frappe de loin à tous les niveaux.

## USHIRO GERI KEAGE

Coup de pied arrière fouetté

Monter le genou, regarder en arrière. Rabattre la jambe en arc de cercle sans détendre le genou, frapper du talon vers le haut sans se pencher en avant. Ramener le genou, reposer le pied.

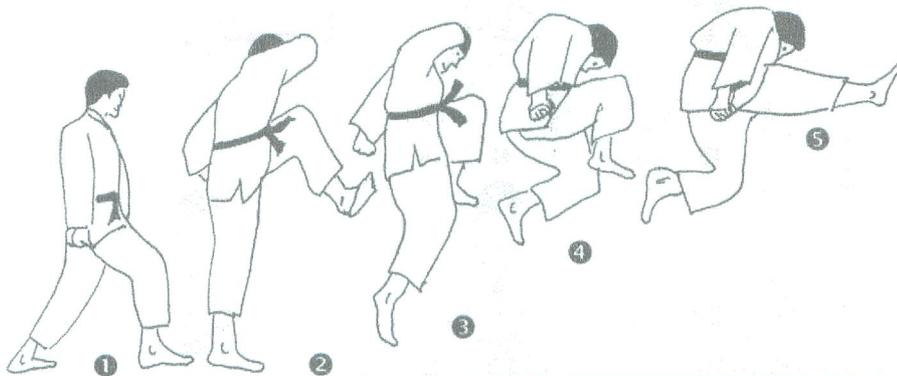
C'est une frappe de près au niveau gedan.



## HIZA GERI

Coup de genou

La frappe avec le genou peut se pratiquer de face (mae) ① ou de façon décalé (nidan) ②

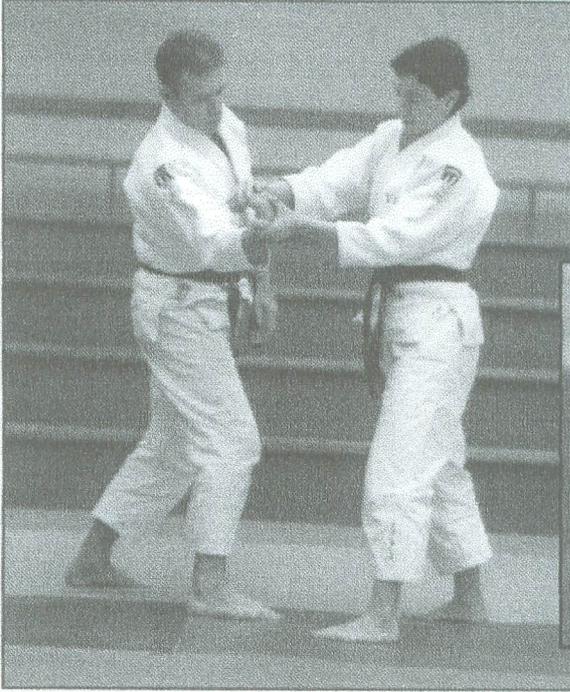


## TOBI GERI

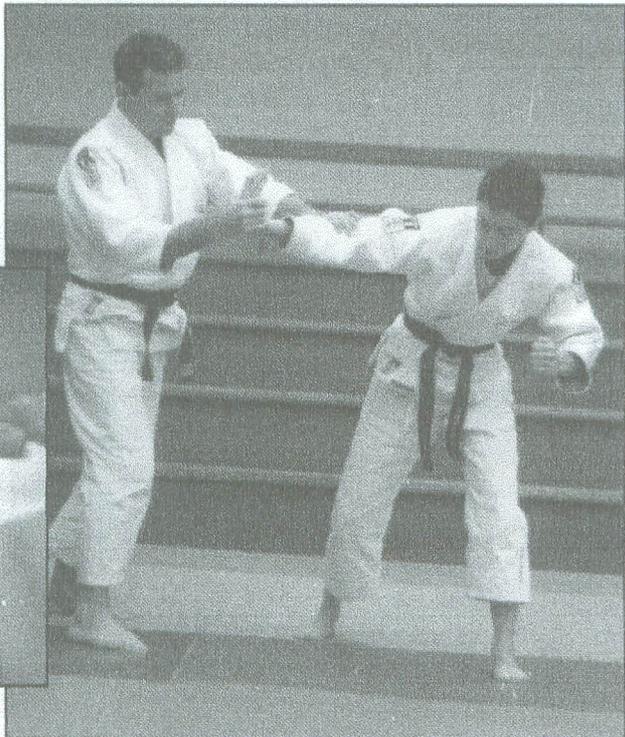
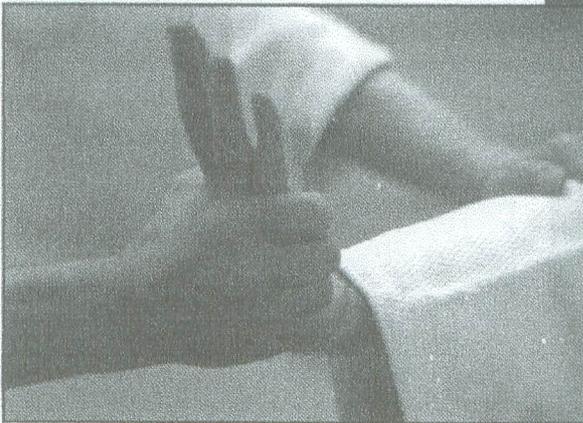
Coup de pied sauté

# LES CLES

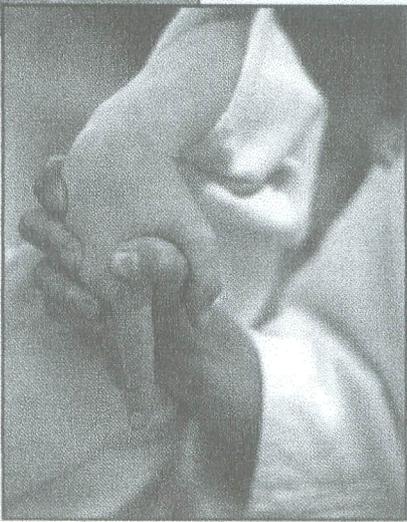
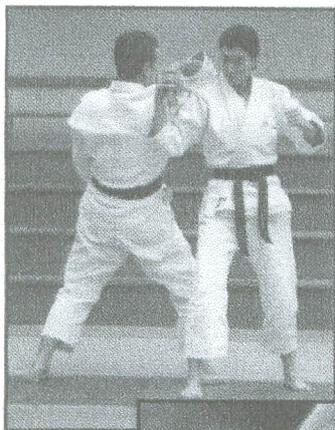
• KOTE GAESHI =  $\Rightarrow$  Torsion  $\rightarrow$  l'extérieur



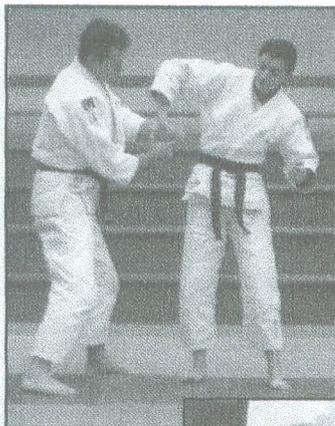
• KOTE MAWASHI =  $\Rightarrow$  Torsion interne



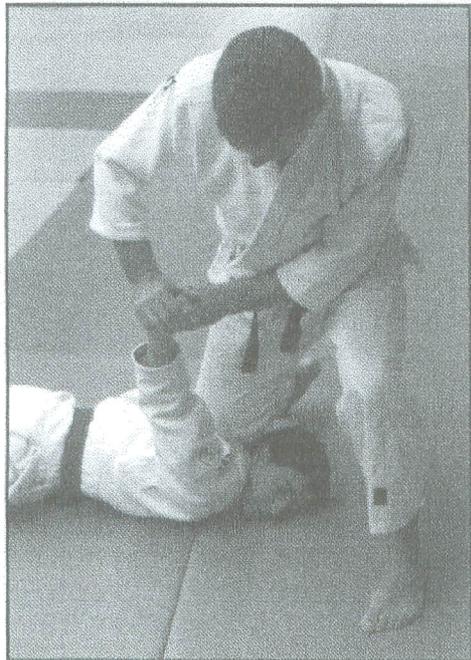
• SHIHO NAGE



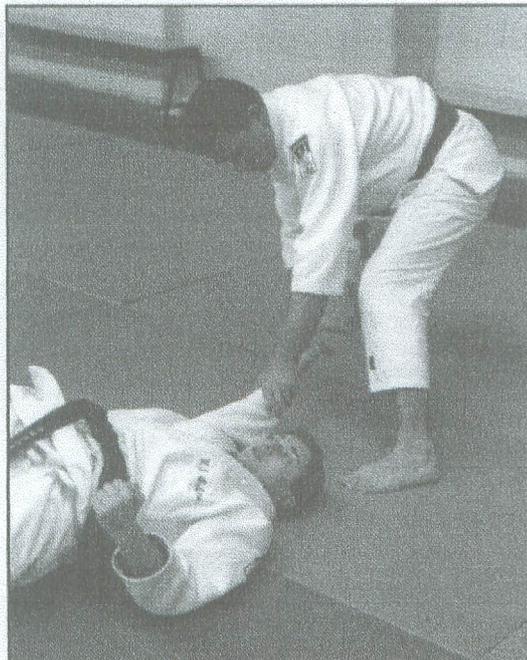
• KOTE HINERI => Torsion interne latérale perpendiculaire



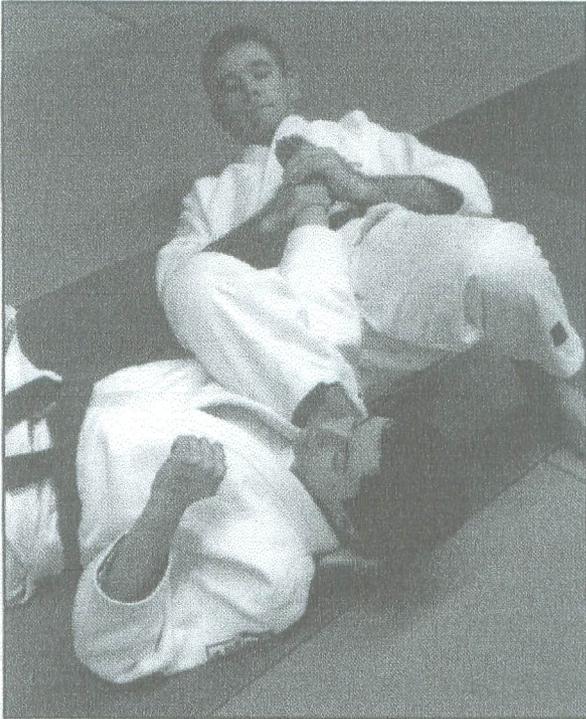
• TEKUBI OSAE



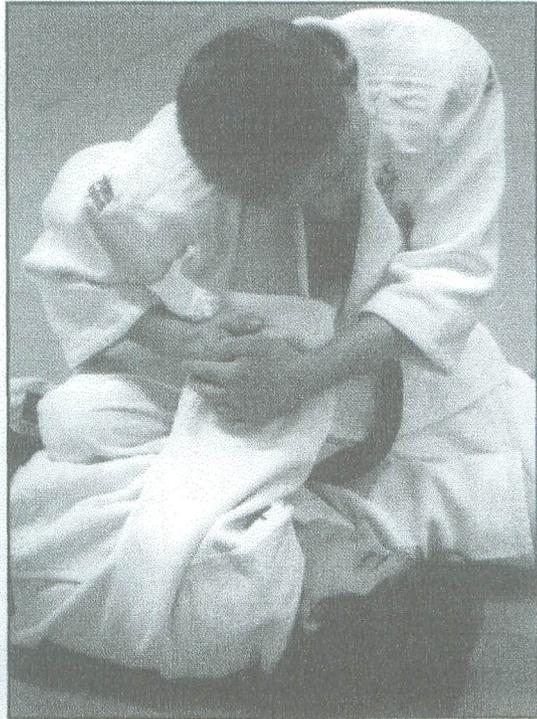
• UDE NOBASHI (étirement)



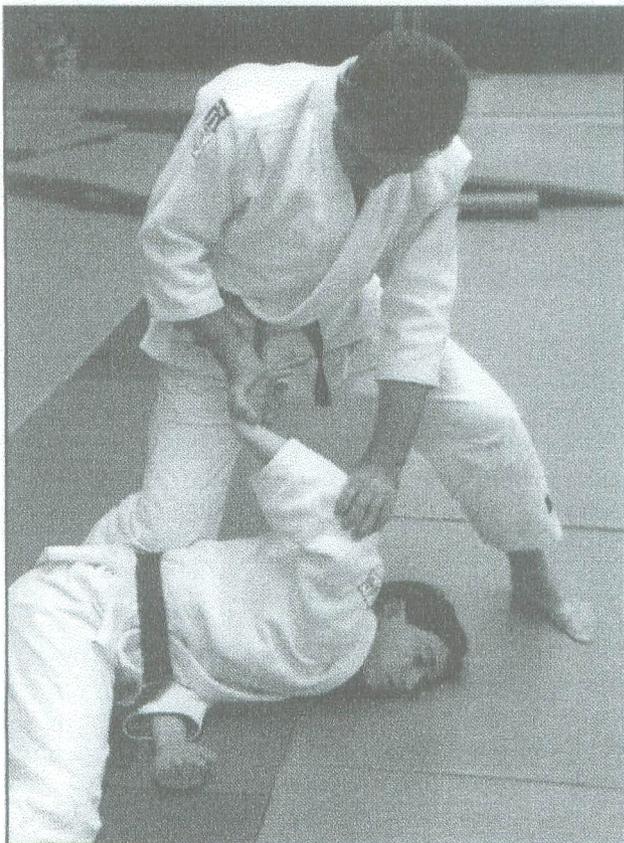
• JUJI GATAME (Forme Jujitsu)



• UDE GATAME



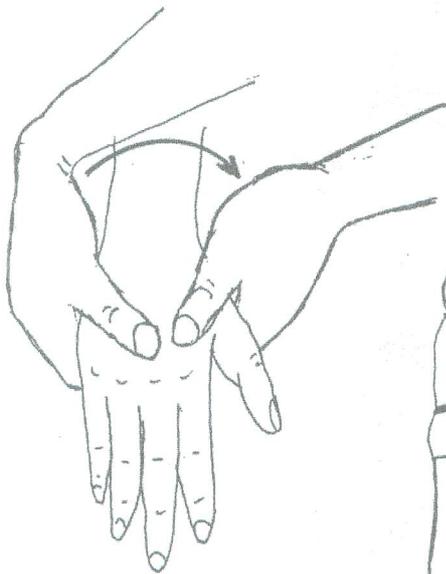
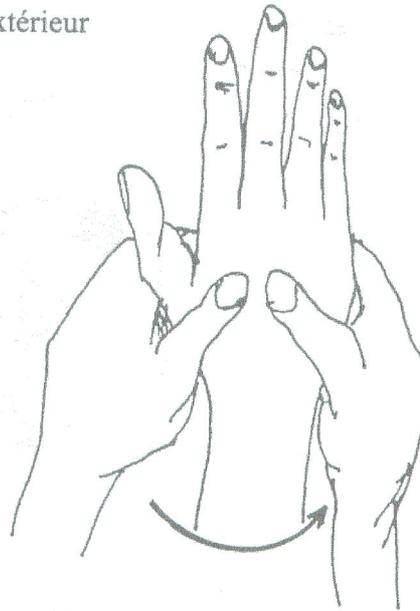
• UDE GARAMI (Forme Tekubi Osae)



# LUXATIONS ET CLES

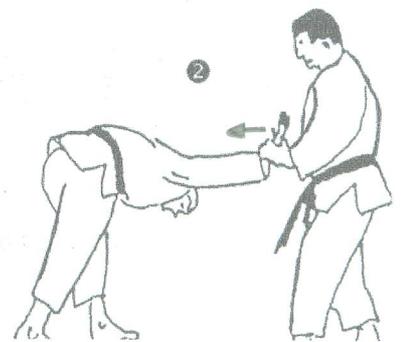
## KOTE GAESHI

Flexion du poignet vers l'extérieur



## KOTE MAWASHI

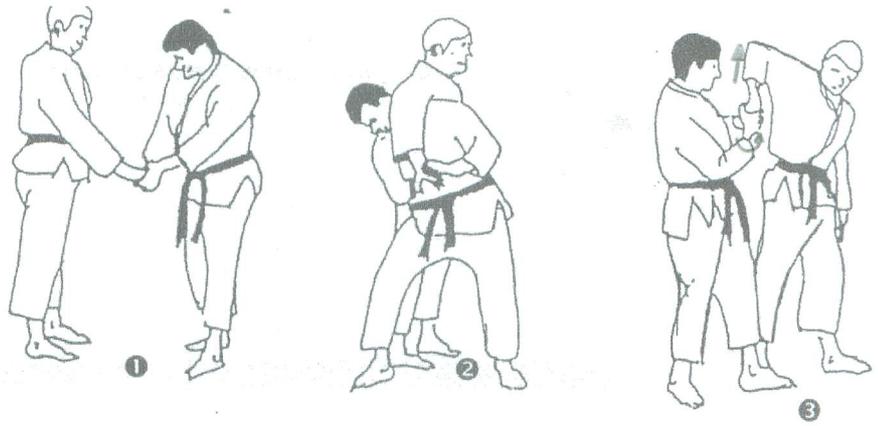
Torsion du poignet vers l'intérieur



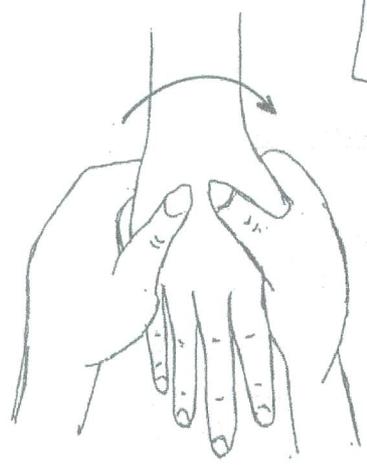
- Pousser le poignet vers le dos

PIVOT EXTERNE

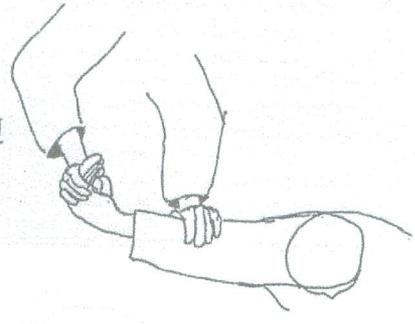
# LUXATIONS ET CLÉS



**KOTE HINERI**  
Torsion du poignet vers l'extérieur



**TE KUBI KANSETZU**  
Clé sur le poignet



**TE KUBI OSAE**  
Pression sur le poignet

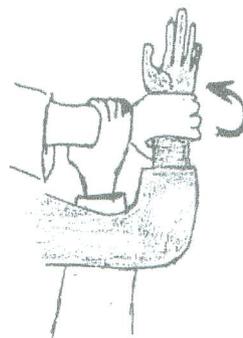
**YUBI KANSETZU**  
Clé sur un doigt



**OSAE HISHIGI**  
Collier de cou

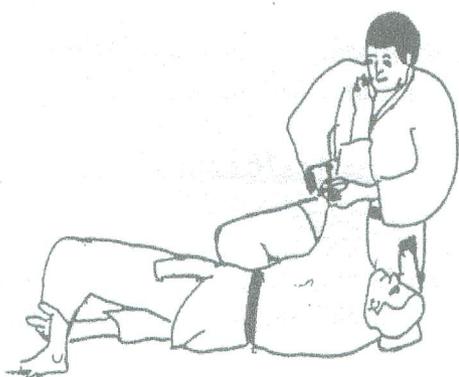
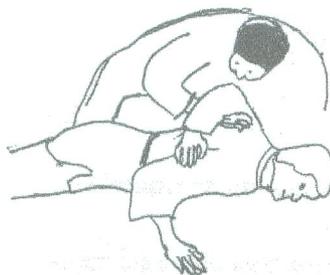
On retrouve la même clé en position debout sous le nom de **TATE HISHIGI**

# LUXATIONS ET CLÉS



## UDE GARAMI

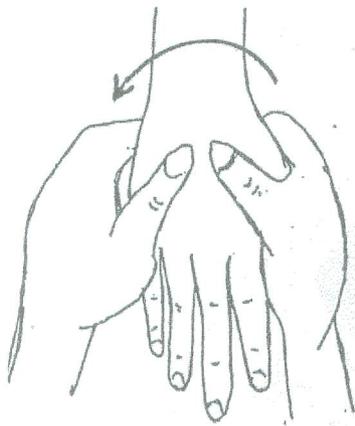
Clé sur le coude bras fléchi (dans différentes situations)



## UDE GATAME

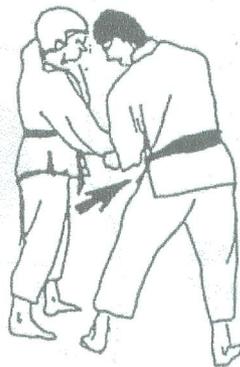
Clé sur le coude bras tendu (dans différentes positions)

# LUXATIONS ET CLES



## SHIHO NAGE

Projection dans les 4 directions



Amenée au sol.

# **QUELQUES ENCHAINEMENTS**

### 1 Sur MAWASHI GERI : coup de pied circulaire, au niveau de l'épaule

- Saisie de la jambe, avec bras coté attaque, en enroulant (interieur-extérieur)
- ⇒ atémi au sexe
  - ⇒ amenée au sol par O UCHI GARI (fauchage de la jambe d'appuis de l'agresseur par l'intérieur)
    - ⇒ clé sur le genoux
    - ⇒ **ou** atémi avec le talon

### 2 Sur MAWASHI GERI :

- Esquive du coup en passant dessous (bien descendre sur les jambes)
- ⇒ atémi avec le poing dans la colonne de l'agresseur
  - ⇒ **ou** atémi par MEA GERI (coup de pied de face) dans son dos
    - ⇒ étranglement par l'arrière (HADAKA JUJI JIME) : bras droit autour du cou main gauche vient saisir main droite, reculer pour étrangler

### 3 Sur MAWASHI GERI :

- Blocage du pied au niveau du tibia, par un pivot de façon à faire face à l'attaque
- ⇒ atémi au plexus avec le coude (utiliser le bras du coté du partenaire)
  - ⇒ **ou** YOKO GERI (coup de pied latéral) au genoux de l'agresseur
    - ⇒ reprendre ses distances

### 4 Sur MEA GERI : coup de pied de face

- Esquive par pivot du coté de l'attaque en écartant le pied
- ⇒ atémi au visage avec l'autre main
  - ⇒ **ou** atémi au sexe avec le pied (celui le plus loin de l'agresseur)
    - ⇒ étranglement arrière par HADAKA JUJI JIME

### 5 Sur MEA GERI :

- Esquive du coté de l'attaque avec pivot et enroulement de la jambe avec le bras du coté de cette dernière (par-dessous)
- ⇒ lever le pied ainsi attrapé et avec l'autre main pousser sur l'arrière afin de déséquilibrer l'agresseur et de le faire tomber sur l'arrière
  - ⇒ **ou** poser la deuxième main sur le tibia et dérouler les mains afin d'amener l'agresseur face au sol

## 6 Sur OI TSUKI : coup de poing direct au visage

Esquive du coté de l'attaque avec parade bras à l'équerre (extérieur-intérieur)

- ⇒ étranglement par HADAKA JUJI JIME
- ⇒ ou atémi aux cotes avec l'autre poing

## 7 Sur GYAKU TSUKI : coup de poing bas au plexus

Esquive latérale avec parade avant bras opposé à l'attaque du haut vers le bas en cercle

- ⇒ étranglement par HADAKA JUJI JIME
- ⇒ ou atémi au visage (au niveau de l'oreille)
- ⇒ ou YOKO GERI (coup pied latéral) au genoux
- ⇒ ou URA MAWASHI GERI (coup pied circulaire avec le talon) au niveau du dos

## 8 Sur NANAME TSUKI : coup de poing circulaire à la mâchoire

Esquive en passant dessous

- ⇒ atémi avec pied au niveau du genoux
- ⇒ ou poing au niveau du dos
  - ⇒ étranglement par HADAKA JUJI JIME

## 9 Sur étranglement de face à 2 mains :

Mains dans mains, donner coups droite puis gauche au niveau des avants bras

- ⇒ les coups sont donnés avec pivot des hanches
- ⇒ terminé par un atémi au plexus avec le coude

## 10 Sur étranglement arrière :

Tourner la tête du coté du coude de l'attaquant

- ⇒ atémi avec le coude coté saisi au niveau des cotes
- ⇒ ou atémi avec le talon au niveau du tibia
  - ⇒ saisir à 2 mains le bras
  - ⇒ projeter par IPPON SOEI NAGE (projection à 1 bras) en descendant à genoux (1 ou 2 genoux)
  - ⇒ atémi avec le tranchant de la main au niveau du cou

### 11 Sur saisie d'un revers en face :

Saisie de la main avec main opposée pouce dessus

- ⇒ pratiquer KOTE MAWASHI (pivoter du côté de la saisie et défaire la saisie du revers)
  - ⇒ amener au sol par poussée au coude
    - ⇒ si attaquant fait une roulade pour éviter le contrôle au sol :
    - ⇒ laisser faire tout en contrôlant le poignet et revenir face au partenaire (vrille du bras)

### 12 Sur saisie au revers en face :

Saisie du poignet avec la main du côté de la saisie

- ⇒ pratiquer KOTE GEASHI (torsion extérieure en ramenant les doigts vers le sol)
- ⇒ avec la deuxième main venir contrôler le coude (sans lâcher la première)
  - ⇒ avancer en poussant le coude vers le haut puis descendre
    - ⇒ amener au sol
      - ⇒ contrôler dos de la main sur le sol et appuyer sur le coude pour la clé

### 13 Sur saisie d'un revers en face :

Avec le tranchant de la main (celle cotée saisie) atémi dans le creux du coude

- ⇒ parallèlement avancer d'un pas en diagonal extérieur (du côté de la saisie) en portant un atémi avec l'autre main au niveau du menton
- ⇒ projection de l'agresseur par O SOTO GARI

### 14 Sur saisie aux cheveux :

Contrôler la main de saisie à deux mains

- ⇒ atémi avec le pied (MAE GERI KEAGE)
- ⇒ reculer en cassant le poignet de l'agresseur (en direction du sol tout en relevant la tête)
  - ⇒ contrôler
  - ⇒ ou pivoter du côté de la saisie et contrôler avec le bras dans le dos (maintient avec le genoux sur le bras plié)

### 15 Sur saisie des deux poignets :

Donner une atémi au niveau du sexe avec le pied

- ⇒ avec l'une des deux mains remonter les doigts vers le ciel en formant un « Y » avec le pouce et l'index pour y placer le poignet de l'agresseur
- ⇒ en pivotant vers l'extérieur (coté de la saisie) enrouler le bras ainsi tenu afin de le placer sous son aisselle
- ⇒ le coude de l'agresseur vers le haut pratiquer WAKI GATAME en montant son avant bras vers le haut

### 16 Sur ceinture arrière :

Au moment de la saisie écarter les bras du corps et atémi avec le talon ou l'arrière de la tête

- ⇒ se décaler légèrement sur la droite par pivot du tronc et saisir avec main gauche le poignet de l'agresseur ; remonter la main droite afin de venir au niveau du biceps
- ⇒ pratiquer IPPON SOEI NAGE avec 1 genoux à terre
  - ⇒ dans ce cas ne pas suivre le mouvement et porter atémi au visage de l'agresseur au sol
- ⇒ ou IPPON SOEI NAGE AVEC LES 2 GENOUX
  - ⇒ dans ce cas rester bien collé lors du mouvement afin de suivre la chute (principe chute self défense)
  - ⇒ vous vous retrouvez face vers les pieds et sur l'agresseur porter atémi avec le poing au sexe

### 17 Sur saisie latérale venant de l'arrière : principe vol de sac à main

L'agresseur vient vous saisir le poignet en venant de derrière et vous entraîne avec lui en avant

- ⇒ de suite fléchir le bras saisi vers soit
- ⇒ pratiquer YKO GERI sur le genoux de l'agresseur (coté externe)
  - ⇒ poser le pied de frappe à coté de la jambe orteil vers le dos de l'agresseur afin de pivoter
  - ⇒ soit pratiquer O SOTO GARI projection en arrière avec l'autre jambe tout en venant pousser sur l'arrière au niveau du cou
  - ⇒ **soit** lors du pivot tendre le bras extérieur afin de venir frapper le cou dans le but d'amener au sol

## 18 Sur coup de bâton au niveau épaules/visage :

Esquive en passant dessous

- ⇒ YOKO GERI au niveau du genoux (coté esquive)
- ⇒ Etranglement arrière par HADAKA JUJI JIME
- ⇒ **Ou** O SOTO GARI projection sur l'arrière penser à récupérer le bâton

## 19 Sur coup de bâton piqué au niveau estomac :

Esquive latérale, face au bâton, du coté de la main arrière de l'agresseur

- ⇒ saisie du bâton, par dessus, par la main extérieure (afin d'éviter un retour)
- ⇒ deuxième main sur le bâton, par dessous, entre celle de l'agresseur
  - ⇒ faire un cercle par l'extérieur afin de faire chuter ou lâcher
  - ⇒ ou ramener extrémité du bâton sur l'épaule (en diagonale) afin d'amener au sol

## 20 Sur saisie du revers en face :

Saisie du poignet par main du même coté pouce dessus

- ⇒ atémi avec le pied au sexe
  - ⇒ « pas de rock » passer sous le bras (sans lâcher le poignet) et se placer à coté de l'agresseur (du coté de la saisie)
  - ⇒ remonter le coude perpendiculaire et tordre le poignet KOTE HINERI
  - ⇒ **ou** amener le bras dans le dos (aile de pigeon)
  - ⇒ **ou** tendre le bras et exercer une pression sur le coude afin d'amener au sol pour contrôle

## 21 Sur MAWASHI GERI pratiqué par l'agressé :

L'agresseur saisie la jambe par dessous et amené au sol par O UCHI GARI

- ⇒ une fois au sol, avec la deuxième jambe deux solutions :
  - ⇒ 1- atémi sur la nuque pour amener l'agresseur à plat ventre
  - ⇒ venir soi-même à plat ventre et faire JUJI GATAME à l'envers

- ⇒ **Si l'agresseur fait une roulade :**
  - ⇒ Remonter à demi genoux et torsion du bras en pivotant vers son visage
- ⇒ 2- passer cette dernière devant le visage et amener l'agresseur sur le dos
  - ⇒ pratiquer JUJI GATAME