

MA SUTEMI WAZA

(technique de sacrifice de face)

Table des matières

HIKIKOMI GAESHI	2
SUMI GAESHI	3
TAWARA GAESHI	4
TOMOE NAGE	5
URA NAGE	6

HIKIKOMI GAESHI

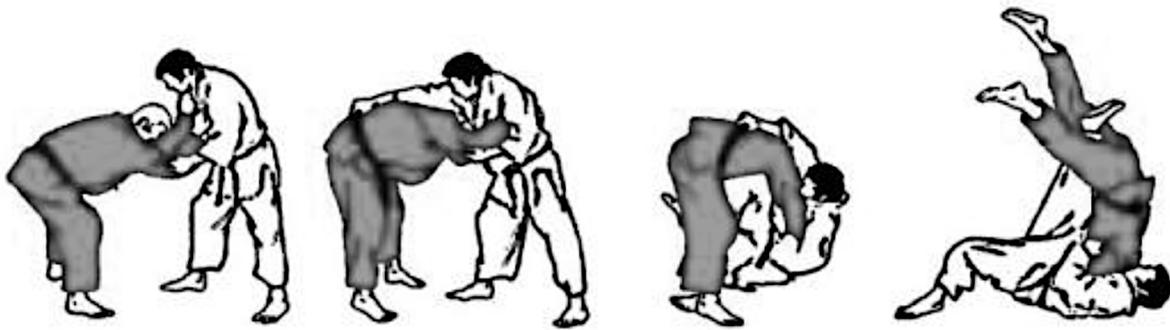
(renversement en tirant)

HIKIKOMI : en tirant

GAESHI : contre

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



C'est Sumi-gaeshi, en prenant la ceinture à pleine main pour soulever dans la rotation.

Enchaînement : Ne-waza

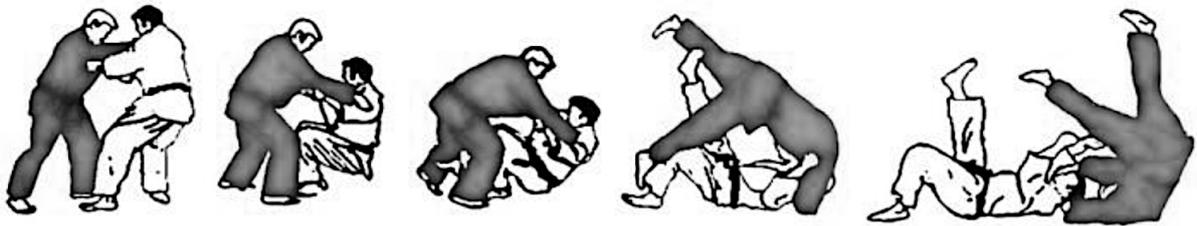
Contre : De-ashi-barai, Sasae-tsuri-komi-ashi, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari

SUMI GAESHI

(renversement dans l'angle)

SUMI : angle
GAESHI : contre

Le plus efficace : jambe avancée
Déséquilibre : avant



C'est dans l'idée de Tomoe-nage, en plus facile puisque Tori engage sa jambe entre les jambes de Uke de sorte à poser son pied sous la cuisse pour pouvoir soulever pendant qu'il effectue sa rotation.

Enchaînement : Ne-waza

Contre : De-ashi-barai, Sasae-tsurikomi-ashi, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari

TAWARA GAESHI

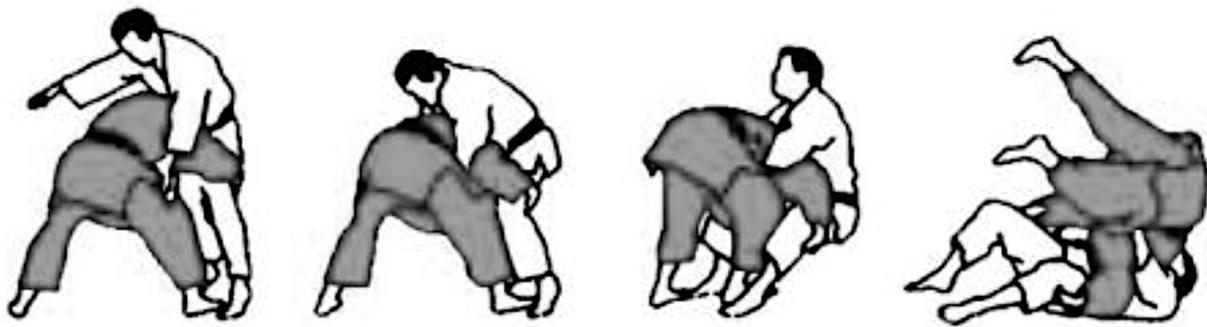
(retournement du "ballot de paille")

TAWARA : botte

GAESHI : contre

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Il faut passer les deux mains par-dessus les épaules lorsque Uke est baissé, puis relier les mains devant son ventre et enfin effectuer un Ura-nage avec Uke tête en bas.

Enchaînement : Ko-soto-gari, De-ashi-barai

Contre : Morote-gari

TOMOE NAGE

(projection en cercle)

TOMOE : cercle

NAGE : projection

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



C'est un sacrifice, ce qui signifie que Tori doit totalement se déséquilibrer au risque de se faire contrer. Tori place Uke sur la pointe des pieds en le tirant vers le haut, puis descend sur une jambe tandis qu'il porte la seconde sous le ventre de Uke. Tori fait une roulade arrière en maintenant Uke proche de lui et le projette en tendant la jambe.

Enchaînement : Sumi-gaeshi, Yoko-wakare

Contre : De-ashi-barai, Kuchiki-daoshi, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Osae-komi-waza

URA NAGE

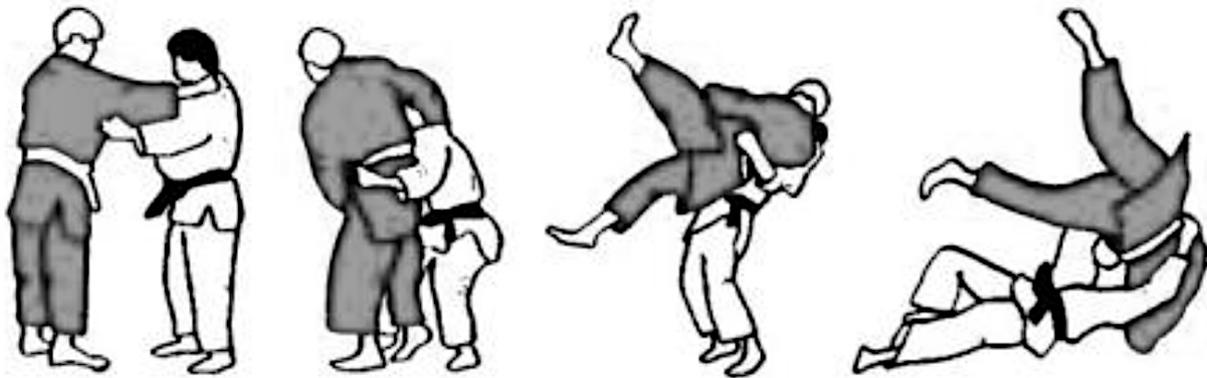
(projection en arrière)

URA : renversement arrière

NAGE : projection

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Tori vient placer une main sur le ventre de Uke tandis que l'autre se place dans le dos, les deux mains permettent de soulever Uke pendant que Tori se jette en arrière en faisant une sorte de pont. Tori doit engager une jambe à l'extérieur, l'autre à l'intérieur de la position de Uke pour réussir ce sacrifice.

Enchaînement : O-goshi, Okuri-ashi-barai

Contre : Okuri-ashi-barai, O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Osae-komi-waza