

MAKI KOMI WAZA

(technique d'enroulement)

Table des matières

HANE MAKI KOMI	2
HARAI MAKI KOMI	3
SOTO MAKI KOMI	4
UCHI MAKI KOMI	5
UCHI MATA MAKI KOMI	6

HANE MAKI KOMI

(percussion de la hanche en accompagnant)

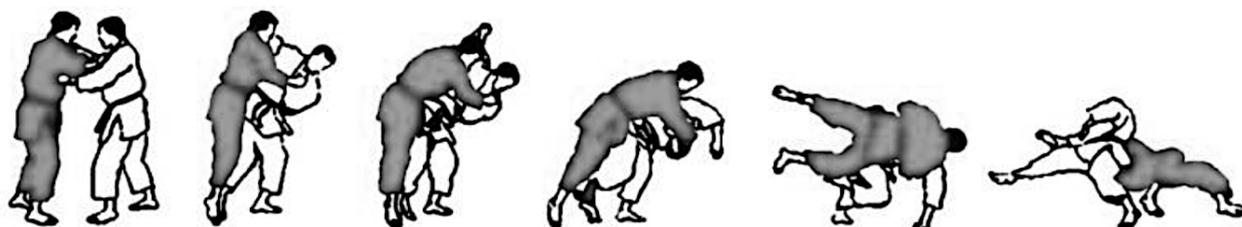
HANE : hanche

MAKIKOMI : enrrouler

KOMI : dedans

Le plus efficace : jambe reculée

Déséquilibre : avant



C'est Soto-maki-komi, mais Tori rajoute son pied le long du tibia de Uke comme pour Hane-goshi, et effectue la chute avant en maintenant la manche fortement. Il existe beaucoup de variante soit en Harai-goshi, soit en Uchi-mata, ou encore Ashi-guruma, Seoi-nage.

Enchaînement : Harai-maki-komi, Uchi-mata-makikomi

Contre : Ushiro-goshi, Te-guruma, Yoko-guruma

HARAI MAKI KOMI

(fauchage de la hanche en roulant)

HARAI : balayage

MAKIKOMI : enrrouler

KOMI : dedans

Le plus efficace : jambe reculée

Déséquilibre : avant



C'est Harai-goshi, avec une chute avant.

Enchaînement : Hane-maki-komi, Uchi-mata-makikomi

Contre : Ushiro-goshi, Te-guruma, Yoko-guruma

SOTO MAKI KOMI

(projection extérieure en roulant)

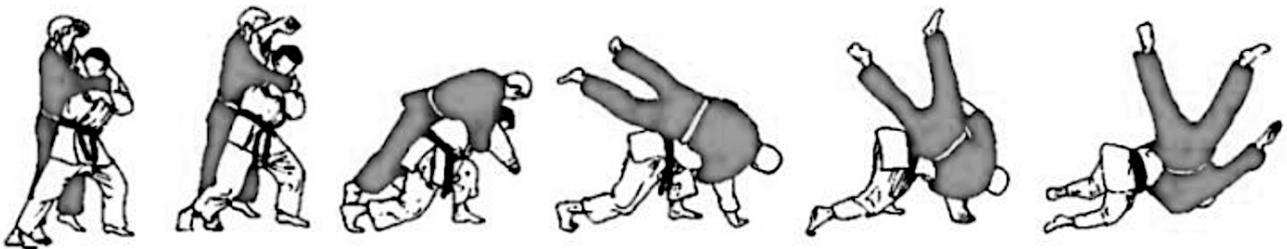
SOTO : extérieur

MAKIKOMI : enrrouler

KOMI : dedans

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Tori effectue un Tai-sabaki identique au mouvement de Koshi-guruma, mais passe la main qui tenait le revers devant Uke pendant sa rotation. Tori n'a dès lors plus qu'à réaliser une chute avant en tenant fermement la manche de Uke et en le gardant contre son dos.

Attention : Uke peut recevoir Tori sur la poitrine dans la chute, aussi est-il recommandé à Tori de ne pas rouler trop brutalement.

Enchaînement : Hane-maki-komi, Uchi-mata-makikomi

Contre : Ushiro-goshi, Te-guruma, Yoko-guruma

UCHI MAKI KOMI

(projection intérieure en roulant)

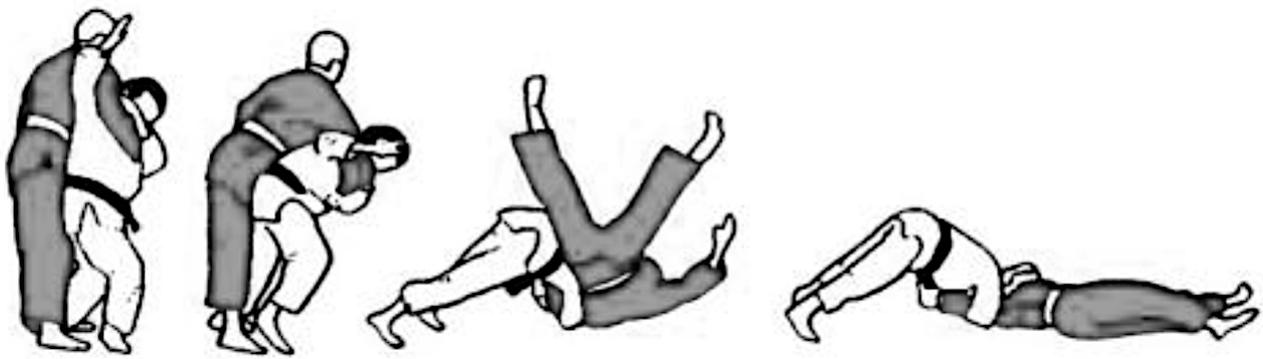
UCHI : intérieur

MAKIKOMI : enrrouler

KOMI : dedans

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Tori effectue le même mouvement que Soto-maki-komi, mais la main qui tenait le revers de Uke passe cette fois sous la saisie de revers de Uke pendant la rotation.

Enchaînement : Seoi-maki-komi, Uchi-mata-makikomi

Contre : Ushiro-goshi, Te-guruma, Yoko-guruma

UCHI MATA MAKI KOMI

UCHI : intérieur

MATA : cuisse

MAKIKOMI : enrrouler

KOMI : dedans

Le plus efficace : jambe avancée

Déséquilibre : avant



Ce peut être O-uchi-mata ou Taka-uchi-mata soit la forme Ashi-waza ou la forme Koshi-waza, avec une chute avant en fin de mouvement.

Enchaînement : Ko-uchi-gari

Contre : Ushiro-goshi, Te-guruma, Yoko-guruma