

# YOKO SUTEMI WAZA

(technique de sacrifice de côté)

## Table des matières

<b>KANI BASAMI</b> .....	<b>2</b>
<b>TANI OTOSHI</b> .....	<b>3</b>
<b>UKI WAZA</b> .....	<b>4</b>
<b>WAKI OTOSHI</b> .....	<b>5</b>
<b>YOKO GAKE</b> .....	<b>6</b>
<b>YOKO GURUMA</b> .....	<b>7</b>
<b>YOKO OTOSHI</b> .....	<b>8</b>
<b>YOKO TOMOE NAGE</b> .....	<b>9</b>
<b>YOKO WAKARE</b> .....	<b>10</b>

# KANI BASAMI

(pince de langouste)

**KANI** : pince

**BASAMI** : langouste

**Le plus efficace** : jambes parallèles

**Déséquilibre** : arrière



Tori se place de côté, presque parallèle à Uke en saisissant la manche de celui-ci, puis en posant la main au sol, il effectue un ciseau en passant la jambe la plus près de son adversaire sur les cuisses ou le ventre et l'autre jambe sur les mollets. Par l'action de ciseau, Tori projette alors Uke en Ushiro-ukemi.

**Enchaînement** : Ne-waza

**Contre** : Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, Ne-waza

# TANI OTOSHI

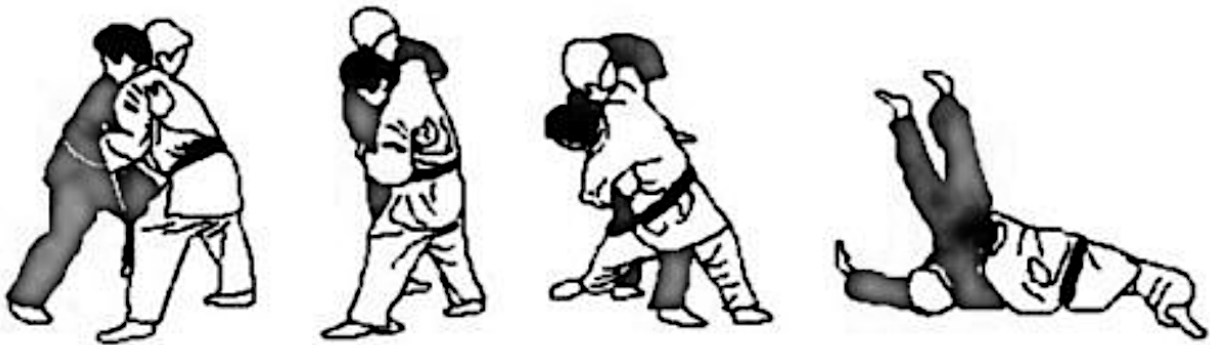
(chute dans la vallée)

**TANI** : vallée

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : arrière



Tori dépasse Uke comme pour réaliser Ko-soto-gari, or au lieu de chercher à faucher la jambe Tori laisse glisser son pied derrière les appuis de Uke pour créer un obstacle au recul. Tori pousse en se couchant sur le côté ce qui déséquilibre Uke sur la jambe en barrage, lui infligeant une chute arrière.

**Enchaînement** : Ne-waza

**Contre** : Uchi-mata, O-uchi-gari, Osae-komi-waza

# UKI WAZA

(technique flottante)

**UKI** : flottant  
**WAZA** : technique

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : avant



Tori déséquilibre Uke vers l'avant, puis lance sa jambe en arrière en faisant un cercle dans le vide pour entraîner son corps dans le déséquilibre. En tirant fortement sur le Kumi-kata, Tori emporte Uke en chute avant.

**Enchaînement** : Ne-waza

**Contre** : De-ashi-barai, O-uchi-gari

# WAKI OTOSHI

(renversement par l'aisselle)

**WAKI** : aisselle

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : arrière



Tori passe le bras qui tenait la manche devant Uke, dans le même temps qu'il surpasse comme pour une attaque en Ko-soto-gari, mais laisse glisser sa jambe en forme de Tani-otoshi, La différence est dans le geste du bras qui est devant Uke qui va pousser dans la chute.

**Enchaînement** : Ne-waza

**Contre** : Nidan-ko-soto-gari, Uchi-mata, Ko-uchi-gari

# YOKO GAKE

(accrochage de côté)

**YOKO** : côté

**GAKE** : accrochage

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : latéral



Comme pour De-ashi-barai, Tori attend l'instant propice pour bloquer (et non balayer) le pied avancé de Uke. Tori se jette sur le côté du pied, et déséquilibre Uke dans la chute. Le bras opposé doit pousser vers la chute pendant que l'autre main rentre le coude de Uke vers l'intérieur.

**Enchaînement** : Hane-goshi, Yoko-wakare, Tomoe-nage, Sumi-gaeshi

**Contre** : Tsubame-gaeshi, Uchi-mata, Ko-uchi-gari

# YOKO GURUMA

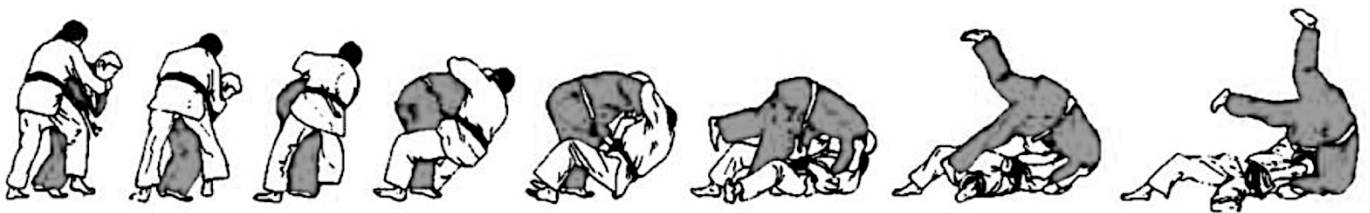
(roue latérale)

**YOKO** : côté

**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : Koshi-waza

**Déséquilibre** : latéral avant



Tori fléchi pour ne pas être emporté par l'attaque, puis engage sa jambe entre celles de Uke en le surpassant, pivote sur cet appui pour se retrouver en face, le plus en contact possible pour continuer la rotation en se laissant tomber ce qui provoque la chute avant de Uke.

**Enchaînement** : Ne-waza

**Contre** : Ko-uchi-gari, Uchi-mata

# YOKO OTOSHI

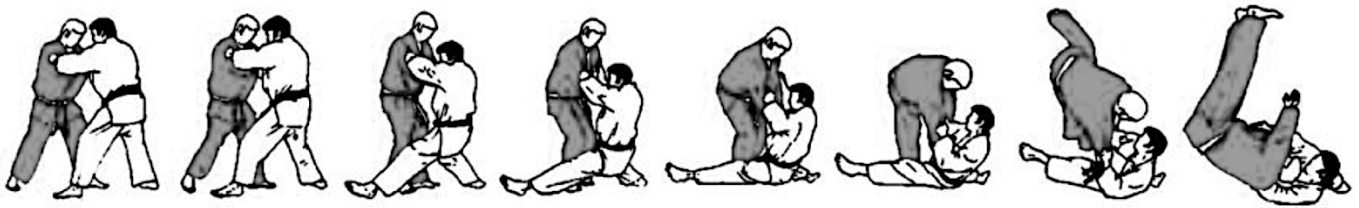
(renversement de côté)

**YOKO** : côté

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambes parallèles

**Déséquilibre** : latéral



Tori laisse glisser son pied sur le côté pendant que de ses mains il déséquilibre Uke dans la direction du sacrifice. En tirant bien haut avant de descendre le mouvement est plus efficace. La main extérieure pousse Uke jusqu'au retournement total sans quoi la chute ne sera pas efficace.

**Enchaînement** : Ne-waza

**Contre** : De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari



# YOKO TOMOE NAGE

(projection en cercle sur le côté)

**YOKO** : côté

**TOMOE** : cercle

**NAGE** : projection

**Le plus efficace** : jambes parallèles

**Déséquilibre** : latéral



C'est la variante de Tomoe-nage en sacrifice latéral. Tori place son pied d'appui à l'extérieur de sorte que lorsqu'il se couche sur le côté, Uke soit projeté latéralement, c'est en croisant les bras que Tori le retourne (la chute est déconcertante, car il y a un changement de direction en suspension).

**Enchaînement** : Hiza-guruma

**Contre** : De-ashi-barai, Uchi-mata, Osae-komi-waza

# YOKO WAKARE

(séparation de côté)

**YOKO** : côté

**WAKARE** : séparation

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



C'est un peu comme Uki-waza sauf que Tori pivote sur son appui et qu'il doit être très proche de Uke lorsqu'il se laisse glisser au sol. Tori tire fortement pendant son pivot pour mettre Uke sur la pointe des pieds en parallèle. Puis Tori se laisse glisser en tenant fortement le judogi pour baisser Uke et lui infliger une chute avant enroulée.

**Enchaînement** : Osae-komi-waza

**Contre** : Okuri-ashi-barai