



TECHNIQUES DE BASE Nage-waza - Présentation

Dans cette fiche nous allons vous faire une présentation rapide des 8 techniques de base défense par nage-waza (techniques de projection).

Cette fiche ne vous indique pas l'Atemi préparatoire, le Tai-Sabaki et Te-Hodoki qui vous seront expliqués dans les fiches techniques détaillées des bases, mais uniquement la technique de projection finale.

Saisie N°1 : Saisie d'un poignet direct.

Défense : Kubi-nage – *Chargement au cou.*

Saisie N°2 : Saisie d'un poignet en diagonale

Défense : O-soto-gari – *Crochetage de jambe extérieur.*

Saisie N°3 : Saisie d'un poignet à deux mains

Défense : Hachi-mawashi – *Projection par la tête.*

Saisie N°4 : Saisie des deux poignets

Défense : Ryote-Ippon-seio-nage – *Projection épaule extérieur (Prendre les deux bras)*

Saisie N°5 : Saisie d'un poignet haut direct

Défense : Oshi-otoshi – *Renversement vers l'arrière en barrage.*

Saisie N°6 : Saisie d'un poignet haut en diagonale

Défense : Tamara-guruma – *Chargement d'épaule.*

Saisie N°7 : Saisie d'un poignet latérale

Défense : Koshi-shiho-nage – *Projection par clé de bras en flexion avec chargement de hanche.*

Pour les débutants : shiho-nage - *Projection par clé de bras en flexion*

Saisie N°8 : Saisie des deux poignets par derrière

Défense : Sukui-nage – *Ramassement de jambe et renversement vers l'arrière.*

Laurent LARIVIERE
Directeur Technique AITJ

