


NAGE NO KATA – 1° série Te waza

Sénior

1° série : Te waza (techniques de bras). Permet de montrer comment créer le vide de 3 façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et en se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en effectuant une bascule (KATA GURUMA).

Technique	Shéma	Tori	Uke	Vidéo		
<p>Uki otoshi Projection en flottant</p>	<p><u>Principe</u> : Faire le vide devant Uke en créant la distance. Tori va amener Uke au sol en abaissant son corps.</p>  <p>Uki-Otoshi</p> <p>1ère Série</p>	<p>Tori rejoint Uke en traversant 2/3 de la surface</p>	<p>Uke se place à 2 m en traversant 1/3 de la surface</p>	<p>Uki Otoshi version Kata (source : David, youtube)</p>		
		<p>Tori et Uke sont à 50 cm l'un de l'autre</p>			<p>Tori esquive en reculant. Il saisit Uke, avec sa main gauche à l'extérieur, au-dessus du coude pour avoir un meilleur contrôle.</p>	<p>Uke va pour saisir le Kumi kata en avançant vers l'avant.</p>
		<p>Tori reprend l'initiative. Il déséquilibre en effectuant un plus grand pas et en tirant Uke (manche + revers).</p>	<p>Uke est déséquilibré sur la pointe des pieds.</p>			
		<p>En effectuant son 3° pas, Tori s'abaisse en posant son genou gauche au sol. Cela crée un vide devant Uke. En même temps, il accompagne Uke au sol avec les bras. Pour être bien stable, Tori forme un triangle. Il pose son pied et son genou gauche au sol de biais, avec les orteils accrocher au sol. Sa jambe droite est légèrement fléchie. Tori regarde droit devant lui. Il pose sa main droite sur son genou.</p>	<p>Uke fait une chute avant en se grandissant le plus possible.</p>			

Ippon seoi nage
Projection par-dessus l'épaule

Principe: faire le vide en pivotant et en se fléchissant. Uke va chercher à donner un coup de poing au sommet du crâne de Tori. Tori esquive et projette Uke.



Tori et Uke sont situés à 2 m l'un de l'autre. La distance peut légèrement varier selon notre taille (les pieds sur, derrière ou devant la ligne des 2 m)

Uke arme son bras droit et fais un grand pas avec sa jambe gauche.


Tori pare le coup de poing en repoussant le bras d'Uke avec sa main gauche. Il vient placer son bras droit sous l'aisselle d'Uke, sans saisir le judogi.
En même temps, Tori avance son pied droit pour commencer son demi-tour. Il vient le placer légèrement en avant du pied droit d'Uke (pour garder de l'espace) et entre ses jambes.

Uke avance son pied droit et vient frapper Tori de manière verticale, en visant le sommet de son crâne.

Tori pivote en ramenant son pied gauche sur la même ligne que son pied droit (Tai Sabaki).
Tori déséquilibre Uke en tirant sur la manche. Il crée le vide en s'abaissant sous Uke. Il garde son dos droit lors de la descente.
Enfin, Tori projette Uke en le chargeant sur son épaule. Tori va regarder derrière lui.

Uke est tiré en avant par Tori. Il ramène son pied gauche au niveau de son pied droit.

[Ippon Seoi Nage version Kata](#)
(source : David, youtube)

<p>Kata guruma Roue autour des épaules</p>	<p>Principe : Faire le vide en passant dessous et en basculant Uke autour de ses épaules</p> 	Tori et Uke sont à 50 cm l'un de l'autre		<p>kata guruma version kata (source : David, youtube)</p>
		<p>Tori esquive en reculant. Il saisit Uke, avec sa main gauche à l'extérieur, au-dessus du coude pour avoir un meilleur contrôle.</p>	<p>Uke va pour saisir le Kumi kata en avançant vers l'avant.</p>	
		<p>Tori reprend l'initiative et change le contrôle de la manche en passant sa main à l'intérieur et vient la poser sur le biceps. Il tire Uke vers le haut</p>	<p>Uke est entraîné par Tori. Il est déséquilibré vers l'avant et se retrouve sur la pointe des pieds.</p>	
		<p>Tori s'engage sous Uke. Tori recule et fléchit sa jambe gauche. En même temps, il grandit Uke en le tirant vers le haut (manche + revers). Tori transfère son poids sur sa jambe droite. Il place sa tête au niveau de la ceinture d'Uke et vient saisir l'arrière de la cuisse droite d'Uke. Tori se redresse avec le dos droit, tout en ramenant sa jambe arrière gauche. Attention, Tori ne doit pas forcer avec son dos pour soulever Uke. Tori fait basculer Uke à 45°.</p>	<p>Uke reste droit et ramène ses pieds sur la même ligne. Uke bascule sur les épaules de Tori en gardant le corps tendu. Il fait la planche.</p>	

Remarque :

- L'ensemble des techniques est présenté à droite.

