

ANIMATION DEPARTEMENTALE DES CEINTURES NOIRES

Vendredi 20 octobre 2023 à NEUFCHATEAU

GIH : TRAVAIL DE KUMI KATA

TORI DROITIER – UKE DROITIER

TORI DROITIER – UKE GAUCHER

A l'initiative de Uke ⇒ Tentative de saisie

Tentative de saisie classique du revers avec la main droite	Saisir son avant-bras avec la main gauche puis avec la main droite pour effectuer Yama Harashi	Tentative de saisie du revers avec la main gauche	Saisir son poignet de la main droite vers le bas, passer sous le bras pour récupérer avec la main gauche du Judogi au niveau du triceps, passer son bras devant lui, puis saisir l'épaule avec la main droite, puis effectuer Sasae Tsuru Komi Ashi de la jambe droite en pivotant vers la droite
---	--	---	---

A l'initiative de Uke ⇒ Saisie

Saisie de la main droite en position classique	De la main droite, saisir le revers droit d'Uke, passer son bras gauche sous le bras droit pour récupérer le revers avec la main gauche. Pivoter vers l'arrière en tenant son propre revers gauche avec la main droite pour faire lâcher la saisie, et revenir pour effectuer Seoi Otoshi	Uke saisit le revers droit avec sa main gauche	Passant sous son bras pour lever son coude et saisir son revers gauche de la main droite. Tori écarte le bras gauche d'Uke en le soulevant pour engager Ippon Seoi Nage à gauche
--	---	--	--

A l'initiative de Tori ⇒ Saisie main droite en 1er

Saisie en position classique	Reculer la jambe gauche en tournant d'1/2 tour, puis jambe droite. Pivoter sur le pied droit en aspirant Uke, puis effectuer Harae Goshi à gauche, cou entouré	Saisie en position classique	Quand Uke tente de saisir le revers droit avec sa main gauche, monter et descendre le bras droit pour l'empêcher de saisir. Uke va prendre alors le revers droit de Tori avec sa main droite pour le donner à sa main gauche. Lui prendre sa manche droite, puis effectuer Uchi Mata de jambe
------------------------------	--	------------------------------	---

A l'initiative de Tori ⇒ Saisie main gauche en 1er

Tori place sa main gauche sur le biceps avec torsion extérieure de la manche du judogi	Saisir derrière la nuque avec la main droite, poignet en col de cygne. Action avant-réaction arrière, puis effectuer O Uchi Gari	Saisie du bout de la manche	Empêcher la saisie du revers droit et descendre pour effectuer Waki Otoshi en déséquilibrant Uke vers son arrière droit
--	--	-----------------------------	---

ANIMATION DEPARTEMENTALE DES CEINTURES NOIRES

Vendredi 20 octobre 2023 à NEUFCHATEAU

GIH : TRAVAIL DE KUMI KATA

TORI DROITIER – UKE DROITIER

TORI DROITIER – UKE GAUCHER

A l'initiative de Uke ⇒ Tentative de saisie

Tentative de saisie classique du revers avec la main droite	Saisir son avant-bras avec la main gauche puis avec la main droite pour effectuer Yama Harashi	Tentative de saisie du revers avec la main gauche	Saisir son poignet de la main droite vers le bas, passer sous le bras pour récupérer avec la main gauche du Judogi au niveau du triceps, passer son bras devant lui, puis saisir l'épaule avec la main droite, puis effectuer Sasae Tsuru Komi Ashi de la jambe droite en pivotant vers la droite
---	--	---	---

A l'initiative de Uke ⇒ Saisie

Saisie de la main droite en position classique	De la main droite, saisir le revers droit d'Uke, passer son bras gauche sous le bras droit pour récupérer le revers avec la main gauche. Pivoter vers l'arrière en tenant son propre revers gauche avec la main droite pour faire lâcher la saisie, et revenir pour effectuer Seoi Otoshi	Uke saisit le revers droit avec sa main gauche	Passant sous son bras pour lever son coude et saisir son revers gauche de la main droite. Tori écarte le bras gauche d'Uke en le soulevant pour engager Ippon Seoi Nage à gauche
--	---	--	--

A l'initiative de Tori ⇒ Saisie main droite en 1er

Saisie en position classique	Reculer la jambe gauche en tournant d'1/2 tour, puis jambe droite. Pivoter sur le pied droit en aspirant Uke, puis effectuer Harae Goshi à gauche, cou entouré	Saisie en position classique	Quand Uke tente de saisir le revers droit avec sa main gauche, monter et descendre le bras droit pour l'empêcher de saisir. Uke va prendre alors le revers droit de Tori avec sa main droite pour le donner à sa main gauche. Lui prendre sa manche droite, puis effectuer Uchi Mata de jambe
------------------------------	--	------------------------------	---

A l'initiative de Tori ⇒ Saisie main gauche en 1er

Tori place sa main gauche sur le biceps avec torsion extérieure de la manche du judogi	Saisir derrière la nuque avec la main droite, poignet en col de cygne. Action avant-réaction arrière, puis effectuer O Uchi Gari	Saisie du bout de la manche	Empêcher la saisie du revers droit et descendre pour effectuer Waki Otoshi en déséquilibrant Uke vers son arrière droit
--	--	-----------------------------	---