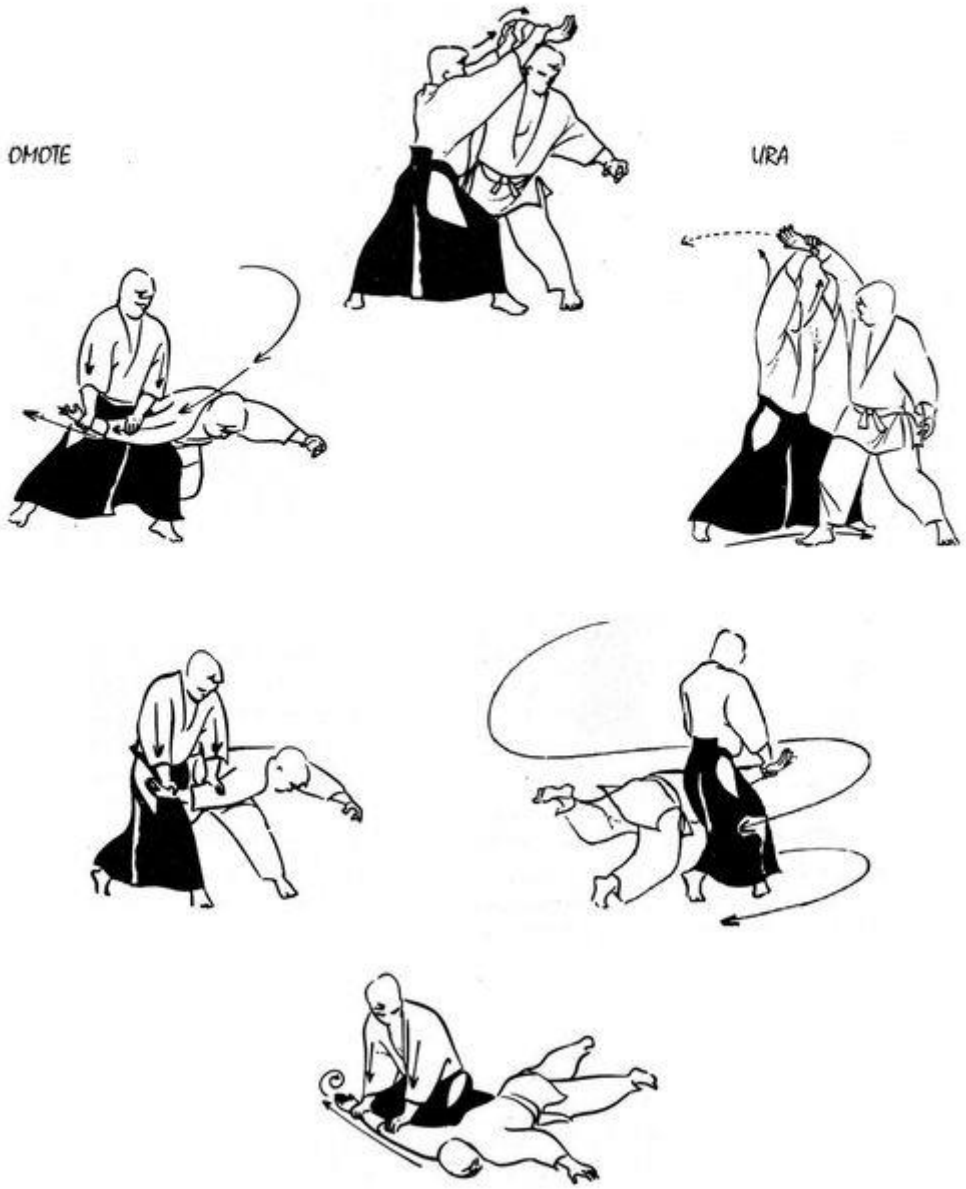
<u>Immobilisations de bases :</u>

-Ikkyo
-Nikyo
-Sankyo
-Yonkyo
-Gokyo

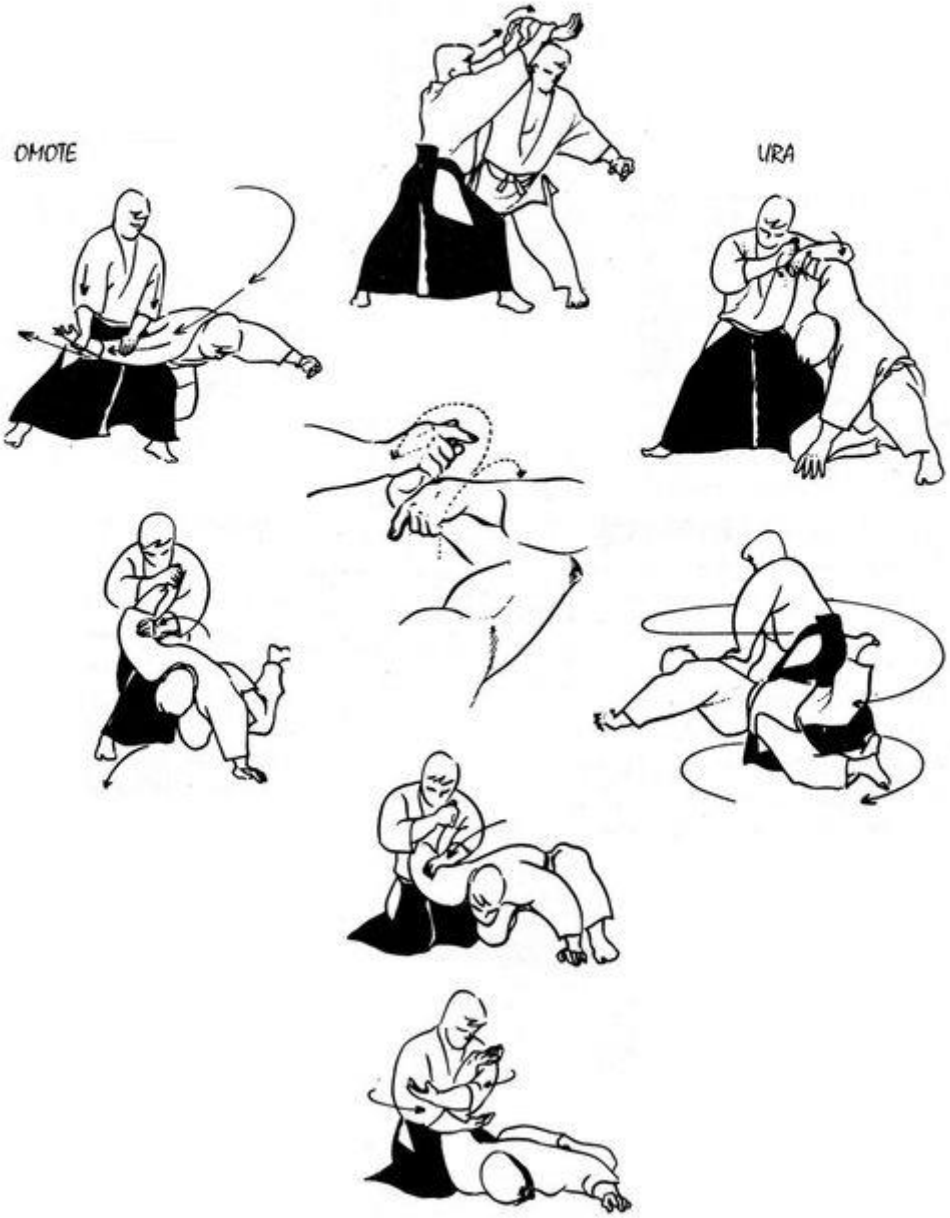
<u>Variantes</u> : Shiho Nage/ Irimie Nage/ Kotegaeshi / Udekime Nage / Kaiten Nage

<u>Bases :</u> Postures / Déplacements / Saisies

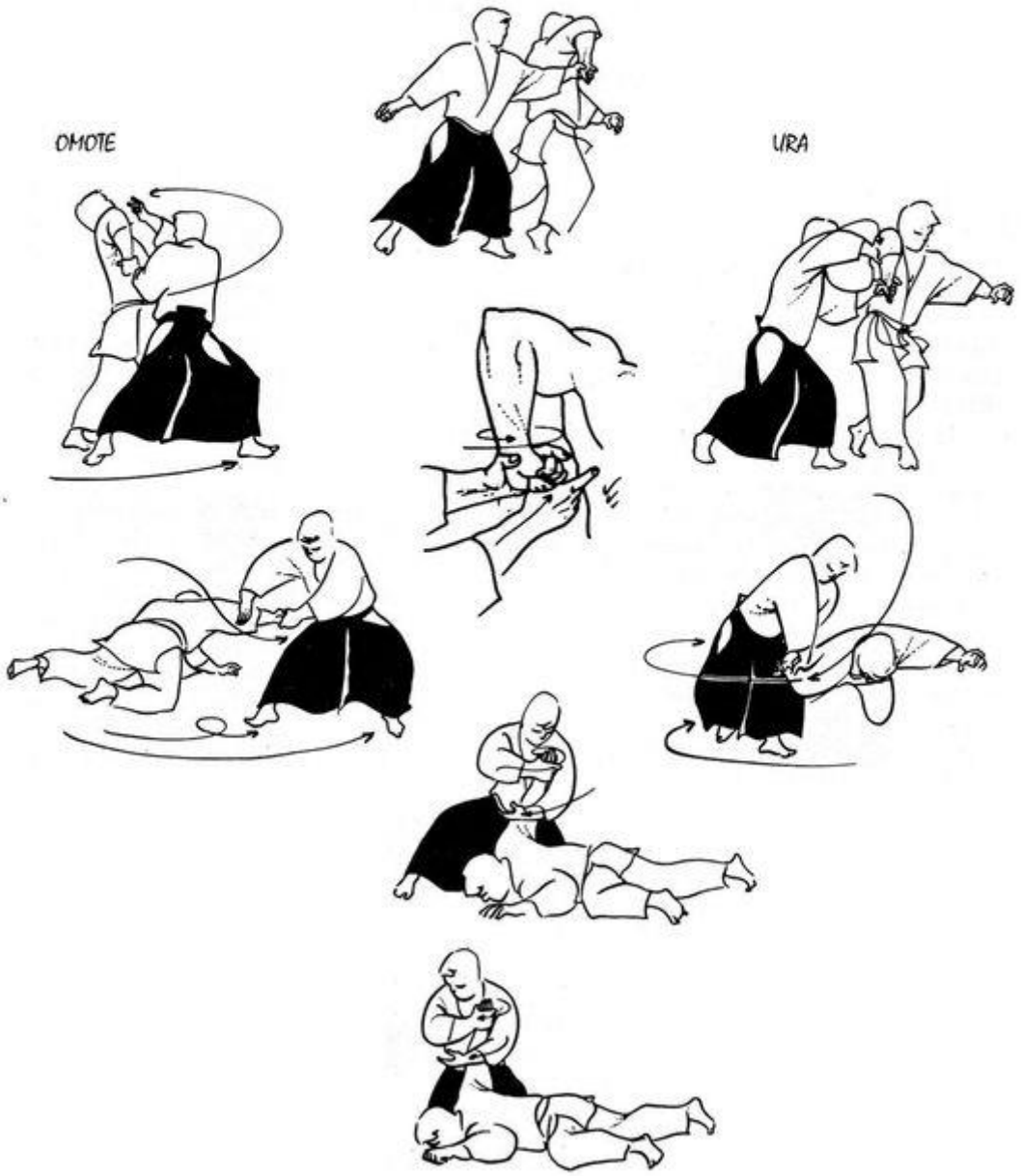
# Ikkyo



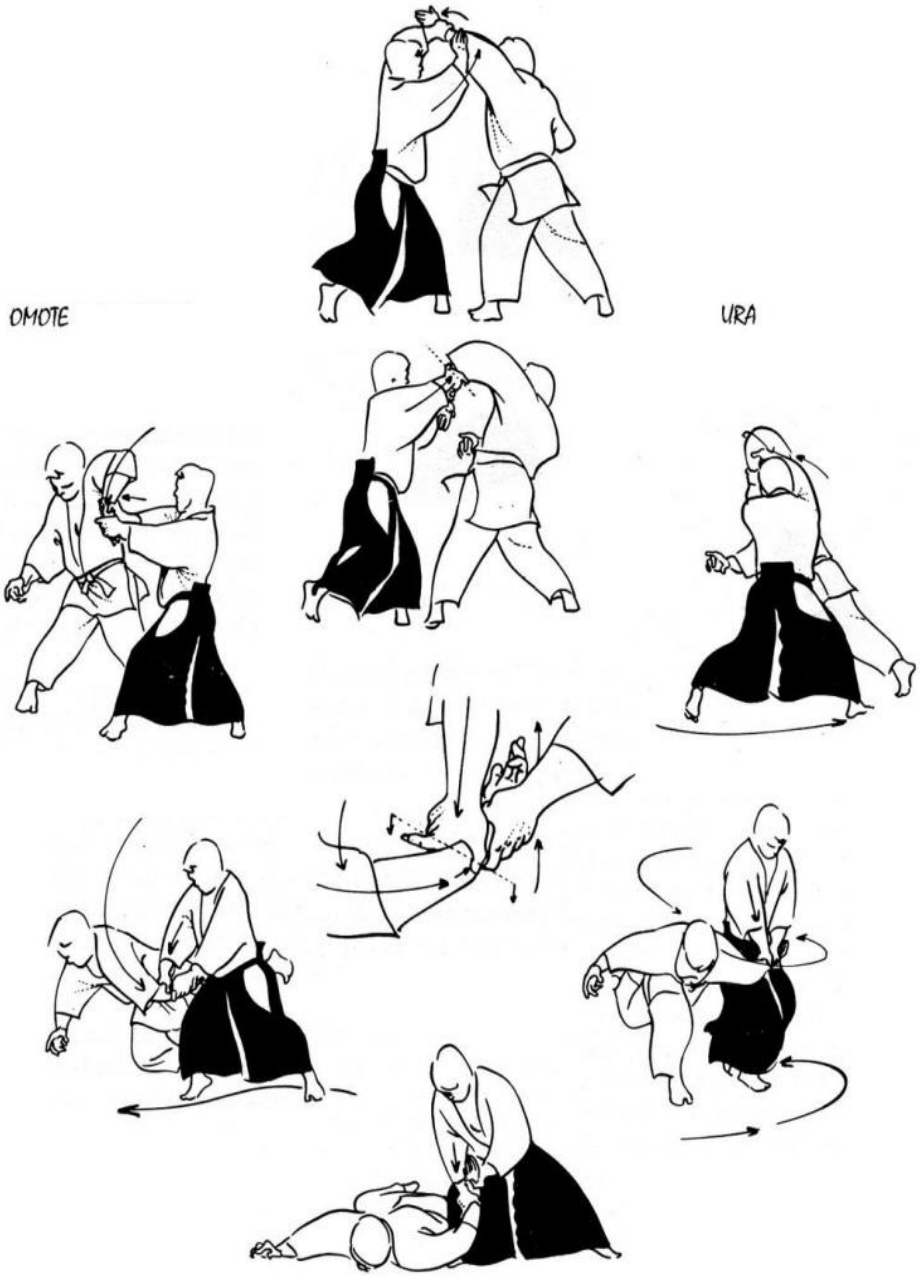
# Nikyo



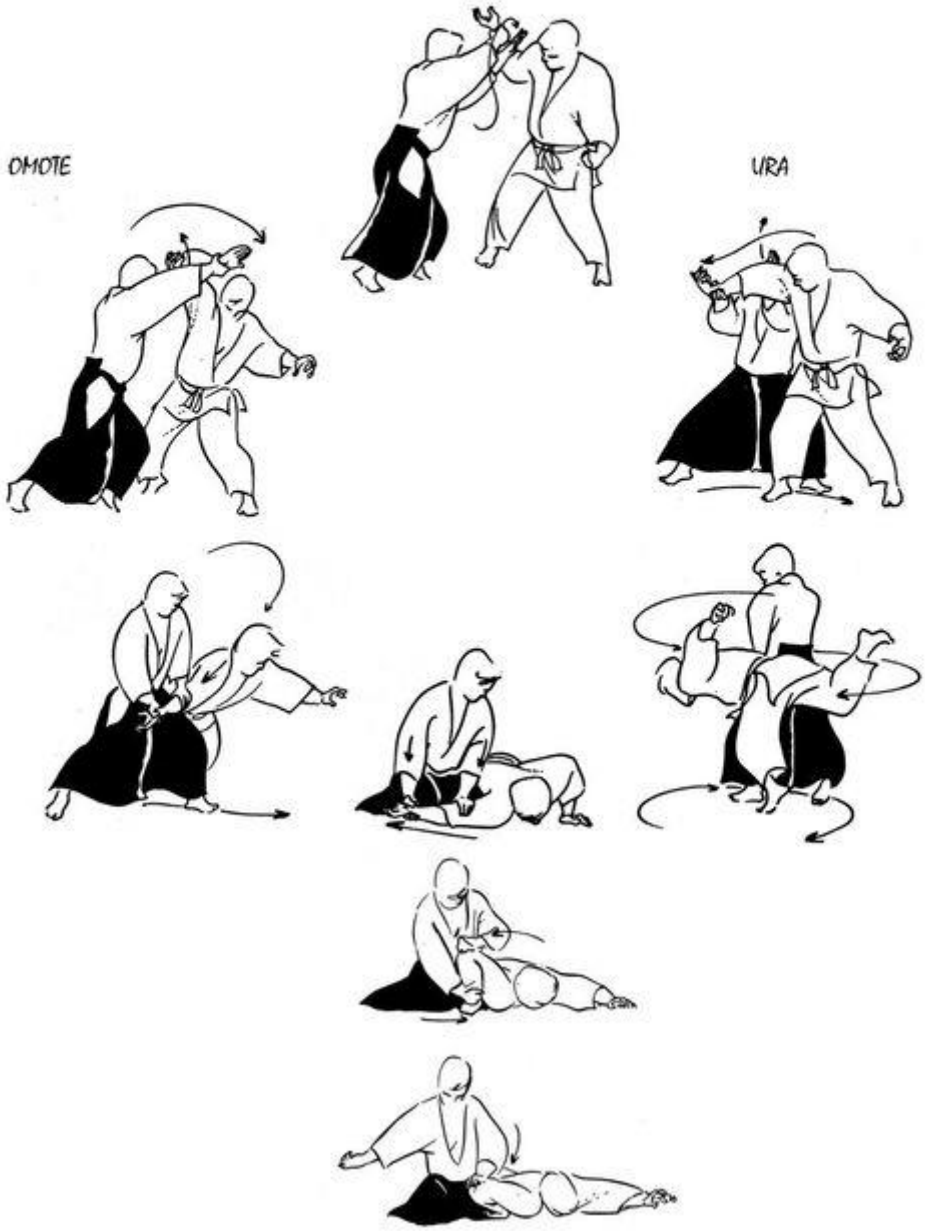
# Sankyo



# Yonkyo

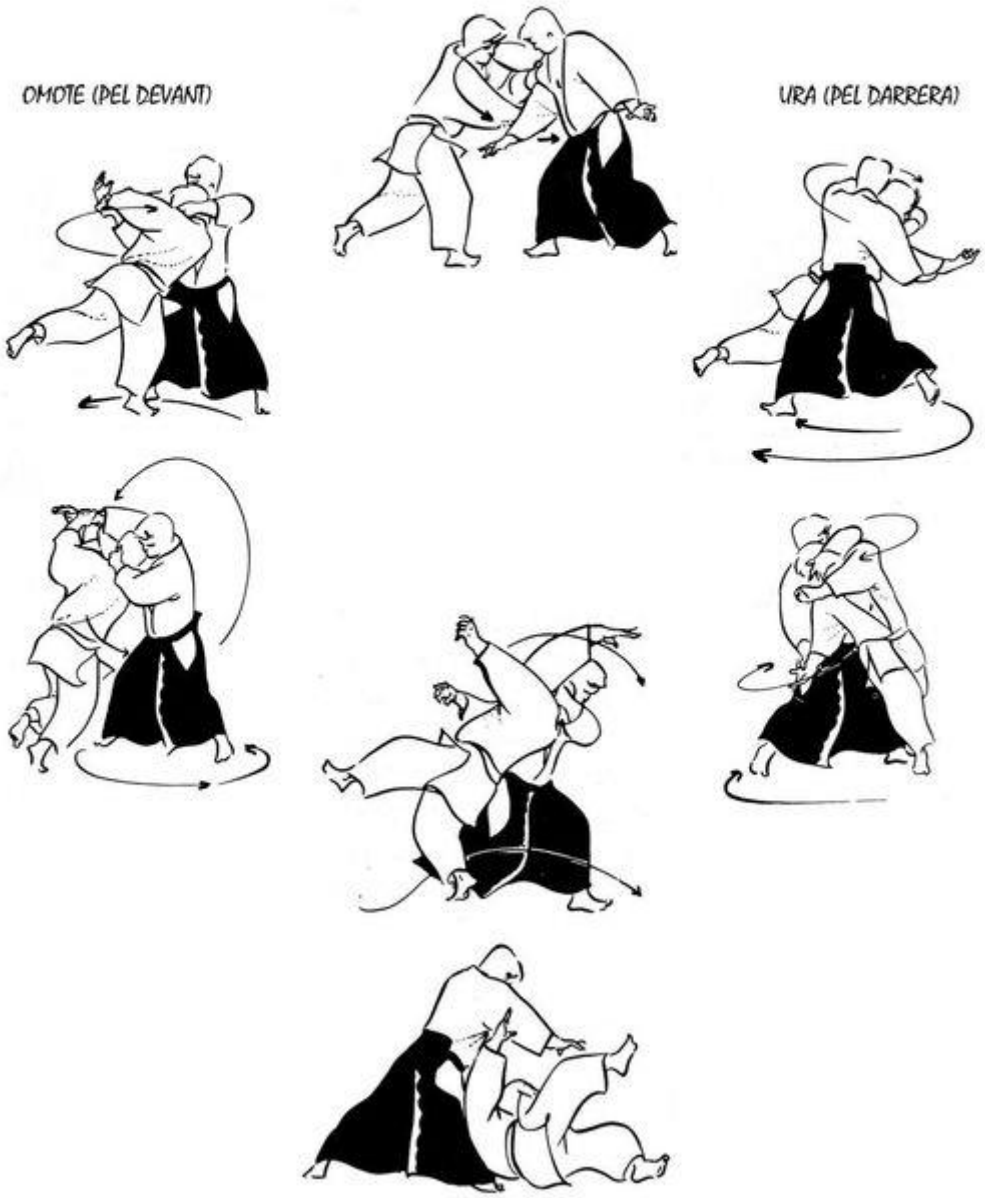


# Gokyo

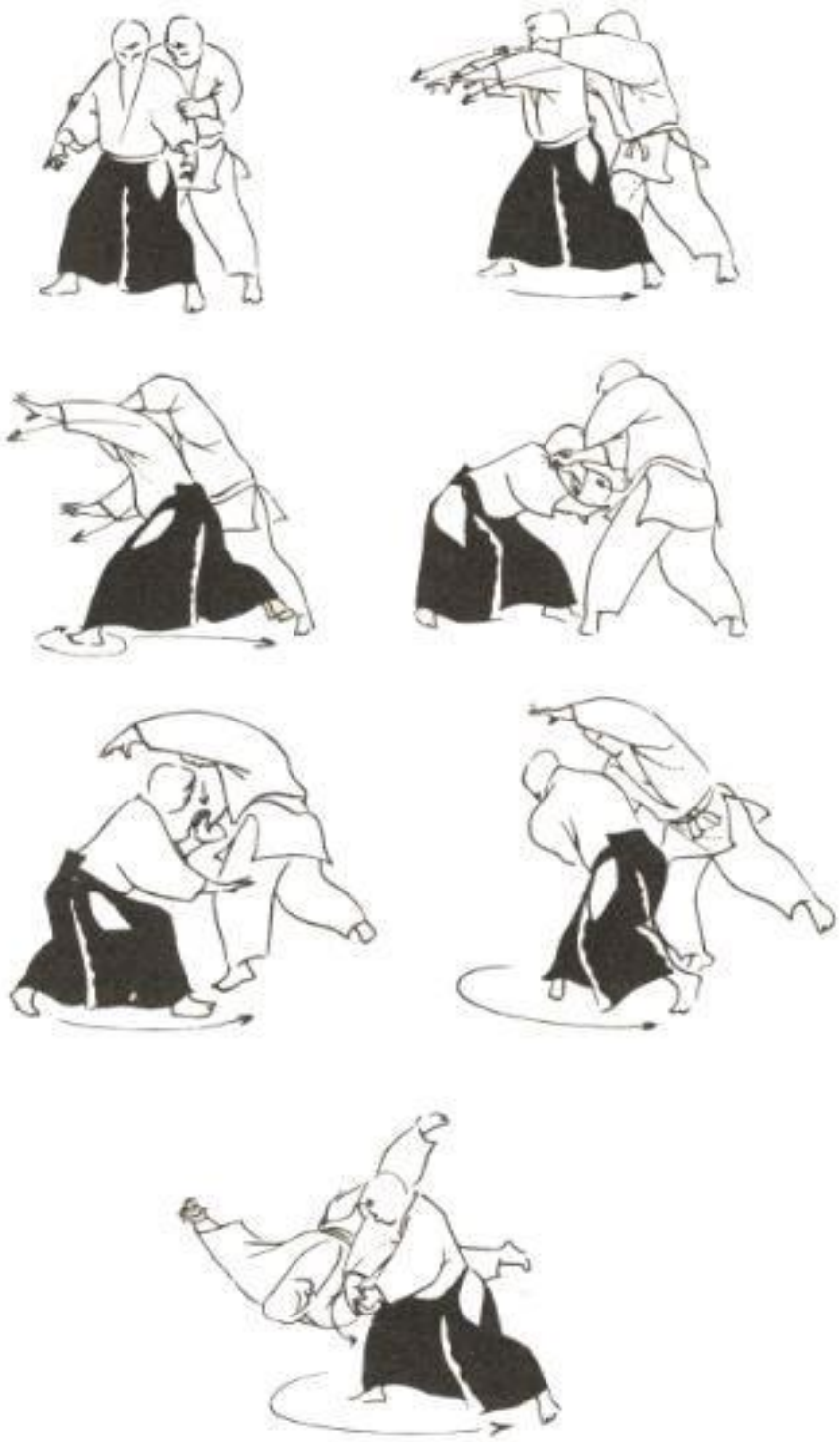


# Shiho nage

# Irimi nage

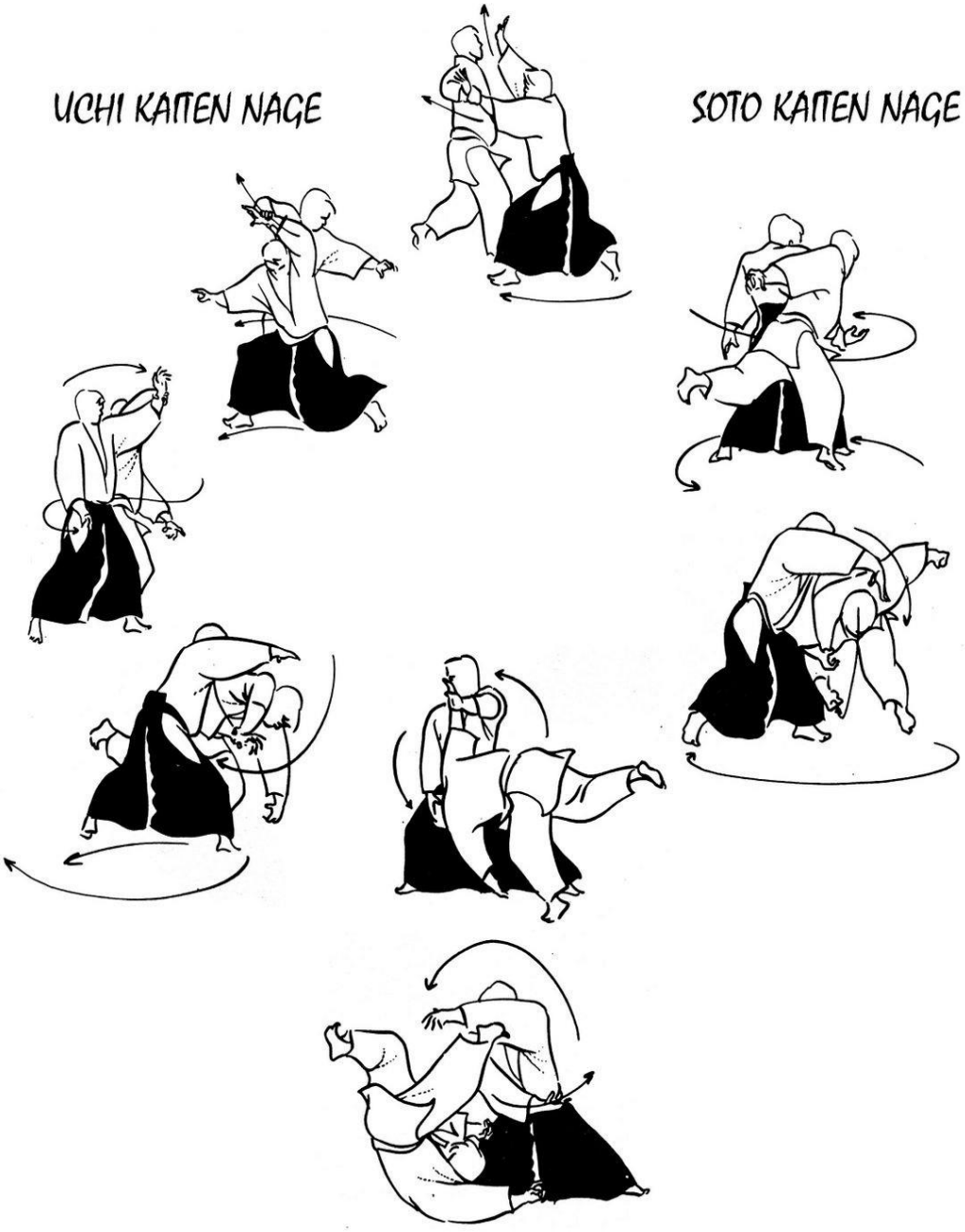


# Kotegaeshi



# Udekime nage

# Kaiten nage



# Bases

## Postures:

Omote : *direct , de face , positif*
Ura: *envers , verso , négatif*
Kamae : *position de garde*
Ai Hanmi : *même garde*
Gyaku Hanmi : *garde opposée*
Seisa : *position à genoux*
Shisei : *attitude, posture, position*
Waza : *Technique*
Tachiwaza : *technique debout*
Suwariwaza : *technique à genoux*
Hanmihandachiwaza : *technique à genoux sur attaque debout*

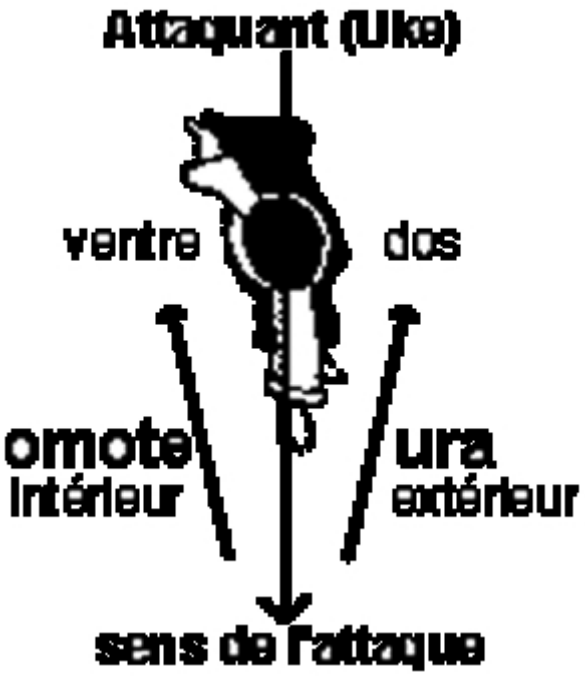
## Déplacements : Tai Sabaki

Irimi : *entrer*
Tenkan : *tourner*
Shikko : *déplacement à genoux*

## Saisies : Dori

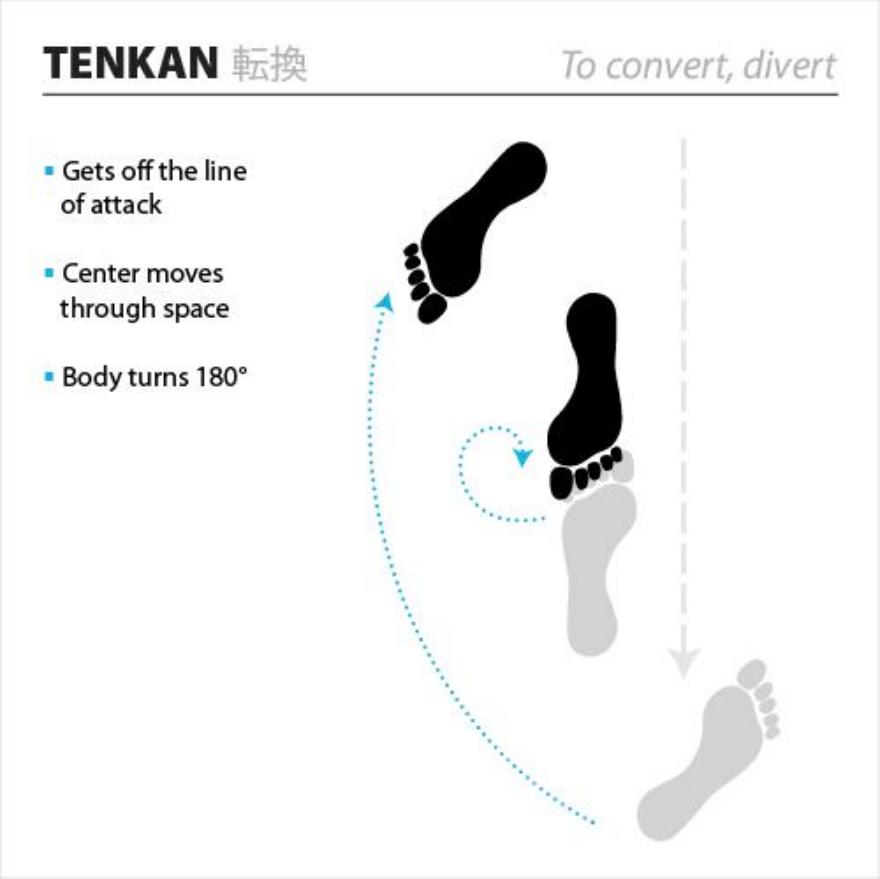
Katate dori : *saisie du poignet (katate : poignet)*
Sode dori : *saisie du coude (sode : coude)*
Kata dori : *saisie de l'épaule (kata : épaule)*
Muna dori : *saisie du revers( muna : revers)*
Eri dori : *saisie du col (eri : col)*
Ryote Dori : *saisie des deux mains (te : main)*
Ryo Sode dori : *saisie des deux coudes*
Ryokatadori : *saisie des deux épaules*
Katate Ryote Dori : *saisie d'une main avec deux mains*
Ushiro : *saisie par derrière*

## Omote Ura :

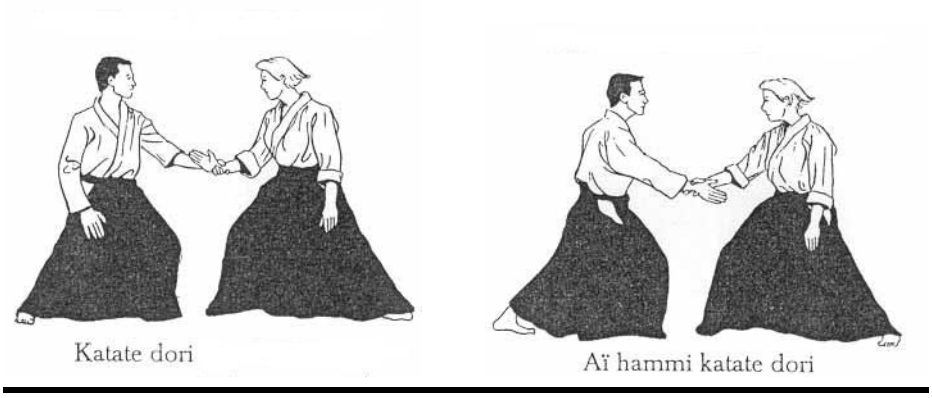


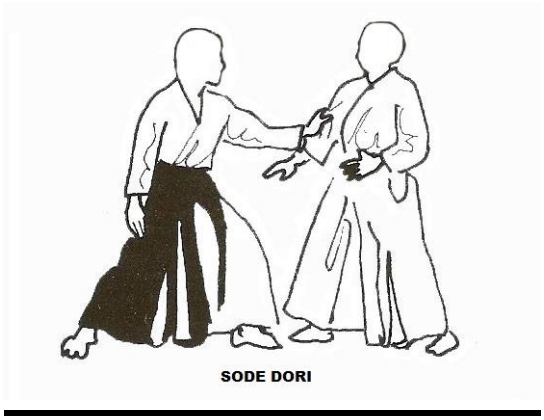

## Postures :

# Déplacements :



# Saisies :


Katate dori
Aï hammi katate dori


SODE DORI

Kata dori

Muna dori

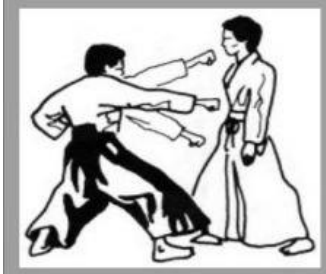
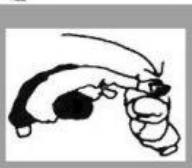
**ERI DORI**

Les formes Ryo se font à 2 mains :

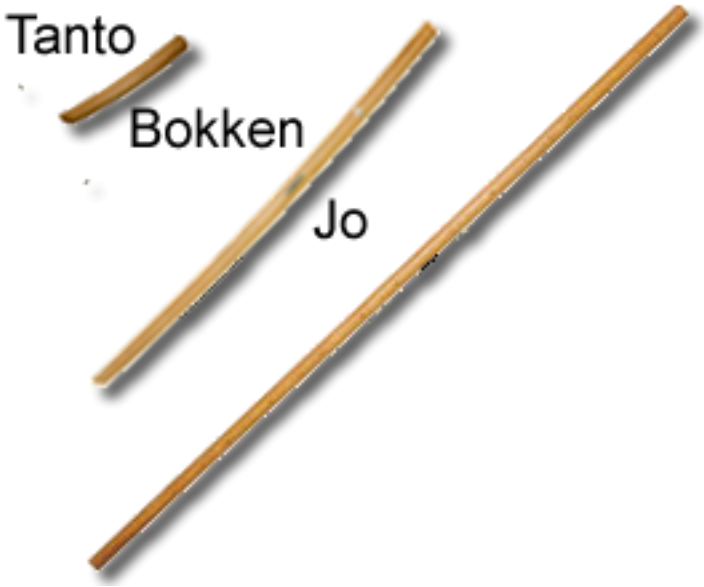
Katate ryote dori

Les formes Ushiro se font sur l'arrière :

# Frappes :

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | |  | |
| **tsuki**<br>jodan : haut<br>chudan : moyen<br>gedan : bas | **shomen** uchi | **yokomen** uchi | **mae geri** |

# Armes :



Ce mémento a été créé dans le but de mon propre développement en tant que pratiquant.

Toutes les techniques, saisies et déplacements existants ne sont pas répertorier dans ce document.

Je tente encore aujourd’hui de réunir les informations prises en cours et stages ; bien que la meilleure façon d’évoluer dans ce sport soit la pratique directe.

Ce document est libre d’évoluer au fil du temps.

Bonne pratique à tous.

Julien.