

Cet ouvrage vous fera découvrir :

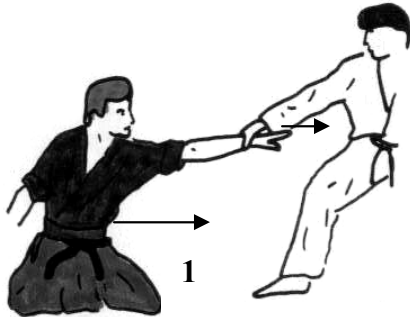
- **le Ju-jutsu et aiki –jutsu en passant par l'origine du Kimono**
- **les armes du Ju-jutsu, vous expliquant les différents déplacements en fonction des attaques et ou saisies**
- **le Kata shodan & Nidan**
- **l'apprentissage des balayages**
- **des projections**
- **les clés**
- **étranglements**
- **une multitudes de variantes sur saisies, attaques directes sur coups de poing, coups de pieds, couteau bâton**
- **Explications des diverses atémies**
- **les points vitaux**
- **Un lexique Japonnais Français des mots les plus utilisés dans les Arts martiaux**

Le tout réalisé au moyen de dessins vous expliquant pas à pas pour l'apprentissage des techniques.

Un Ouvrage personnel qui se veut modeste tout en restant proche de la réalité.

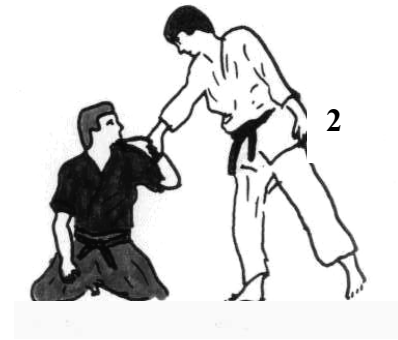
Ci-après, des extraits de pages afin d'avoir un aperçu du contenu du livre.

- **GROUPE ANTACHI – WAZA** -
(Tori en position à genou orteils pliés, Uke est debout)
- **YOKO KATATE OSAE DORI** -

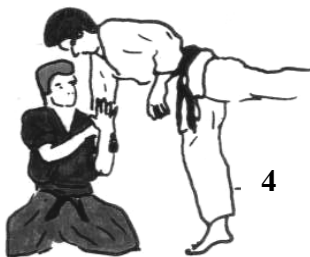


Le Uke se trouve debout à côté de vous de manière à venir vous saisir le poignet avec sa main qui est le plus près en vous tirant légèrement...**(image 1)**
(Il peut éventuellement de l'autre main vous donner un atemi , il faut dans ce cas réagir de votre autre main libre en donnant un metsubushi en direction de son visage)

Se déplacer immédiatement en position shiko en ramenant vos doigts en direction de votre visage, coude au corps, votre genou étant reposé **(image 2)**



Saisissez le poignet du Uke **(image 3)** à la base de l'articulation en effectuant une légère rotation de celui-ci autour de votre poignet, majeur à l'articulation, index étant ouvert, les deux autres doigts se trouvent sur la main... **(détail A)**.



Détail A

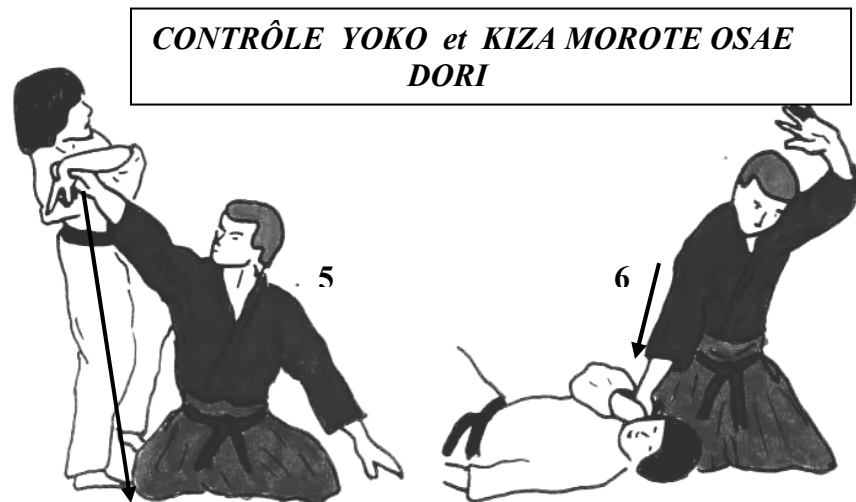
Exercez un petit mouvement du coude vers l'avant et montant les doigts en direction de l'aisselle du Uke, de cette façon le Uke monte sur la pointe des pieds **(image 4)**.

Le Uke étant ainsi contrôlé, faites le mouvement **Hakko Dori** vers l'arrière de façon à faire passer le Uke derrière vous ...

YOKO KATATE OSAE DORI (suite)

Au moment où le partenaire passe dans votre dos, effectuez rapidement un petit déplacement en Shiko vers l'avant tout en contrôlant le poignet du Uke et l'amenez en clef (**image 5**) .

Pour le contrôle final, descendre le coude verticalement devant votre corps, ce qui fait chuter le Uke, exercer une pression avec l'articulation de votre indexe en-dessous de l'oreille sur la carotide (**image 6**).



- KIZA MOROTE OSAE DORI -

KIZA MOROTE OSAE DORI est la même technique que YOKO KATATE OSAE DORI, la différence se situe au niveau de la saisie du Uke.

Le Uke vient dans ce cas saisir à deux mains votre poignet.

Il faut dans ce cas au moment de la saisie lors du déplacement vers le Uke venir donner un atemi entre les mains du Uke et saisir la main qui se trouve au-dessus.(**détail B**)



Détail B

- **Mune Konoha Gaeshi** -

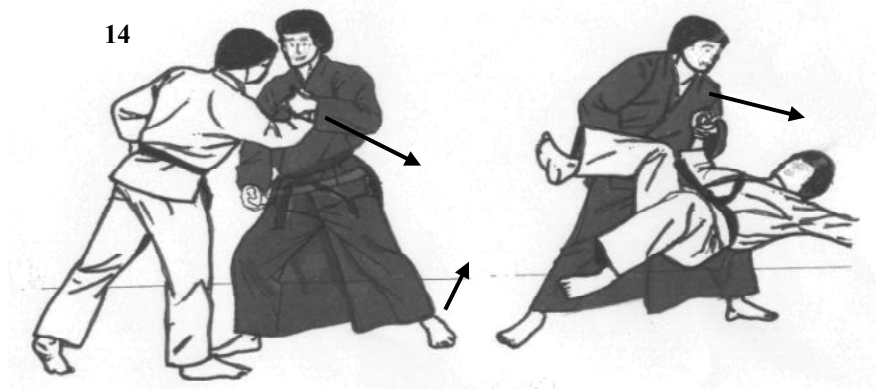
- **Image 13** -



Comme dans Mune Osae Dori Shodan, le Uke vous saisit en attirant sur lui.

Donnez un metsubushi au visage et simultanément de votre autre main, saisissez la main du partenaire, votre pouce au dos (**Image 14**). En maintenant bien ce contrôle, effectuez une rotation du bassin transférant votre poids du corps sur votre jambe arrière en coupant au niveau du poignet par le mouvement Konoha Gaeshi.

Terminez cette technique en amenant le Uke sur le ventre avec le contrôle du poignet à hauteur de votre cuisse.



LA SCIENCE DES CLES :

Torsion ou blocage des membres, retournement et flexion forcée de la main, du coude, du tendon d'Achille, luxation de l'épaule, sont autant de techniques, de possibilités de dégagements que de contrôle.

La science des clés est basée sur l'étude minutieuse du degré de résistance des articulations. C'est pour ces raisons que la plus grande prudence est demandée dans l'étude, comme pour l'enseignement de ces techniques avec partenaire consentant.

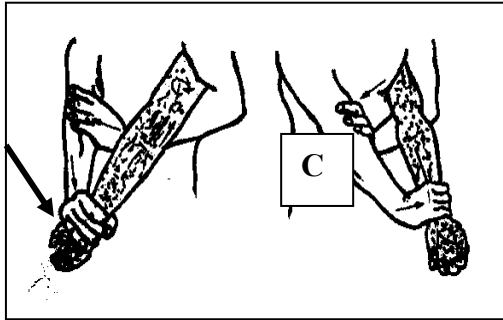


Image C et D :

Blocage du bras en extension après avoir esquivé par l'intérieur de l'attaque et saisie du poignet après

Cette même technique est tout à fait possible après esquivé par l'extérieur.

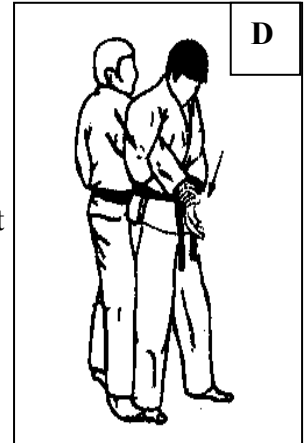
Ce type de clé est utilisé par exemple suite à une attaque avec arme, c'est un excellent moyen pour faire lâcher l'arme en question.

E



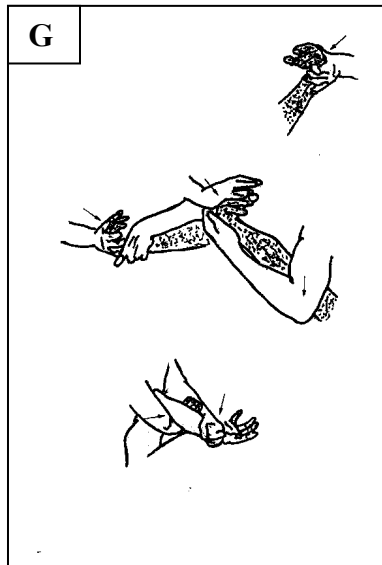
Image E :

Clé de bras dans le dos du Uke.
Retournement du bras dans le dos avec poussée de la main au coude et relèvement forcé du poignet à l'aide de l'autre main.



D

F

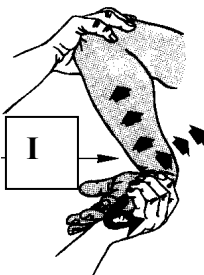


G

H



I



J

Ci- contre en J, une clé de jambe effectuée après une attaque sur coup de pied.



LES VARIANTES

Comme dans la plupart des arts martiaux, les variantes en ju-jutsu sont réalisées à partir des mouvements de base, c'est à dire du Kata.

Le pratiquant qui connaît bien ses techniques du Kata, ainsi que les diverses formes d'atémis, de déplacements (esquives), de balayages, projections, n'aura pas de limite à la recherche à la créativité et la réalisation des variantes, que ce soit sur des attaques directes ou sur saisies diverses.

La technique ne pourra se faire sur un Uke ou adversaire qu'en ayant au préalable, donné un « atemi de contre » de manière à le déstabiliser, vous mettant dans une position de facilité pour exécuter votre technique en fonction de la situation.

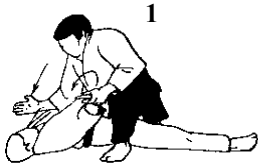
Il est important de savoir et de se rendre compte que les atémis sont très importants « en contre » pour la réalisation des techniques dites « variantes ».

Il ne faut donc pas négliger l'apprentissage des atémis sur leurs diverses formes au même titre que l'étude des techniques du Kata.

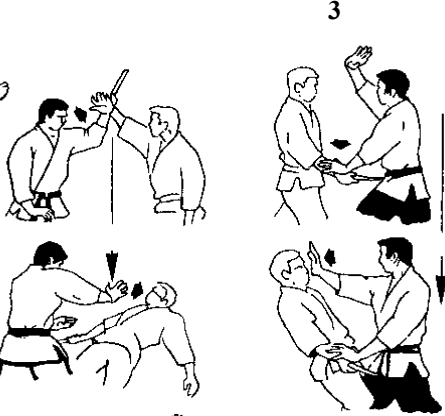
Au fil des années en fonction de votre expérience, de votre morphologie et de votre taille vous en ferez vos Tokui-Waza (techniques favorites).

Ci-dessous, quelques mouvements d'entrée en technique suite à une attaque ou saisie du Uke : **Les techniques et mouvements ne sont expliqués que d'un côté, habituez-vous à les pratiquer aussi bien à droite qu'à gauche.**

1/ contrôle du Uke, après l'avoir amené au sol, atemi du tranchant de la main + clé de poignet.



3/ Blocage haut, sur attaque shomen (du haut vers le bas) au bâton, suivit d'une entrée avec atemi au visage pour faire chuter le Uke

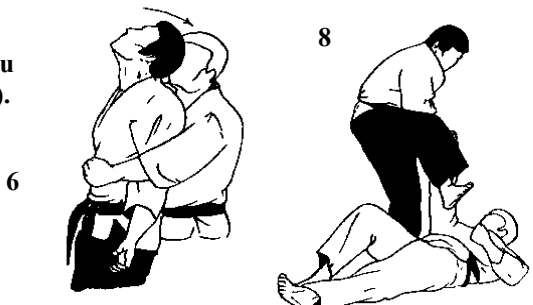
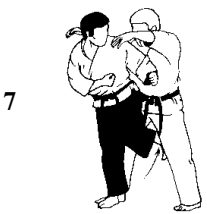


2/ Blocage bas, sur attaque directe à l'abdomen avec couteau, tai-sabaki suivi d'un atemi du shuto dans le cou et un poussée pour faire chuter le Uke.

4/ et 5/ Contre direct, sur attaque coup de poing ou shomen, atemi direct du poing aux côtes flottantes en bloquant l'attaque de l'autre main pour écarter suivi d'un atemi du coude (5).



6/ et 7/ Sur ceinture arrière par dessus les bras : réagir immédiatement par un atemi de la tête vers l'arrière suivi d'un coup du talon remontant entre les jambes(7).



8/ Après avoir amené le Uke au sol, finition par un atemi du talon au plexus et une clé de poignet.

LEXIQUE Japonais - Français

A

Age : lever , remonter
Age uke : parade haute
Aï : harmonie
Aiki : union de l'énergie
Aiki-do : voie de l'harmonie avec l'énergie universelle
Aiki-jutsu : art de la maîtrise de l'énergie
Antachi : au sol et Uke debout
Gedan : niveau bas

B

Barai : balayage
Bo : bâton long
Bojutsu : technique du bâton
Bokken : sabre de bois
Bu : guerrier

C

Chi : connaissance
Chikama : distance proche
Choku : direct

D

Dashi : position
Dan : degré, grade
Do : voie

E

Emon : vêtement
Empi : coude
Keiko : **Kekomi** : forme pénétrante

F

Fumikomi (Kansetsu) : coup de pied écrasant
Fukura : partie de la lame du sabre

G

Gaeshi : torsion, renverser, envoi
Garami : enrouler, nouer
Gatame : contrôle
Gedan : niveau bas
Gi : tenue d'entraînement appelé Kimono

H

Ha : lame, tranchant
Hachi : 8°
Hai : oui, d'accord
Haishu : dos de la main
Haito : sabre de la main
Hagaeshi : réplique
Hajime : commencer
Hakama : jupe-culotte traditionnelle
Hakko : 8° lumière

I

Iaido : voie du sabre
Iaijutsu : l'art du dégainement du sabre
Iaito : sabre factice d'entraînement

LES CHIFFRES :

1 : ichi	20 : ni djuu
2 : ni	99 : kyuu djuu kyuu
3 : san	100 : hyaku
4 : yon/shi	1000 : sen
5 : go	
6 : roku	
7 : shichi/nana	
8 : hachi	
9 : kyuu	
10 : djuu	
11 : djuu ichi	

QUELQUES TERMES TECHNIQUES

- **TACHI WAZA** : techniques debout
- **SUWARI WAZA** : techniques à genoux
- **ANTACHI WAZA** : Tori à demi à genoux , Uke debout
- **USHIRO WAZA** : techniques sur saisie arrière
- **KOSHI NAGE** : techniques de hanches
- **TANTO DORI** : techniques contre attaque au couteau
- **JO DORI** : techniques au bâton
- **NAGE WAZA** : techniques de projection
- **KATAME WAZA** ou **OSAE WAZA** : techniques de contrôle avec immobilisation
- **NAGE KATAME WAZA** : techniques de projection avec immobilisation

- **SHOMEN UCHI** : attaque de face en frappant de haut en bas
- **YOKOMEN UCHI** : attaque latéral
- **KATATE DORI** : saisie d'un poignet
- **RYOTE KATATE DORI** : saisie à deux mains d'un poignet
- **RYOTE DORI** : saisie des deux poignets
- **TOKUI- WAZA** : techniques favorites

Vous pourrez retrouver l'ensemble du lexique, des variantes, Kata et bien plus, en prenant le plaisir de découvrir dans son intégralité cet ouvrage qui vous fera , je l'espère donner l'envie la pratique des arts martiaux.