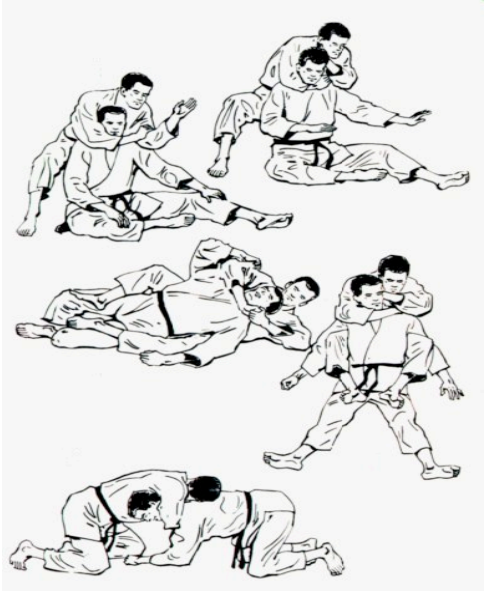
SHIME WAZA

(Les étranglement)

Cet ensemble de techniques est destiné à faire abandonner l'adversaire avant qu'il ne tombe inconscient. Il existe deux types d'étranglements, le sanguin qui agit au niveau des carotides et le respiratoire qui s'applique sur le larynx.

Les moyens d'appliquer un étranglement sont multiples, on peu agir directement avec un avant bras comme avec hadaka jime (étranglement à main nue) ou bien utiliser les revers du kimono de Uke, on peu aussi utiliser ses jambes comme avec sankaku jime.



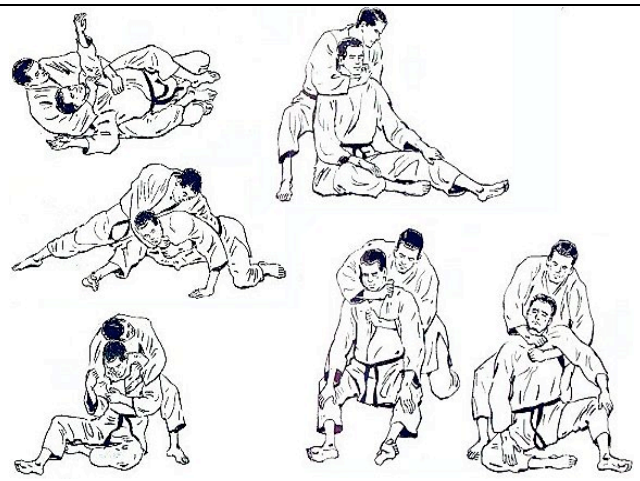
HADAKA JIME

C'est un étranglement très efficace qui peut s'appliquer à toutes les situations surtout à celles de la self défense où l'on ne porte pas de judogi (kimono)

Il faut noter qu'il est interdit dans les compétitions de fighting system.

Les points importants sont de maintenir toujours un déséquilibre et de bien contrôler la tête de uke.

Dans le cas du Ju-Jitsu veillez à ne pas croiser les chevilles autour de la taille de Uke car il pourrait remonter ses jambes et à l'aide de celles-ci appliquer une clé de chevilles.

	**OKURI ERI JIME** Etranglement glissé par les revers. Il est autorisé en Judo et en fighting system. Dans le cadre de la self défense il est plus difficile à appliquer surtout si l'adversaire n'a pas de veste. Comme précédemment il est important de maintenir un déséquilibre important et de placer sa main droite le plus haut possible.
	FORMES DE SANKAKU JIME Voici un exemple d'étranglement à l'aide des jambes (tiré de ma méthode de Judo de M.Kawaishi). Ici Kami-Sankaku-Gatame immobilisation en triangle au dessus. Le fameux "triangle"

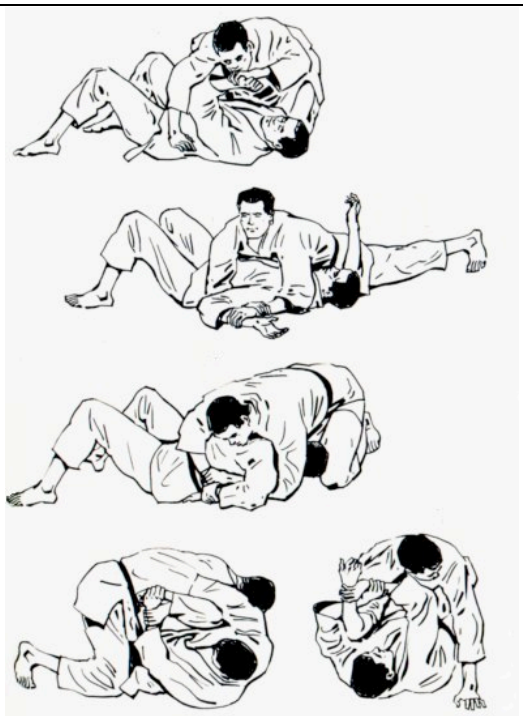
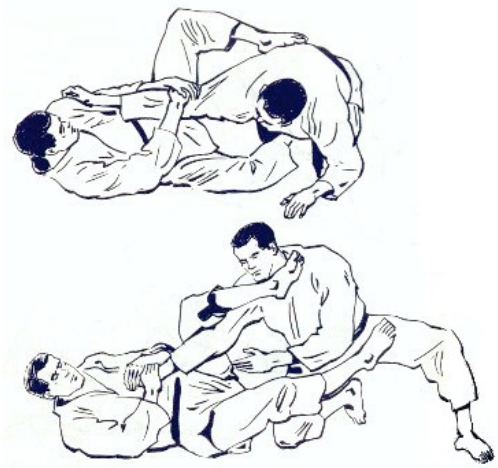
KANSETSU-WAZA

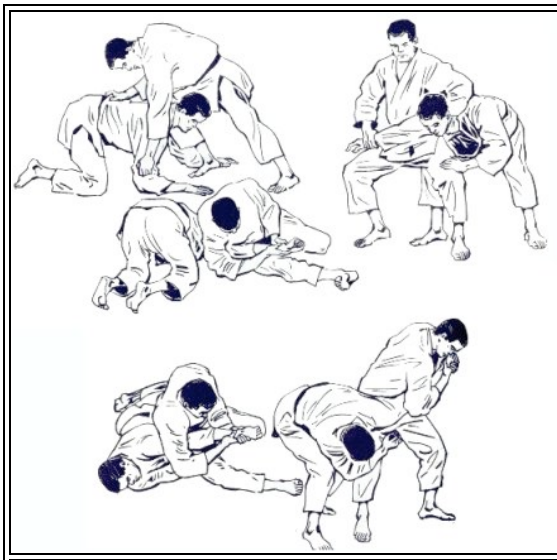
(Les techniques de luxations)

Elles s'appliquent aussi bien debout qu'au sol, elles sont destinées à faire abandonner l'adversaire sous la menace d'une luxation ou entorse. Les clés fonctionnent selon le principe de bras de levier et du point d'appui, elles permettent ainsi à une personne de faible corpulence de venir à bout d'un adversaire beaucoup plus lourd.

En Judo seules les clés de bras s'appliquant sur le coude sont autorisées, en Ju-Jitsu les clés s'appliquent sur toutes les parties du corps sauf dans les compétitions de figthing system où les clés de doigts et de cou sont interdites.

Des exemples de clés qui existent en Judo et en Ju-Jitsu :

	**UDE GARAMI** Luxation du bras fléchi. Elle agit sur le coude et en partie sur l'épaule. Comme on peu le voir, elle s'applique dans toutes les positions même debout. Elle est autorisée en Judo et Ju-Jitsu. Il faut rester stable et bien maintenir le contrôle, le coude de Uke doit être plié à au moins angle droit.
	**HIZA GATAME** Luxation du bras tendu par le genou. La clé s'applique sur le coude, dans la forme la plus courante contrairement à l'image le genou de Tori repose sur le coude. Ce mouvement est autorisé en Judo et Ju-Jitsu.

	**WAKI GATAME** Luxation du bras tendu sous l'aisselle. Autorisée en Judo et Ju-Jitsu Mouvement très efficace qui s'applique aussi bien debout qu'au sol, dans le domaine de la self défense il sert à contrôler un agresseur qui vous a saisi au niveau du revers par exemple. Pour arriver à cette clé en self défense il ne faut pas oublier le principe d'action réaction et l'atemi de diversion.
	LES CLES DE JAMBES ET DE CHEVILLES Il en existe aussi un nombre important. Les clés de jambes ne sont pas autorisées en Judo. Par contre en Ju-Jitsu elles le sont et peuvent se révéler très efficaces contre un judoka qui n'est pas habitué à ce genre d'attaque. Les clés de chevilles sont d'une efficacité redoutables même contre les colosses car c'est une partie du corps dont la corpulence n'agit pas sur la résistance.

Les autres clés (doigts et cou)

Les clé de doigt permettent de se libérer de n'importe qu'elle étreinte même pour une femme, il suffit de juste saisir un doigt et de le diriger vers le dessus de la main et ce violemment, il ne résistera pas, il y a possibilité d'enchaîner par un atemi et surtout de prendre la fuite. Ceci s'applique uniquement à la self défense.

Les clés de cou

Interdites en Judo et figthing system, dans le cadre de la self défense elle permettent de contrôler quelqu'un au sol ou de se libérer. Elles ne doivent pas être exécutées en raison du grand danger qu'elles représentent, leur apprentissage doit être fait sous le contrôle d'un professeur compétent.

Conclusion :

Ces informations sont destinées à donner une idée de la richesse du Ju-Jitsu et ne sont pas là pour remplacer un professeur compétent, vous ne devez pas tenter ces clés ou étranglements surtout si vous n'avez jamais pratiqué. Ces techniques représentent un grand danger pour vos articulations et peuvent même se révéler mortelles dans le cas d'un étranglement. Je rejette toute responsabilité quand aux conséquences du non respect de ces conseils.

Source : le « Guide marabout du Judo de Luis ROBERT » et « Ma méthode de Judo de M.Kawaishi »

LES ATEMIS

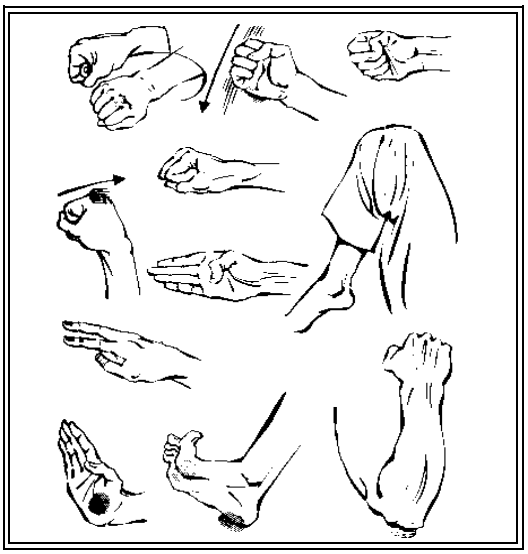
Dans le cadre de la self défense, le pratiquant n'attaque jamais en premier car le but principal des cet art martial est de se défendre. Dans certaines situations le jujitsuka doit frapper en premier comme dans le cas où il doit faire face à plusieurs adversaires.

L'utilisation de l'atémi est aussi judicieuse pour créer une diversion et enchaîner immédiatement par une clé (cas où l'on est saisi). Il ne faut pas oublier qu'il est difficile de passer directement en clé sans atémi de diversion.

On a le cas de l'atémi d'opportunité, le coup est porté en pleine attaque de l'agresseur. Le jujitsuka combine son esquive avec sa riposte.

En fighing system les deux combattants sont libres d'attaquer, ils doivent commencer pas les atémis avant de passer à la saisie; il ne faut pas oublier qu'on est dans un contexte sportif, le type d'attaque est donc limité aux coups de pieds au dessus de la ceinture et aux coups de poings au niveau du corps, ces coups sont contrôlés.

Les atémis font partie intégrante du Ju-Jitsu, il existe de grandes possibilités et l'on peut utiliser toutes les parties du corps comme le montre l'image qui suit. Le coup de tête (atama) n'y figure pas :



COUPS AVEC LES BRAS :

Les coups avec les mains englobent les techniques suivantes :

Gyaku tsuki : Coup de poing contraire
Oi tsuki : Coup de poing direct sur un pas
Age tsuki : Coup de point remontant
Shuto : Coup avec le tranchant de la main
Shito : Coup avec la pointe des doigts
Uchi oroshi : Coup de poing en marteau
Teisho : Coup avec la paume de la main
Ura uchi : Coup en revers
Tsukkake : Coup de poing direct
Hiji : Coup avec le coude

Nota : Les termes : Gedan (bas), Chudan (moyen), jodan (haut) peuvent s'ajouter pour définir la hauteur de frappe.

COUPS AVEC LES JAMBES :

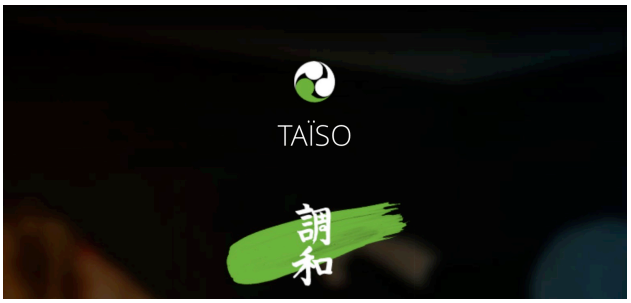
Les coups avec les jambes englobent les techniques suivantes :

Mae geri : Coup de pied de face
Yoko geri : Coup de pied de côté
Ushiro geri : Coup de pied arrière
Mawashi geri : Coup de pied circulaire
Ura mawashi geri : Coup de pied en revers
Ushiro ura mawashi geri : Coup de circulaire arrière
Kagato geri : Coup de pied en marteau
Mikazuki geri : Coup de pied en croissant
Hiza geri : Coup de genou

Nota : Les termes: Gedan (bas), Chudan (moyen), jodan (haut) peuvent s'ajouter pour définir la hauteur de frappe. Keage (percutant) et Kekomi (pénétrant) définissent le type de frappe.

JUDO
柔道

JU-JITSU
柔術


TAÏSO
調和

JUDO CLUB
LUGDUNUM
Réveillez le dragon qui est en vous !
Dojo VIABERT
29, rue de Viabert
69006 Lyon
04 78 24 30 84
FF judo