

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



**NIHON TAI JITSU
NO KATA GODAN**

2e série : Les Clés

2e technique : Tsuki visage :
Clé de poignet (Kote Gaeshi)



Effacement avant puis saisie rapide du poignet



Technique classique terminée par une clé sur la main.



3e technique : Saisie du Revers. clé en Z directe avec les avant-bras.



Dès la saisie TORI avance la jambe gauche et bloque très énergiquement le poignet avec ses 2 avant-bras :
- Droit dessus, gauche dessous.

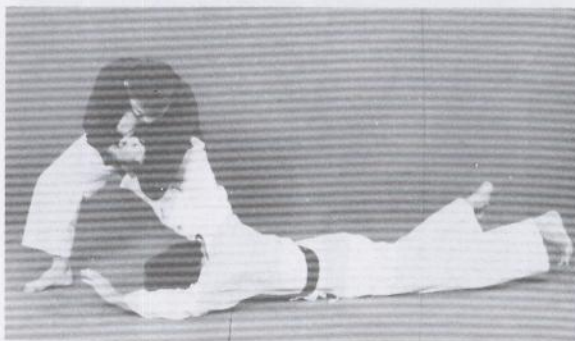
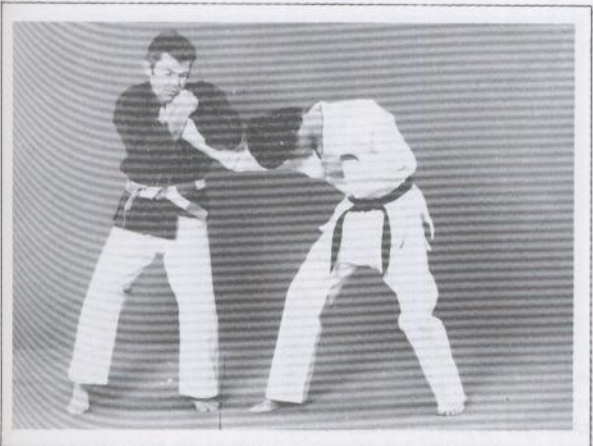


Mouvement des bras "en hélices" le coude gauche qui s'était élevé s'abaisse rapidement.



TORI recule en continuant sa pression jusqu'à l'abandon.

A noter : clé très brutale qui demande un contrôle sérieux afin d'éviter la luxation du poignet et du coude adverses.



4e technique: Saisie des manches : **Clé de poignet à l'intérieur** **puis clé de bras tendu inversé**



TORI saisit avec la main droite le poignet droit de UKE.



puis passe sous le bras droit.

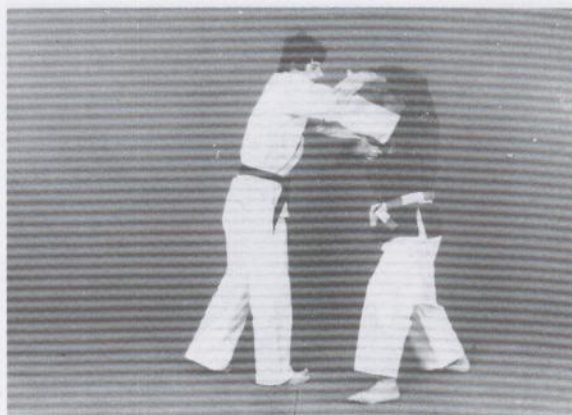


TORI commence son mouvement de torsion vers l'intérieur.

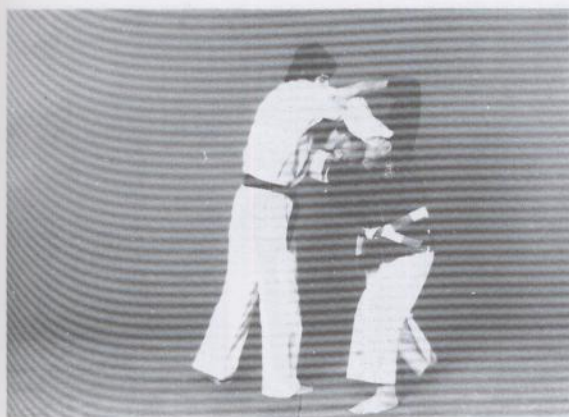


UKE réagit en allongeant son bras puis TORI enchaîne en pivotant et passe devant le bras tendu. Il conclut en forçant sur le coude et en tordant le poignet sans changer la position des mains.

5e technique : Etranglement de face : clé de poignet sur l'épaule



TORI saisit avec sa main droite le poignet par dessous et avec sa main gauche le coude.



passé sous le bras en continuant d'appuyer sur son épaule.

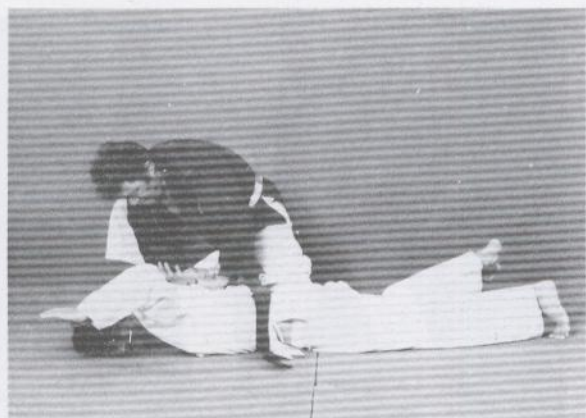
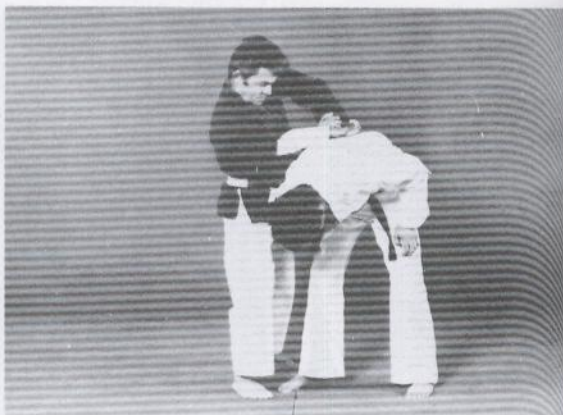
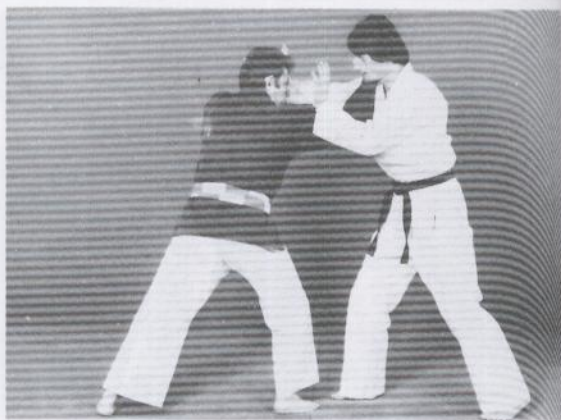


on va tirer la main vers soi sur le bras et le poignet



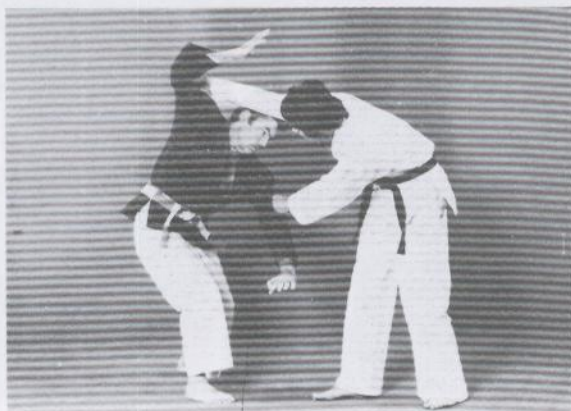
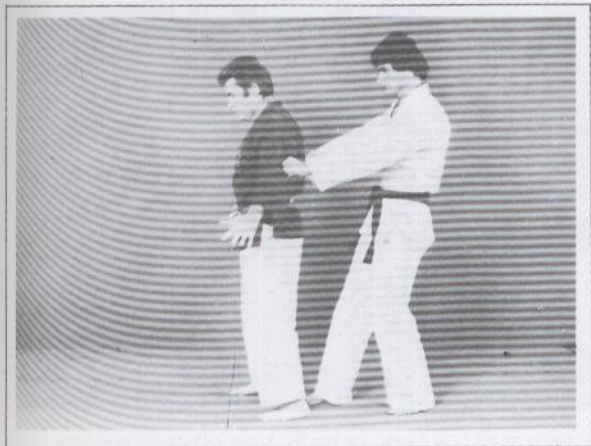
clé très brutale de la main bloquée sur l'épaule.

46 6e technique : Encerclement : (tentative)
clé de bras dans le dos.

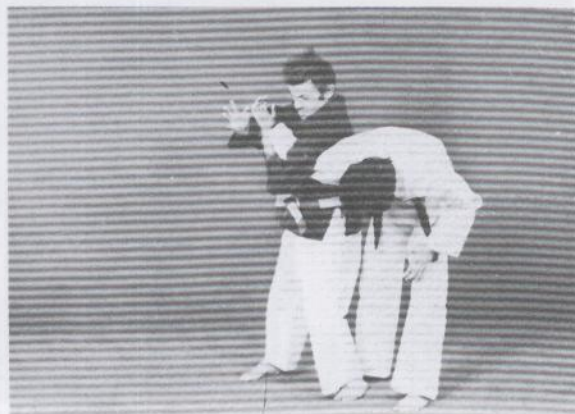


TORI écarte le bras droit de UKE en le bloquant à 2 mains, puis il passe son bras droit par dessus et verrouille la clé en reprenant son poignet gauche. Sans changer la position des bras, il conclut au sol en immobilisation.

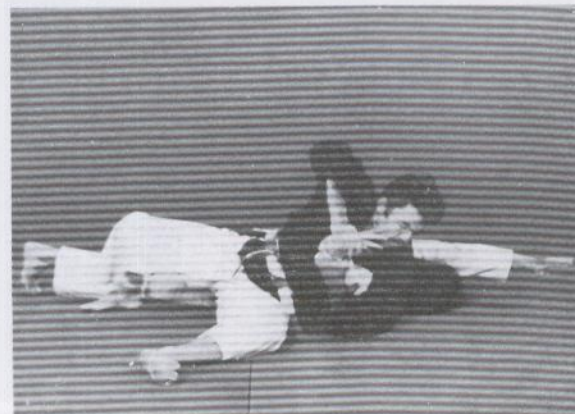
7e technique : Saisie des manches en arrière :
clé de bras tendu sous l'aisselle.



passage sous les bras

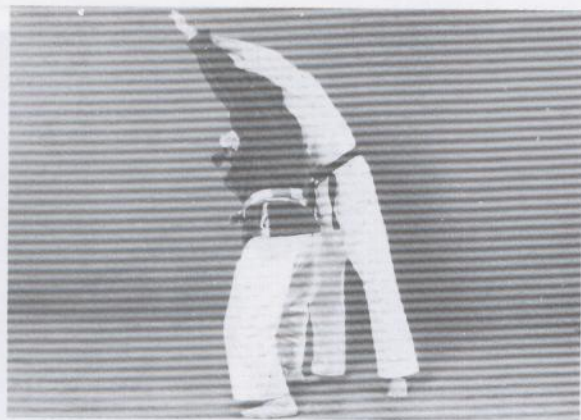


sans changer la position clé sur le bras et le poignet



La technique se termine au sol.

8e technique : *Etranglement arrière avec saisie du poignet*
clé tendue sur l'épaule.



TORI s'efface à gauche en saisissant le poignet droit de UKE



Puis pivotant complètement il bloque le bras droit sur l'épaule.

9e technique : maé-geri suivi de URAKEN

(UDE GARAMI)

clé sur le bras fléchi



UKE attaque coup de pied direct et arme son bras pour frapper en revers du poing



TORI s'efface largement pour laisser passer l'attaque et bloquer le bras qui frappe.



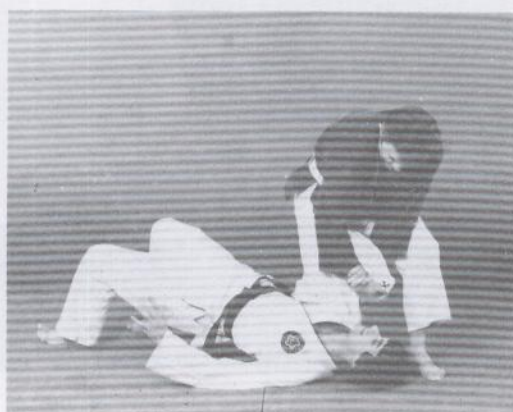
sa main droite saisit le poignet.



TORI enroule le bras droit et pivote pour transformer sa saisie en clé jusqu'à la chute



La prise se termine en immobilisation le bras attaquant étant verrouillé.



Fin de la 2e série. Les partenaires rajustent leurs karatégi.