

**A.F.D.A.M.A**

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

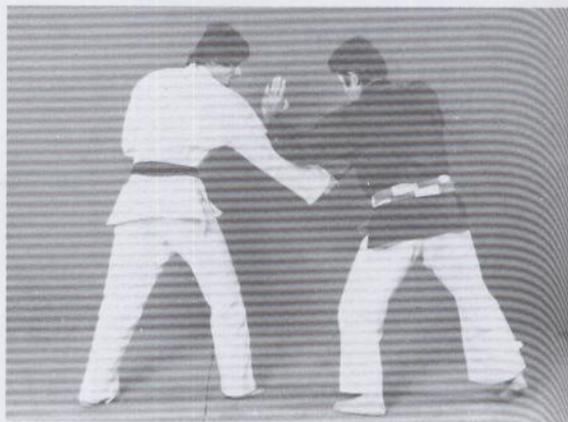
**LIVRET AIDE MEMOIRE**



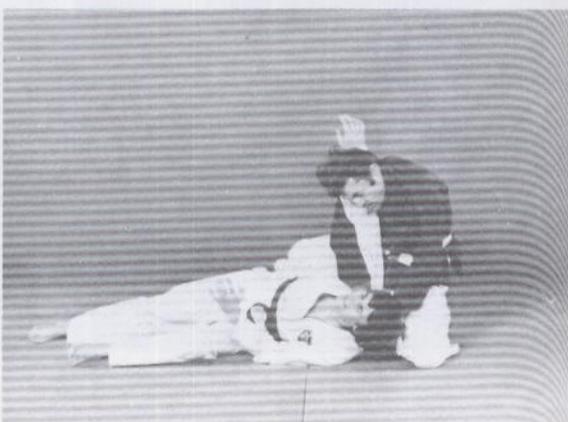
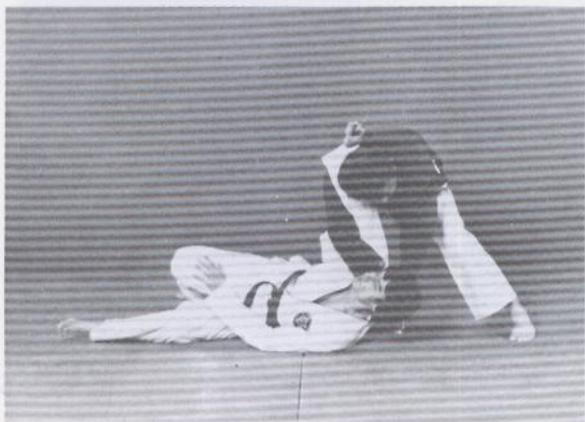
**NIHON TAI JITSU  
NO KATA GODAN**

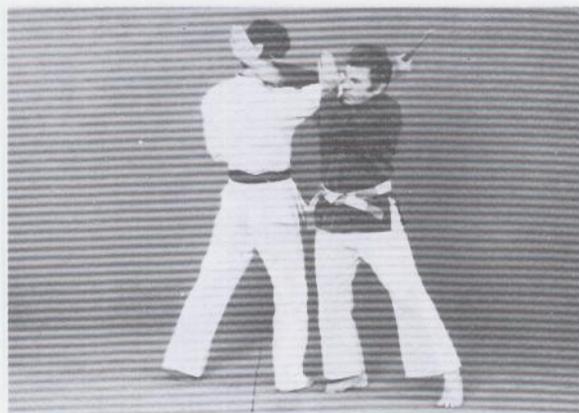
**3e série : Les Projections**

*Tere technique : attaque basse au couteau :*  
**projection par les cheveux et la jambe**



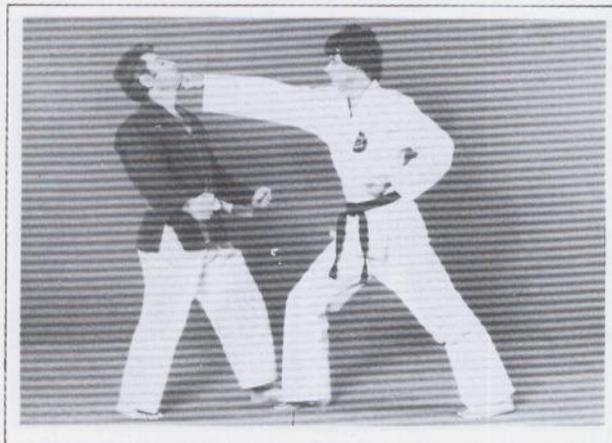
La technique est expliquée en détails dans les défenses contre arme.



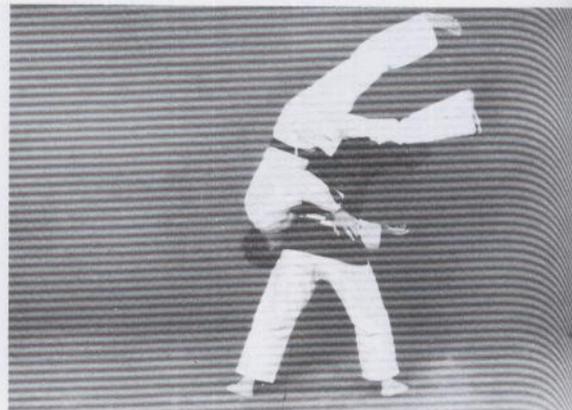
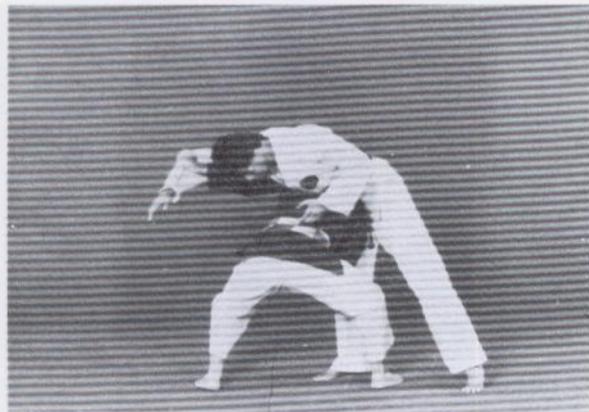


Immobilisation par blocage du bras en extension  
**A noter :** UKE a lâché l'arme en arrivant au sol.

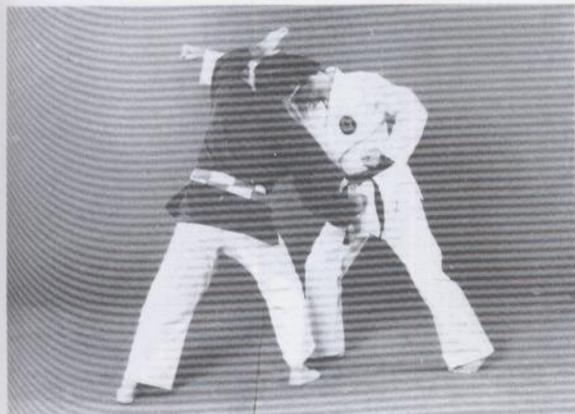
2e technique : *Tsuki visage* au couteau  
**enroulement des épaules** et la jambe



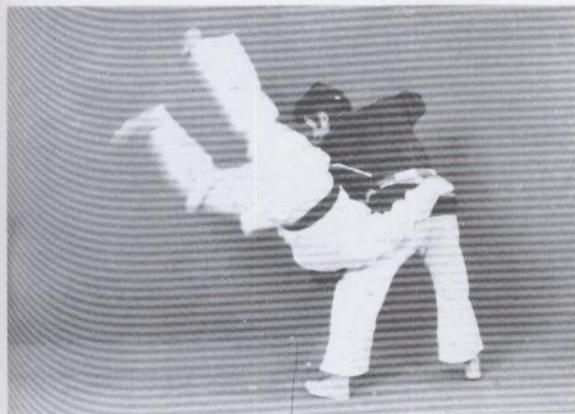
Effacement intérieur blocage du bras attaquant. TORI saisit la manche frappe du poing au bas-ventre.



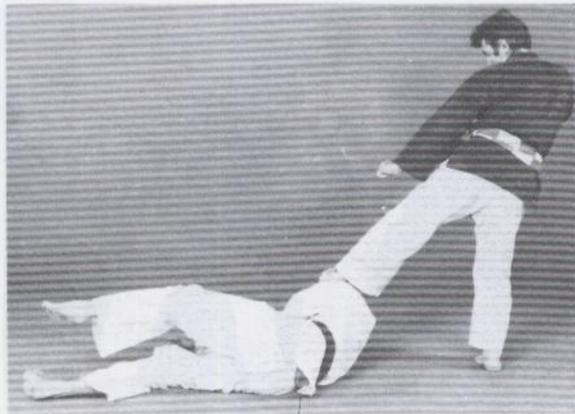
La main droite de TORI se place à la hauteur du genou droit de UKE.



et se baisse pour engager la projection UKE est en déséquilibre avant.

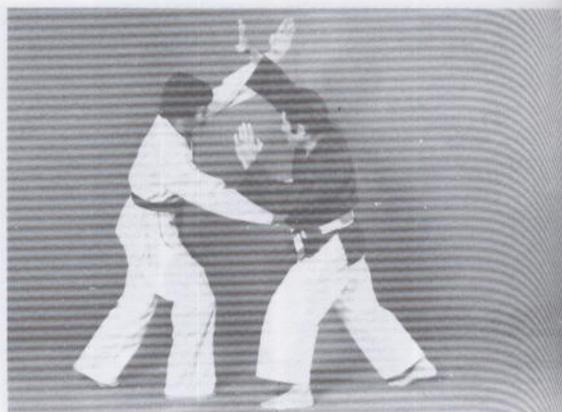


La chargement se fait sur les 2 épaules. TORI enroule UKE et le projette vers sa gauche.



Atemi au sol avec le talon au visage.

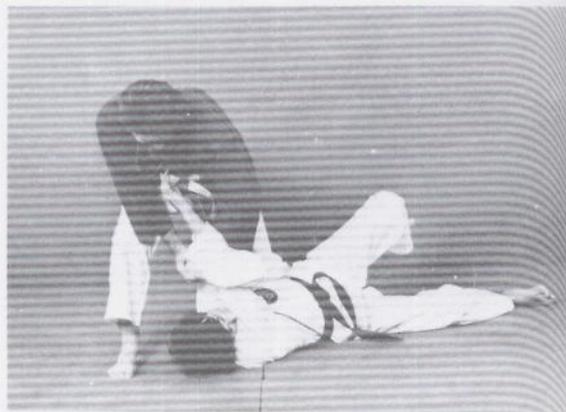
3e technique : saisie du Revers avec sabre haut :  
**projection par le bras enroulé.**



TORI contrôle à 2 mains le bras qui frappe et continue le mouvement en enroulant jusqu'à la chute.



**à noter :** le blocage avec la tête, du poignet droit et la position d'immobilisation finale.



4e technique : saisie des manches (tentative)  
**projection avec la jambe.**



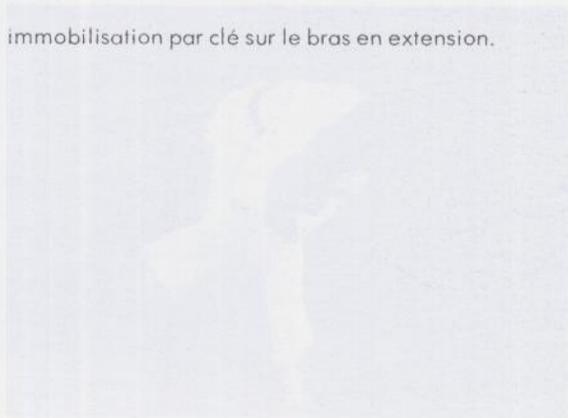
TORI bloque le bras droit en l'enveloppant,



et renverse UKE par l'action combinée des bras et de la jambe droite.



immobilisation par clé sur le bras en extension.



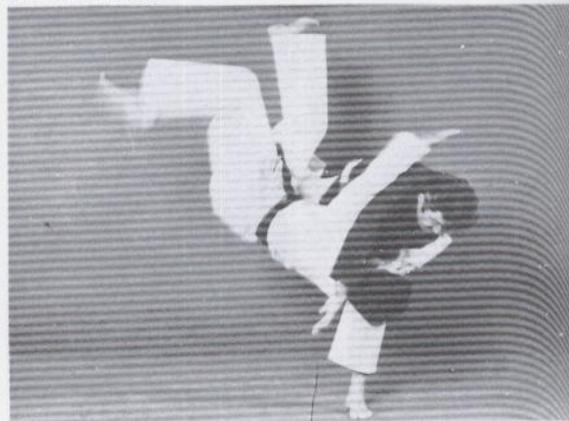
## 5e technique : Etranglement projection en bascule.

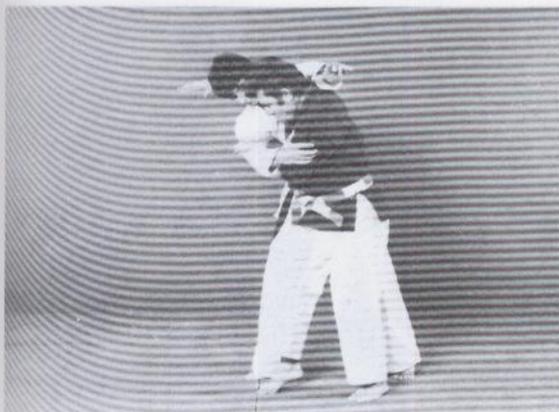


Dès l'attaque, TORI lance son bras droit qui d'abord repousse le bras gauche adverse, puis prend ensuite autour du cou.



TORI se penche à fond.

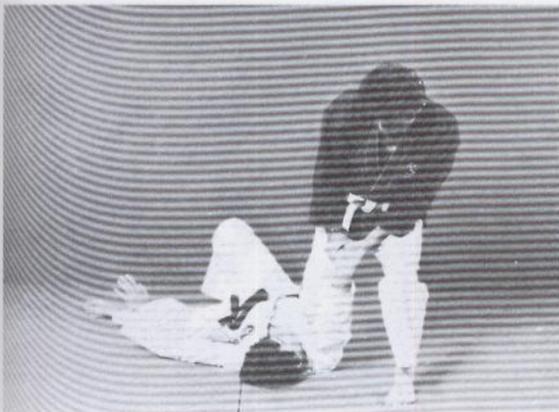




Le bras gauche de TORI tire sur la manche, le corps pivote.



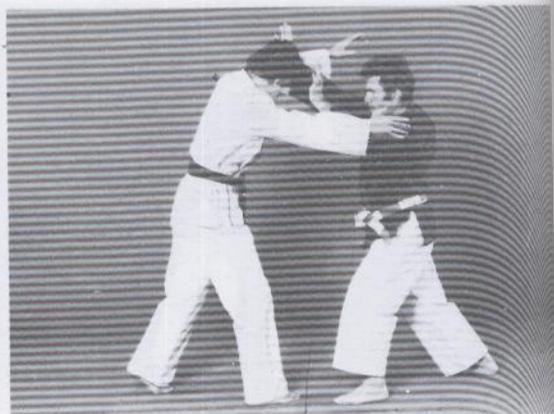
Le contact est assuré par le haut du corps. La jambe droite se lance pour accomplir la bascule.



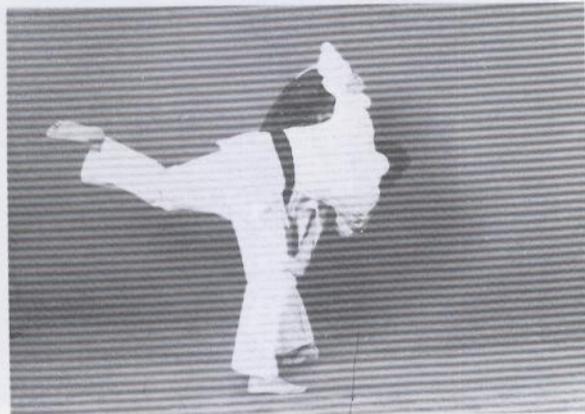
Dès l'arrivée au sol, TORI immobilise UKE en plaçant une clé sur la main.



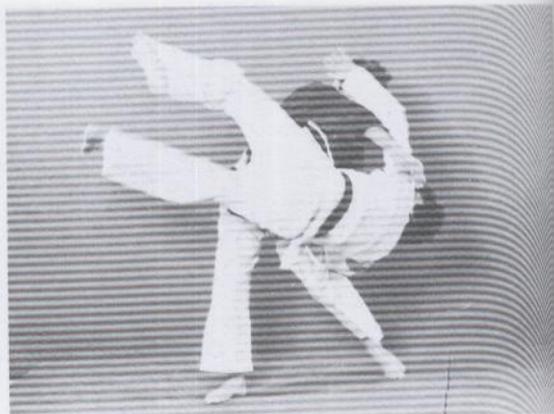
6e technique : *Encerclement (tentative)*  
**projection par le genou bloqué.**



TORI contrôle les 2 bras, déséquilibre UKE vers son avant droit en s'effaçant.



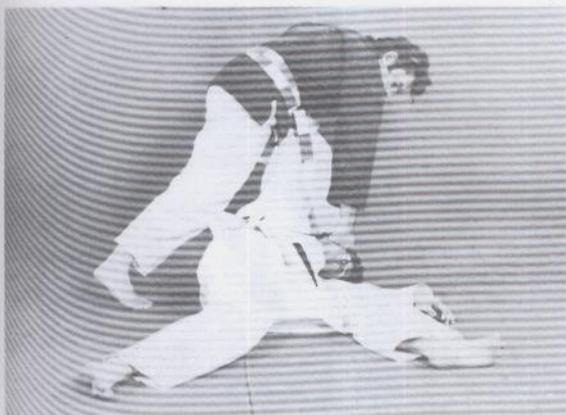
TORI continue son action tournante par la traction circulaire des bras et le déplacement du corps.



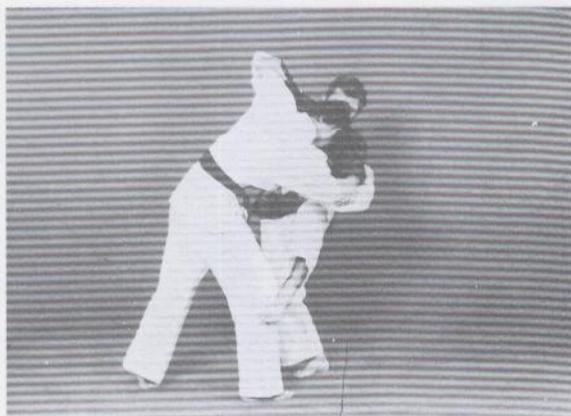
UKE pivote autour du pied placé en barrage et chute.



Le déséquilibre étant bien prononcé, TORI bloque le genou droit avec son pied gauche placé sur le côté.



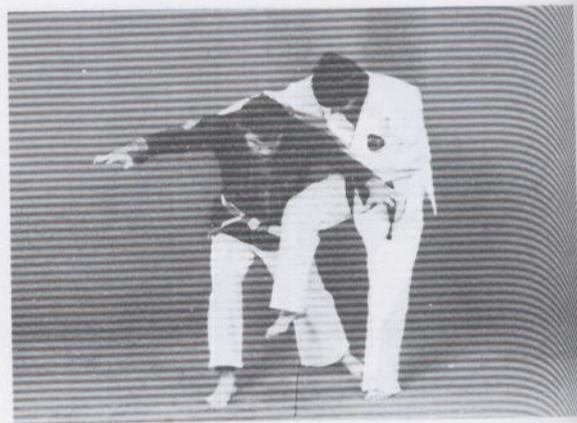
TORI frappe du poing droit au visage.

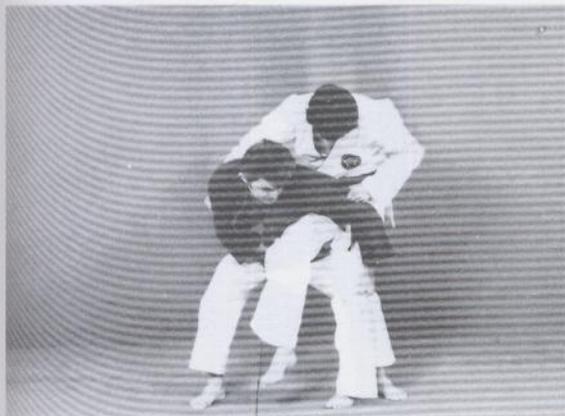


7e technique : Saisie des manches en arrière :  
**projection par ramassement des jambes**



UKE saisit les manches et place son genou droit dans les reins de TORI.





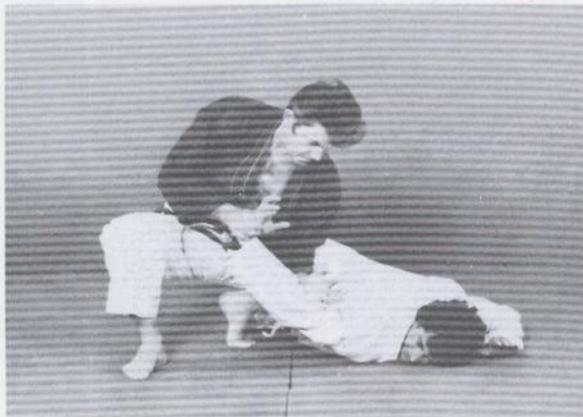
TORI : s'efface en repoussant le genou puis ramasse les jambes.



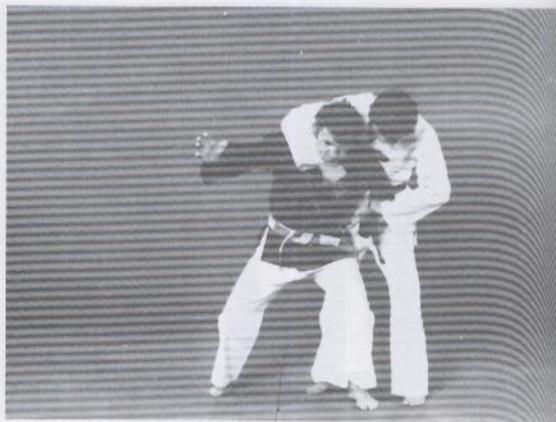
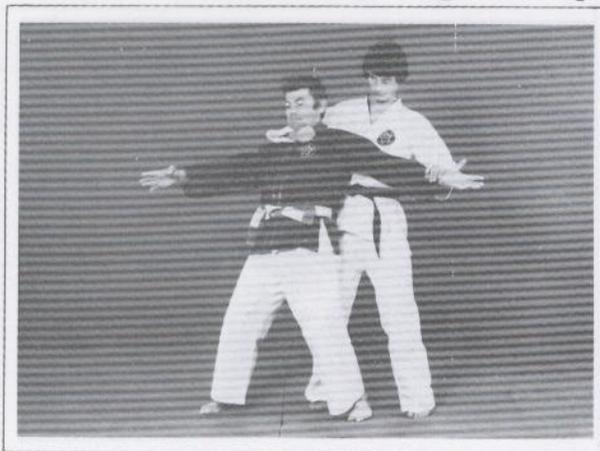
Il soulève l'adversaire et le rejette en arrière par une bascule des hanches.



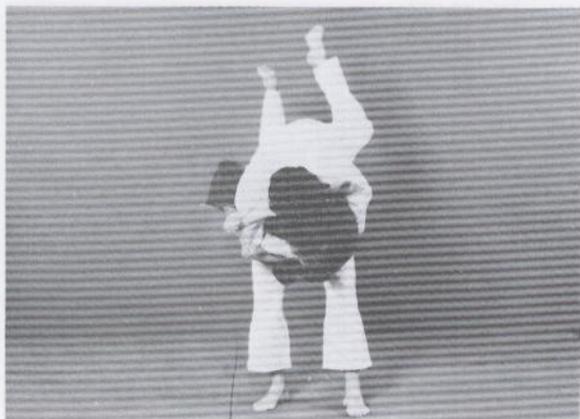
après la projection, TORI se retourne et frappe avec le pied puis saisit la main droite, et pivotant, il retourne UKE sur le ventre afin de l'immobiliser en torsion sur la main et en repoussant le coude avec le bord cubital gauche.



8e technique : *Etranglement en arrière avec saisie d'un poignet : **projection d'épaule.***



TORI frappe du coude gauche et lance ses 2 bras vers le haut



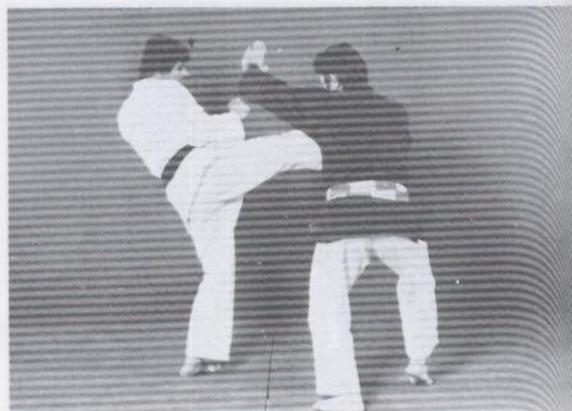


puis il se baisse en gardant le buste presque vertical, la hanche droite légèrement sortie.

UKE est projeté par dessus l'épaule droite, TORI termine par un atemi du pied tout en maintenant le bras droit adverse.

(Atemi du pied droit ou gauche).

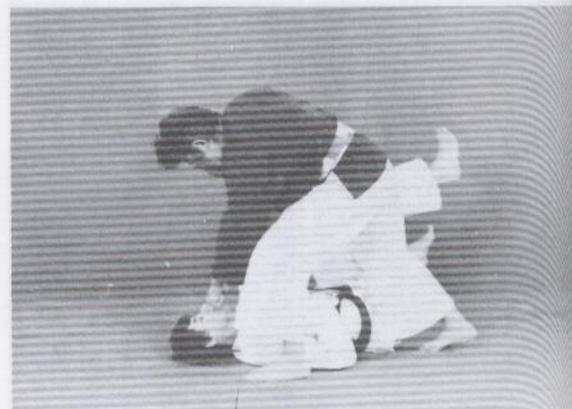
9e technique : *maé-geri* : *ni en arrière* avec saisie d'un **crochetage du pied d'appui.**



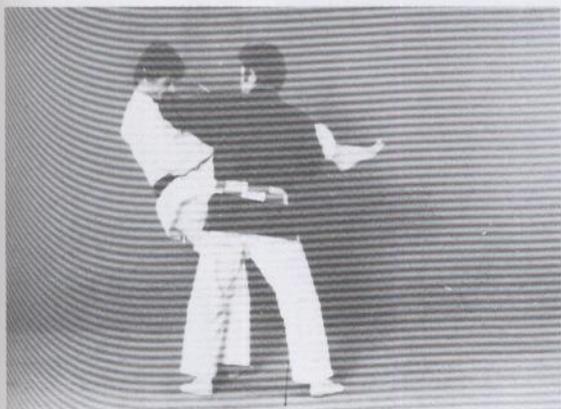
Effacement avant en saisissant la jambe.



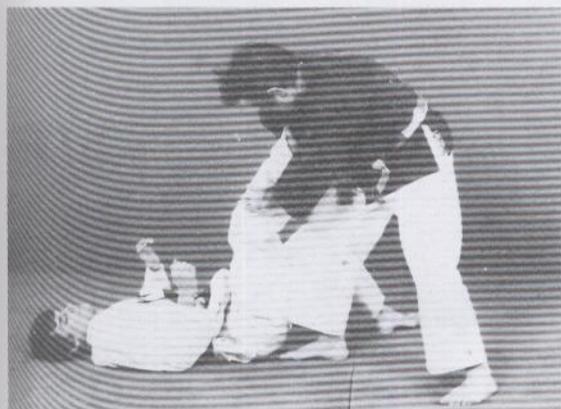
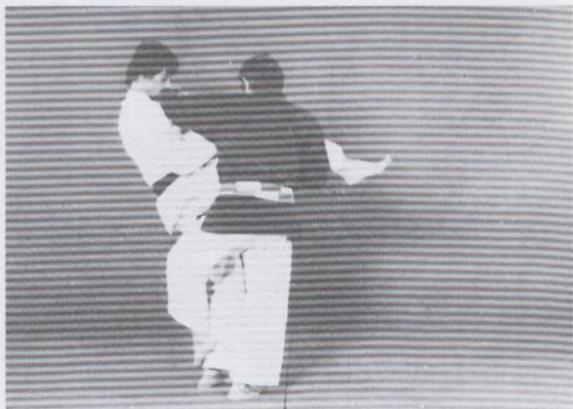
TORI contrôle avec ses bras la chute jusqu'au sol.



atemi du poing au visage.



poussée du bras gauche au cou puis TORI accroche le pied d'appui avec son pied gauche.



TORI prend sous son aisselle droite la cheville droite de UKE



puis frappe avec le talon gauche, pivote vers sa droite

Fin de la 3e Série  
TORI et UKE rajustent leurs Karatégi.



et termine en clé de pied.