

# La Verticalité

## **OBJECTIF : ECD d'appréhender la verticalité**

### **SW<sup>[1]</sup> : ikkyo / shomen uchi**

⇒ Sortir de la ligne et venir en dessous du point de contact en effectuant une flexion du bras puis développer ikkyo. ne pousser sur le bras de uke. Il y a un risque de perdre l'équilibre

### **TW<sup>[2]</sup> : Shiho nage katate dori**

⇒ Le pivot dans shiho nage ne peut être effectué que lorsque les mains sont sur l'axe de tori, donc sur la tête. Si cela n'est pas le cas il y a un risque de perdre l'équilibre (centrage)

### **TW : Kokyu nage katate dori**

⇒ Forme sotokaiten nage ou huchi, sortir de la ligne et avancer afin que les mains soient au-dessus de la tête pour effectuer le pivot sur un tenkan et projection. Insister sur le fait de ne pouvoir pivoter que sur l'axe pour les gradés indiquer le regard de tori vers uke après le pivot (notion de contrôle de uke, vision de uke).

### **TW : kaiten nage katate dori**

⇒ Même principe mais venir sur l'arrière pour se placer en parallèle pour faire kaiten nage omoter ou devant pour faire ura.

### **TW : ude garami katate dori**

⇒ Même principe mais venir contrôler l'épaule au lieu de la tête.

### **TW : naname nage katate dori**

⇒ irimi henka, monter les mains au dessus de la tête (comme pour shiho nage) puis faire henka pour venir sur uke et projection en coupant sur les hanches.

### **TW : irimi nage shomen uchi**

⇒ Monter les mains de bas en haut pour prendre le contrôle de l'axe de uke et contact avec le bras de uke, avancer pour venir en dessous du point de contact et pivoter pour engager irimi nage, ne pas repousser le bras de uke.

### **TW : kote gaechi shomen uchi**

⇒ Effectuer la même entrée mais venir à la hauteur du poignet dans le pivot.

### **TW : shiho nage shomen uchi**

⇒ Le principe de l'entrée est identique mais au lieu de se diriger vers l'extérieur nous allons vers l'intérieur. Dans l'entrée il faut bien venir contrôler l'axe de uke pour le mettre en extension. Tori est en dessous du point de contact (temps fort) pivoter de 90° et relâcher le point de contact.

### **TW : soto kaiten nage shomen uchi**

⇒ Monter les mains de bas en haut pour prendre le contrôle de l'axe de uke et contact avec le bras de uke, avancer pour venir en dessous du point de contact. Avancer la jambe arrière et la main arrière vient en contact extérieur. Effectuer un henka en conduisant l'attaque de uke venir contrôler la tête et finir le kaiten nage.

#### **TW : naname nage shomen uchi**

⇒ Même entrée mais la main arrière vient sur le dessus lors du henka. Tori met son poids sur uke il monte la main au niveau du front et il pivote (henka) sur son axe insister sur les deux point fort au niveau de la verticalité ' dans l'entrée et dans le naname).

#### **TW : nikyo ura shomen uchi**

⇒ Monter les mains de bas en haut pour prendre le contrôle de l'axe de uke et contact avec le bras de uke. Tori doit être en dessous du point de contact. Nous avons un temps fort. Tori pivote (tenkan) sur l'extérieur pour créer un vide (temps vide, travail des alternances) et un déséquilibre que l'on utilise pour effectuer nikyo ura.

#### **KEN /KEN**

Monter le ken pour prendre contact sur la gauche avec le ken de uke. Se déplacer pour venir sous le contact (flexion des jambes pieds grouper, ken à droite), rester sur la ligne, se redresser et couper sur l'axe de uke. Possibilité de venir également à droite du Ken de uke.

J. F. Maingaud

---

[1]S.W.: SUWARI WAZA, *id es* "travail à genoux"

[2]T.W.: TACHI WAZA, *id es* "travail debout"