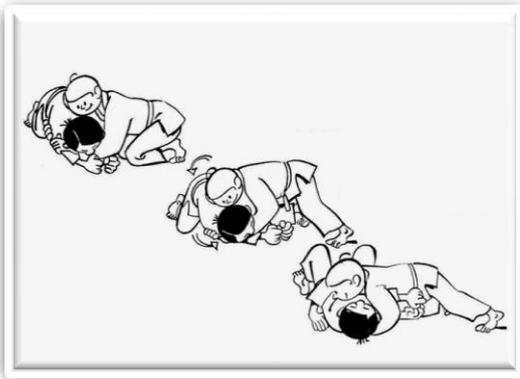


Fiche 8 : Les Retournements et Dégagement de Jambes

1. Les retournements



1-Sur le côté

a) Saisie des 4 appuis extérieur

Prendre les 2 bras & les 2 jambes

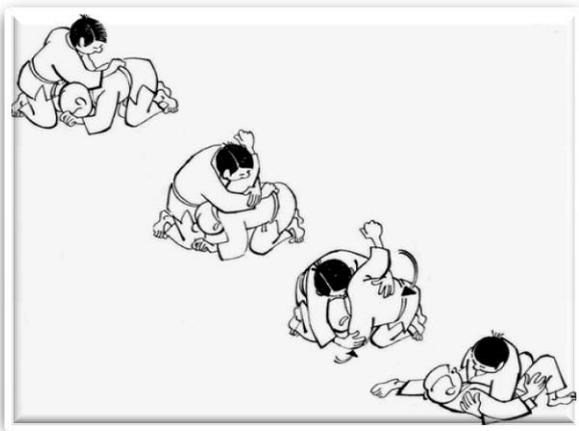
Tirer sur les appuis puis pousser avec la poitrine avant d'assurer le contrôle

b) Saisie des 4 appuis par l'intérieur

Prendre les 2 bras & les 2 jambes par l'intérieur puis idem que 1

c) Saisie des 2 appuis avant

Prendre les 2 bras puis tirer dans la diagonale avant d'assurer le Contrôle



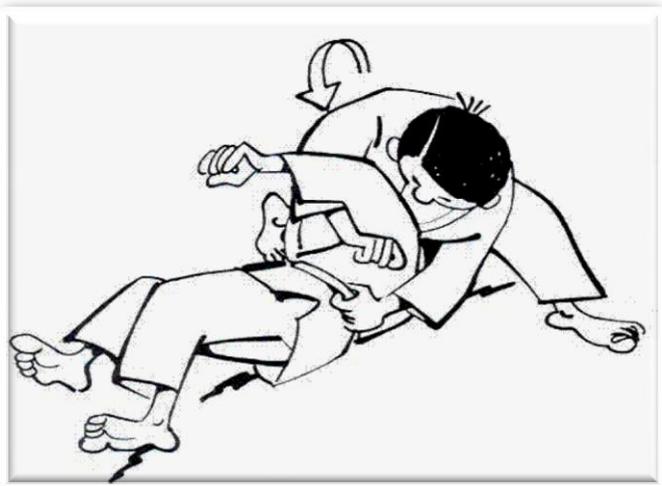
2-De face

Saisie du bras puis décalage sur le côté
Pousser dans l'axe de l'épaule et Contrôler



3-A cheval

Se mettre à cheval sur Uke, lui saisir les revers
Le retourner en se mettant sur le dos sans le lâcher
Se dégager et le contrôler en Kuzure Kami shiho gatame



4-A plat ventre

Uke à plat ventre Tori face à Uke engage son bras
Puis se décale sur le côté avant d faire levier et contrôler

5-Variante

Tori sur le côté et engage son bras en posant sa main
sur la nuque de Uke puis idem que 4

2. Dégagement de jambes



Tori contrôle le haut de Uke puis en se servant de sa main
Dégage sa jambe et en poussant avec son pied fini par
dégager sa cheville et assure le contrôle