

# AIKIDO

## Manuel des prises

### Les cinq principes fondamentaux




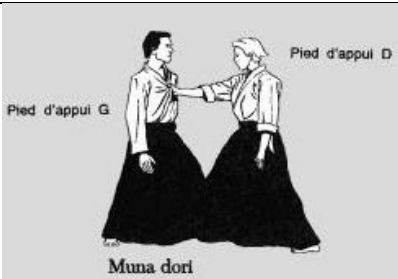

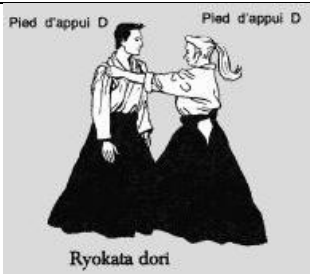

sont les principes qui sous-tendent nombres de Techniques en Aïkido, et qui sont déclinés selon la posture (Ai jammi, Suwariwasa,...) et l'attaque (Shomen uchi, Katate dori, etc...). Ils sont la base de l'enseignement traditionnel de l'Aïkido, et reflètent plus ou moins directement ses principes philosophiques

 <hr/>  <hr/> <p><b>ikkyo</b> 1er principe d'immo</p>	 <hr/>  <hr/> <p><b>nikyo</b> 2e principe d'immo</p>	 <hr/>  <hr/> <p><b>sankyo</b> 3e principe d'immo</p>
 <hr/>  <hr/> <p><b>gokyo</b> 5e principe d'immo</p>	 <hr/>  <hr/> <p><b>yonkyo</b> 4e principe d'immo</p>	



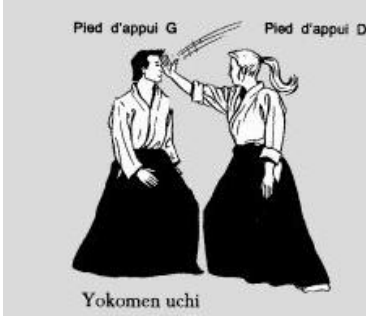







## Dictionnaire

<b>DORI</b>	une prise
<b>ERI</b>	le col
<b>HIJI</b>	le coude
<b>KATA</b>	l'épaule
<b>KATATE</b>	le poignet
<b>RYO</b>	les deux
<b>TSUKI</b>	un coup
<b>TE</b>	la main
<b>USHIRO</b>	par l'arrière

## Les saisies :

 <p>Aï Hammi katate dori</p> <p><b>Aï Hammi katate dori</b>: Prise d'un poignet à une main opposée Exemple : Main droite (Tori) sur poignet droit (Uke)</p>	 <p>Katate dori (Gyaku hammi)</p> <p><b>Gyaku Hammi katate dori</b> : Prise du poignet opposé à une main Exemple : Main droite (Tori) sur poignet gauche(Uke)</p>	 <p>Ryote dori</p> <p><b>Ryote dori</b> : Prise des deux poignets</p>
 <p>Muna dori</p> <p><b>Muna dori</b> :Prise du revers</p>	 <p>Kata dori</p> <p><b>Kata dori</b> : Prise d'une épaule</p>	 <p>Ryokata dori</p> <p><b>Ryote kata dori</b> : Prise des deux épaules</p>
 <p>Katate ryote dori (morote dori)</p> <p><b>Katate ryote dori</b> : Prise d'un poignet par deux mains</p>		

## Les attaques

 <p>Kata dori men uchi</p> <p><b>Kata dori men uchi</b> : prise de l'épaule et frappe à tête avec l'autre main</p>	 <p>Shomen uchi</p> <p><b>Shomen uchi</b> : coup de face à la tête venant d'en haut avec le tranchant de la main</p>	 <p>Yokomen uchi</p> <p><b>Yokomen uchi</b> : coup latéral à la tête avec la main</p>
 <p>Chudan tsuki</p> <p><b>Chudan tsuki</b> : coup de poing direct à la hauteur du ventre</p>	 <p>Jodan tsuki</p> <p><b>Chudan tsuki</b> : coup de poing direct à la hauteur du visage</p>	
 <p>Ushiro eri dori</p> <p><b>Ushiro eri dori</b> : prise du cou par l'arrière</p>	 <p>Ushiro katate dori kubi shime</p> <p><b>Ushiro katate dori kubi shime</b>: prise d'un poignet par l'arrière et étranglement avec l'autre main</p>	 <p>Ushiro ryo hiji dori</p> <p><b>Ushiro ryo hiji dori</b> : Prise des deux coudes par l'arrière</p>
 <p>Ushiro ryo kata dori</p> <p><b>Ushiro ryo kata dori</b> : Prise des deux épaules par l'arrière</p>	 <p>Ushiro ryo katate dori</p> <p><b>Ushiro ryo katate dori</b> : Prise des deux poignets par l'arrière</p>	

## Les projections



irimi nage

**Irimi nage** : Projection en entrant dans le cercle



kotegaeshi

**Kote gaeshi** : Petite torsion du poignet vers l'extérieur



kaiten nage

**Soto Kaiten nage** : Grande roue projection par appui en passant par l'extérieur



uchi kaiten

**Uchi Kaiten nage** : Grande roue projection par appui en passant par l'intérieur



tenchi nage

**Tenchi nage** : Projection terre - ciel



ude kime nage

**Ude kime nage** : projection avec levier sous le coude



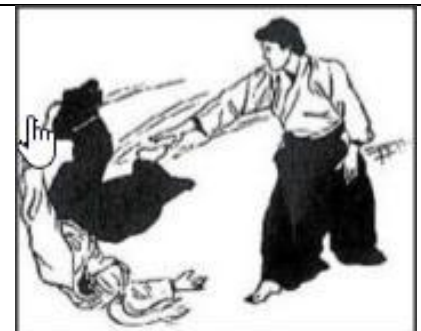
shiho nage

**Shiho nage** : projection dans les quatre directions



koshi nage

**Koshi nage** : projection hanchée



Kokyu nage

**Kokyu nage**: projection avec la force respiratoire

## Les formes d'application

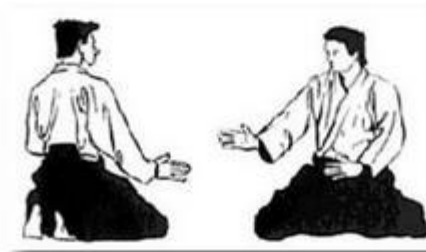
### FORMES D'APPLICATIONS



Tachi waza : les deux partenaires sont debout

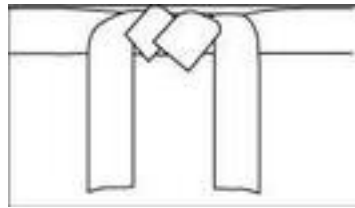


Hammi hantachi waza : Uke est debout, Tori est à genoux



Suwari waza : les deux partenaires sont à genoux

# Programmes des techniques pour les passages de grades

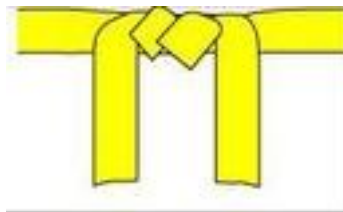


6<sup>ème</sup> KYU : BLANCHE

AIKI TAISO	= Echauffements, Assouplissements.
UKEMIS	= Chutes.
TAI SABAKI	= Déplacement, Pivot du corps.

## 1) TACHI WAZA = TRAVAIL DEBOUT.

AIHAMMI KATATE DORI IRIMI NAGE:	Prise d'un poignet oppose à une main (main droite/poignet gauche). Projection en entrant dans le cercle.
AIHAMMI KATATE DORI KOTE GAESHI:	Prise d'un poignet oppose à une main (main droite/poignet gauche). Petite torsion du poignet vers l'exterieur.
AIHAMMI KATATE DORI IKKYO (OMOTE et URA):	Prise d'un poignet oppose à une main (main droite/poignet gauche). 1 <sup>er</sup> principe ou UDE OSAE, immobilisation du bras.
AIHAMMI KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE et URA):	Prise d'un poignet oppose à une main (main droite/poignet gauche). Projection dans les quatre directions.
AIHAMMI KATATE DORI UCHI KAITEN NAGE:	Prise d'un poignet oppose à une main (main droite/poignet gauche). Interieur du mouvement, projection grande roue.
AIHAMMI KATATE DORI SANKYO:	Prise d'un poignet oppose à une main (main droite/poignet gauche). 3 <sup>ème</sup> Principe ou KOTE HINERI, torsion du poignet.
SHOMEN UCHI IRIMI NAGE:	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. Projection en entrant dans le cercle.



## 5<sup>ème</sup> KYU : JAUNE

KOKYU HO = Exercice de KOKYU à genoux.  
SHIK KO = Marche à genoux.

### 1) TACHI WAZA = TRAVAIL DEBOUT.

SHOMEN UCHI IKKYO (OMOTE-URA):	Coup de face à la tête venant du haut avec la main. 1 <sup>er</sup> principe = Immobilisation du bras.
SHOMEN UCHI NIKYO (OMOTE-URA):	Coup de face à la tête venant du haut avec la main 2 <sup>ème</sup> principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI:	Coup de face à la tête venant du haut avec la main Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE:	Coup de poing à la hauteur du corps (Nombriil). Projection en entrant dans le cercle.
CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI (IRIMI-TENKAN):	Coup de poing à la hauteur du corps (Nombriil). Petite torsion du poignet vers l'extérieur. (IRIMI en entrant, TENKAN en sortant).
KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE-URA):	Prise du poignet de face à une main. Projection dans les quatre directions.
KATATE DORI TENCHI NAGE:	Prise du poignet de face à une main. Projection "ciel-terre".
KATATE DORI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise du poignet de face à une main. 1 <sup>er</sup> principe = immobilisation du bras.
KATATE DORI UDE KIME NAGE : (IRIMI-TENKAN), TENBIM NAGE	Prise du poignet de face à une main, levier sur le coude, projection. (IRIMI en entrant, TENKAN en sortant).
KATATE DORI KOKYU NAGE:	Prise du poignet de face à une main. Projection avec la force respiratoire.

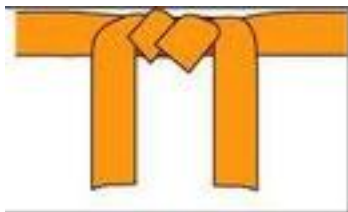
A noter : KOKYU signifiant littéralement RESPIRATION, KOKYU HO voudrait dire "utilisation de la force respiratoire". Il faut prendre ici KOKYU dans le sens de "concordance de la technique physique et de l'esprit" avec UKE.



### 2) SUWARI WAZA = TRAVAIL A GENOUX.

SHOMEN UCHI IKKYO (OMOTE-URA):	Coup de face à la tête, venant du haut (avec la main). 1 <sup>er</sup> principe = immobilisation du bras.
KATATE DORI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise d'un poignet à deux mains. 1 <sup>er</sup> principe = immobilisation du bras.





## 4<sup>ème</sup> KYU : ORANGE

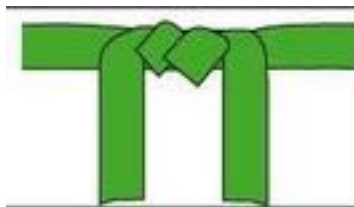
### 1) TACHI WAZA = TRAVAIL DEBOUT.

SHOMEN UCHI SANKYO (OMOTE-URA):	Coup de face à la tête venant du haut avec la main. 3 <sup>ème</sup> principe = Torsion du poignet.
SHOMEN UCHI UCHI KAITEN SANKYO:	Coup de face à la tête venant du haut avec la main Intérieur du mouvement, grande roue sans projection, torsion du poignet.
YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE (OMOTE-URA):	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Projection dans les quatre directions.
YOKOMEN UCHI IIRIMI NAGE:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Projection en entrant dans le cercle.
YOKOMEN UCHI TENCHI NAGE:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Projection "Ciel -> Terre".
YOKOMEN UCHI KOTE GAESHI:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
YOKOMEN UCHI UDE KIME NAGE:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Projection par levier sur le coude.
CHUDAN TSUKI UDE KIME NAGE:	Coup de poing direct à hauteur du corps (Nombri). Projection par levier sur le coude.
CHUDAN TSUKI HIJI KIME NAGE:	Coup de poing direct à hauteur du corps (Nombri). Projection par levier sur le coude et cle de bras.
RYOTE DORI SHIHO NAGE (OMOTE-URA):	Prise des deux poignets. Projection dans les quatre directions.
RYOTE DORI TENCHI NAGE:	Prise des deux poignets. Projection "Ciel-> Terre".
RYOTE DORI UDE KIME NAGE:	Prise des deux poignets. Projection par levier sur le coude.
RYOTE DORI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise des deux poignets. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
KATATE DORI NIKYO (OMOTE-URA):	Prise du poignet de face. 2 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
KATATE DORI KOTE GAESHI:	Prise du poignet de face. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
JODAN TSUKI IKKYO (OMOTE-URA):	Coup de poing à hauteur du visage. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.

### 2) SUWARI WAZA = TRAVAIL A GENOUX.

SHOMEN UCHI NIKYO (OMOTE-URA):	Coup de face à la tête, venant du haut (avec la main). 2 <sup>ème</sup> principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
KATATE DORI NIKYO (OMOTE-URA):	Prise d'un poignet à deux mains. 2 <sup>ème</sup> principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
RYOTE DORI KOKYU HO:	Prise des deux poignets. EXERCICE DE KOKYU A GENOUX.





### 3<sup>ème</sup> KYU : VERTE

#### 1) TACHI WAZA = TRAVAIL DEBOUT.

SHOMEN UCHI YONKYO (OMOTE-URA) :	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. 4 <sup>ème</sup> principe = Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
SHOMEN UCHI GOKYO :	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant avec la main. 5 <sup>ème</sup> principe = Etirement du bras.
YOKOMEN UCHI IKKYO (OMOTE-URA) :	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
YOKOMEN UCHI UCHI KAITEN SANKYO :	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Intérieur du mouvement, grande roue, torsion du poignet.
CHUDANTSUKI SOTO KAITEN NAGE :	Coup de poing direct a hauteur du corps (Nombri). Extérieur du mouvement, grande roue, projection.
CHUDAN TSUKI UCHI KAITEN SAN KYO :	Coup de poing direct a hauteur du corps (Nombri). Intérieur du mouvement, grande roue, torsion du poignet.
JODAN TSUKI SHIHO NAGE :	Coup de poing direct a hauteur du visage. Projection dans les quatre directions.
JODAN TSUKI KOTE GAESHI :	Coup de poing direct a hauteur du visage. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
KATATE DORI UCHI KAITEN NAGE :	Prise du poignet de face. Intérieur du mouvement, grande roue, projection.
KATATE DORI SANKYO (OMOTE-URA) :	Prise du poignet de face. 3 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet.
KATATE DORI YONKYO (OMOTE-URA) :	Prise du poignet de face. 4 <sup>ème</sup> Principe = Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
KATATE RYOTE DORI IKKYO (OMOTE-URA) :	Prise d'un poignet a deux mains. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
KATATE RYOTE DORI NIKYO :	Prise d'un poignet a deux mains. 2 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
KATATE RYOTE DORI KOTE GAESHI :	Prise d'un poignet a deux mains. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
RYOTE DORI IRIMI NAGE :	Prise des deux poignets. Projection en entrant dans le cercle.
RYOTE DORI KOTE GAESHI :	Prise des deux poignets. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
RYOTE DORI KOKYU NAGE :	Prise des deux poignets. Projection avec la force respiratoire.



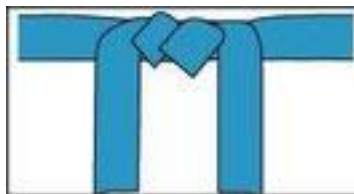
## 2) USHIRO WAZA = TECHNIQUE ARRIERE.

RYOTE DORI IKKYO (OMOTE-URA) :	Prise des deux poignets. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
RYOTE DORI HIJI KIME OSAE :	Prise des deux poignets. Projection par levier du coude et cle de bras.
RYOTE DORI KOKYU NAGE :	Prise des deux poignets. Projection avec la force respiratoire.
RYOTE DORI SHIHO NAGE :	Prise des deux poignets. Projection dans les quatre directions.
RYOTE DORI IRIMI NAGE :	Prise des deux poignets. Projection en entrant dans le cercle.



## 3) SUWARI WAZA = TRAVAIL A GENOUX.

SHOMEN UCHI IRIMI NAGE :	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. Projection en entrant dans le cercle.
SHOMEN UCHI KOTE GAESHI :	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. Petite torsion du poignet vers l'exterieur.
SHOMEN UCHI SANKYO :	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. 3 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet.
KATATE DORI NIKYO :	Prise du poignet de face. 2 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet vers l'interieur.
KATATE DORI SANKYO :	Prise du poignet de face. 3 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet.



## 2<sup>ème</sup> KYU : BLEU

### 1) TACHI WAZA = TRAVAIL DEBOUT.

SHOMEN UCHI JIYU WAZA:	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. Travail libre (plusieurs techniques) sur attaque.
YOKOMEN UCHI NIKYO:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). 2 <sup>ème</sup> Principe – Torsion du poignet vers l'intérieur.
YOKOMEN UCHI SANKYO:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). 3 <sup>ème</sup> Principe – Torsion du poignet.
YOKOMEN UCHI YONKYO:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). 4 <sup>ème</sup> principe – Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
YOKOMEN UCHI GOKYO:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). 5 <sup>ème</sup> principe – Etirement du bras, clé de coude sous l'aisselle.
YOKOMEN UCHI KOSHI NAGE:	Coup latéral à la tête avec la main (coup à la tête). Projection hanchée.
MUNE DORI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise du revers. Immobilisation du bras.
MUNE DORI SHIHO NAGE:	Prise du revers. Projection dans les quatre directions.
MUNE DORI UCHI KAITEN SANKYO:	Prise du revers. Intérieur du mouvement, grande roue et 3 <sup>ème</sup> Principe – Torsion du poignet.
KATA DORI MEN UCHI SHIHO NAGE:	Prise de l'épaule avec Atemi direct avec la main. Projection dans les quatre directions.
KATA DORI MEN UCHI KOTE GAESHI:	Prise de l'épaule avec Atemi direct avec la main. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
KATA DORI MEN UCHI IRIMI NAGE:	Prise de l'épaule avec Atemi direct avec la main. Projection en entrant dans le cercle.
KATA DORI MEN UCHI.KOSHI NAGE:	Prise de l'épaule avec Atemi direct avec la main. Projection hanchée.
KATA DORI MEN UCHI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise de l'épaule avec Atemi direct avec la main. 1 <sup>er</sup> Principe – Immobilisation du bras.
JODAN TSUKI NIKYO (OMOTE-URA):	Coup de poing direct à la hauteur du visage. 2 <sup>ème</sup> Principe – Torsion du poignet vers l'intérieur.
JODAN TSUKI SANKYO (OMOTE-URA):	Coup de poing direct à la hauteur du visage. 3 <sup>ème</sup> Principe – Torsion du poignet.
MAEGERI IRIMI NAGE:	Coup de pied direct droit. Projection en entrant dans le cercle.



## 2) USHIRO WAZA = TECHNIQUE ARRIERE.

ERI DORI IKKYO:	Prise du col par l'arrière. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
RYO KATA DORI NIKYO	Prise des deux épaules. 2 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
RYO KATA DORI IKKYO:	Prise des deux épaules. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
RYO KATA DORI SANKYO:	Prise des deux épaules. 3 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet.
RYO KATA DORI IRIMI NAGE:	Prise des deux épaules. Projection en entrant dans le cercle.
RYO KATA DORI KOTE GAESHI:	Prise des deux épaules. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
RYO HIJI DORI KOTE GAESHI:	Prise des deux coudes. Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
RYO HIJI DORI IRIMI NAGE:	Prise des deux coudes. Projection en entrant dans le cercle.
KATATE DORI KUBI JIME IKKYO:	Prise du poignet de face et étranglement (avec l'autre main). 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.



## 3) SUWARI WAZA = TRAVAIL A GENOUX.

SHOMEN UCHI YONKYO (OMOTE-URA):	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. 4 <sup>ème</sup> principe = Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
SHOMEN UCHI SOTO KAITEN NAGE:	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. Extérieur du mouvement, grande roue, projection.
RYO KATA DORI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise des deux épaules. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI:	Coup de poing direct à hauteur du corps (Nombril). Petite torsion du poignet vers l'extérieur.
JODAN TSUKI IKKYO (OMOTE-URA):	Coup de poing direct à la hauteur du visage. 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.



## 1<sup>er</sup> KYU: MARRON

### 1) TACHI WAZA = TRAVAIL DEBOUT.

YOKOMEN UCHI JIYU WAZA:	Coup lateral à la tête avec la main (coup à la tête). Travail libre (plusieurs techniques) sur attaque.
CHUDAN TSUKI JIYU WAZA:	Coup de poing direct à hauteur du corps (Nombril). Travail libre (plusieurs techniques) sur attaque.
MAE GERI JIYU WAZA:	Coup de pied direct droit. Travail libre (plusieurs techniques) sur attaque.
MUNE DORI MEN UCHI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise du revers et Atemi direct (avec la main). 1 <sup>er</sup> Principe = Immobilisation du bras.
MUNE DORI MEN UCHI NIKYO (OMOTE-URA):	Prise du revers et Atemi direct (avec la main). 2 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet vers l'intérieur.
MUNE DORI MEN UCHI SANKYO (OMOTE-URA):	Prise du revers et Atemi direct (avec la main). 3 <sup>ème</sup> Principe = Torsion du poignet.
MUNE DORI MEN UCHI KOSHI NAGE:	Prise du revers et Atemi direct (avec la main). Projection hanchée.
JODAN TSUKI YONKYO (OMOTE-URA):	Coup de poing à la hauteur du visage. 4 <sup>ème</sup> principe = Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
JODAN TSUKI KOSHI NAGE:	Coup de poing à la hauteur du visage. Projection hanchée.
JODAN TSUKI IRIMI NAGE (OMOTE-URA):	Coup de poing à la hauteur du visage. Projection en entrant dans le cercle.
JODAN TSUKI SHIHO NAGE (OMOTE-URA):	Coup de poing à la hauteur du visage. Projection dans les quatre directions.
JODAN TSUKI SOTO KAITEN NAGE:	Coup de poing à la hauteur du visage. Extérieur du mouvement, grande roue, projection par appui.
JODAN TSUKI USHIRO KIRI OTOSHI:	Coup de poing à la hauteur du visage. TAI-SABAKI, Prise par l'arrière des deux épaules et projection vers l'arrière de UKE.



### 2) USHIRO WAZA = TECHNIQUE ARRIERE

RYOTE DORI YONKYO (OMOTE-URA):	Prise des deux poignets. 4 <sup>ème</sup> principe = Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
RYOTE DORI KOKYU NAGE:	Prise des deux poignets. Projection avec la force respiratoire.

RYOTE DORI KOSHI NAGE:	Prise des deux poignets. Projection hanchee.
KATATE DORI KUBI JIME SANKYO:	Prise du poignet de face, Etranglement (avec l'autre main). 3ème Principe – Torsion du poignet.
KATATE DORI KUBI JIME NIKYO:	Prise du poignet de face, Etranglement (avec l'autre main). 2ème Principe – Torsion du poignet vers l'interieur.
ERI DORI NIKYO:	Prise du col par l'arrière. 2ème Principe – Torsion du poignet vers l'interieur.
ERI DORI SANKYO:	Prise du col par l'arrière. 3ème Principe – Torsion du poignet.
ERI DORI IRIMI NAGE:	Prise du col par l'arrière. Projection en entrant dans le cercle.



### 3) HAMMI HANDACHI WAZA = UKE debout, TORI à genoux.

KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE-URA):	Prise du poignet de face. Projection dans les quatre directions.
KATATE DORI UCHI KAITEN NAGE:	Prise du poignet de face. Interieur du mouvement, grande roue, projection.
KATATE DORI IKKYO (OMOTE-URA):	Prise du poignet de face. 1er Principe – Immobilisation du bras.
KATATE DORI SHIHO NAGE:	Prise du poignet de face. Projection dans les quatre directions.



### 4) SUWARI WAZA = TRAVAIL A GENOUX.

SHOMEN UCHI JIYU WAZA:	Coup de face à la tête venant du haut avec le tranchant de la main. Travail libre (plusieurs techniques) sur attaque.
RYO KATA DORI SANKYO:	Prise des deux épaules. 3ème Principe – Torsion du poignet.
RYO KATA DORI YONKYO:	Prise des deux épaules. 4ème principe – Douleur sur le poignet par pression sur nerf cubital.
KATA DORI MEN UCHI IRIMI NAGE:	Prise de l'épaule, Atemi direct (avec la main). Projection en entrant dans le cercle.
KATA DORI MEN UCHI KOTE GAESHI:	Prise de l'épaule, Atemi direct (avec la main). Petite torsion du poignet vers l'exterieur.
KATA DORI MEN UCHI KOKYU NAGE:	Prise de l'épaule, Atemi direct (avec la main). Projection avec la force respiratoire.