

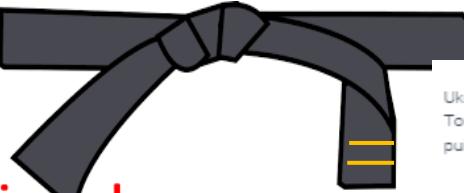
Goshin Jitsu

Ceinture noire- 2éme DAN adejjt

- la commission des grades de :

Art du combat Judo jujitsu traditionnel

1. RYOTE-DORI prise des deux poignets	
2. HIDARI-ERI-DORI saisie du revers gauche	
3. MIGI-ERI-DORI saisie du revers droit	
4. KATA-UDE-DORI saisie du coude	
5. USHIRO-ERI-DORI saisie du col par derrière	
6. USHIRO-JIME étranglement par l'arrière	
7. KAKAE-DORI saisie par l'arrière	
8. NANAME-UCHI coup de poing oblique	
9. AOO-TSUKI coup de poing remontant	
10. OANMEN-TSUKI coup de poing direct	
11. MAE-GERI coup de pied frontal direct	
12. YOKO-GERI coup de pied latéral	



Les 16 techniques imposées de pariset

Uke saisit le revers gauche du judogi de Tori avec sa main droite. Tori riposte par shuto dans le creux du bras, **teisho** au menton puis **o soto gari**.



Uke, menaçant, est jambe gauche en avant, face à Tori. Tori porte **yoko geri** jambe droite au visage de Uke, puis effectue **o soto gari** à gauche.



Uke pousse Tori aux épaules. Tori riposte par **tomoe nage**.



Uke saisit les cheveux à plein main sur le crâne de tori avec la main droite.

Riposte par **mae geri** au bas ventre. Il amène Uke au sol en emprisonnant le poignet et en reculant. Une fois Uke à plat ventre, frapper **hiji** entre les omoplates.



Tori se positionne de dos

Uke saisit Tori à la gorge avec son bras droit. Tori riposte par **hiji** dans les côtes tout en avançant le pied gauche puis reprend sa place et enchaîne avec **ippon seo nage**.



Saisir Tori par l'épaule du côté droit avec le bras gauche. Riposte par **hiji** bras droit dans les côtes pour stopper l'action puis faire chuter avec **o goshi** en positionnant devant Uke. Sur la réaction de Uke, l'amener face contre terre et le contrôler avec **ude gatame**.



Uke pousse Tori aux épaules, qui tombe au sol. Uke se rapproche de Tori et lui saisit les 2 revers du judogi. Un temps de lutte Action / réaction s'ensuit, puis Tori porte un double **tomoe nage**.



Uke porte **mawashi geri** jambe droite au niveau des côtes. Tori riposte par un blocage du bras gauche en effectuant un **tsugi ashi** vers la droite et saisit la jambe, puis porte **teisho** à la pointe du menton, puis fait chuter Uke avec **o uchi gari**.



Uke porte un **naname tsuki** à droite en avançant le pied droit. Tori fait une grande esquive rotative pour passer dans le dos de Uke. Il saisit l'épaule gauche de Uke à 2 mains puis porte **ko uchi gari** sur la relevée de Uke déséquilibré sur l'avant après le coup de poing.



Tori de dos. Uke saisit la tête de Tori à 2 bras coté en passant sur son côté droit.

Tori saisit le menton avec sa main droite et tire la tête de Uke vers l'arrière. Il porte **tsukkake** au bas ventre de Uke, puis effectue une forme de **te guruma** de face en faisant en **tai sabaki** à gauche.



Tori tourne toujours le dos à Uke et repart. Uke saisit avec sa main droite, la manche gauche de Tori et tire violemment pour le faire pivoter de face. Celui-ci riposte par **mae geri** au ventre puis projette avec **ippon seo nage**.



Uke pousse Tori de face au niveau des épaules. Tori tombe en arrière, au sol.

Uke s'avance et saisit le revers gauche du judogi de Tori en avançant le pied droit à l'intérieur de ses jambes.

Tori tente de le tirer en arrière pour effectuer **tomoe nage** (Tori pose son pied droit dans l'aïne gauche de Uke). Uke réagit vers l'arrière pour contre balancer. Tori saisit le pied droit de Uke avec le creux du bras gauche en pivotant vers la gauche pour se placer perpendiculairement. Le creux de la jambe gauche de Tori passe derrière le pied gauche de Uke. Les 2 appuis de Uke sont maintenant fixés.

Tout en repoussant Uke, Tori effectue un ciseau bras jambe et projette uke sur l'arrière.

Tori revient vers Uke sur le dos en le saisissant avec une forme **kata ze jime**, et bloque Uke sur les cervicales en posant son genoux droit derrière le bassin de Uke.



Défense contre couteau :

Uke menace avec un couteau tenu en main droite. Tori riposte par **mikasuki geri** jambe gauche pour chasser le bras vers Uke puis porte **ura uchi** main gauche au visage. Il amène Uke au sol avec **kote gaeshi**. Il contrôle la clé de poignet jusqu'au bout et désarme Uke.



Défense contre bâton :

Uke tente de frapper Tori à la tempe en diagonal et en descendant. Tori exécute une esquive rotative vers la droite pour se placer vers l'extérieur puis porte **yoko geri** jambe droite au niveau du genou. Il le fait ensuite chuter avec **o soto gari**.

