# L’approche à grande distance

Dans cette situation, tori et uke se font face pour se battre, mais la distance entre eux est trop grande pour qu’il puisse se porter des coups ou s’agripper.

### Tori et Uke sont debout

Attaque aux jambes

1. Tori attaque rapidement : d’abords il fléchis les jambes, puis avance pour saisir les deux jambes d’uke tout en gardant son dos droit. Il abrite sa tête contre les côtes d’uke.
2. Tori attaque rapidement : d’abords il fléchis les jambes, puis avance et pivote pour saisir la jambe avant d’uke. Tori abrite sa tête contre le vente d’uke. Tori se relève et coince la jambe d’uke entre ses cuisses.
3. Tori attaque rapidement : d’abords il fléchis les jambes, pose le pied à l’extérieur du pied d’uke, pose le genou derrière le talon d’uke, et pivote la jambe arrière pour être à angle droit d’uke. Tori place les mains au jarret et la tête contre le flanc d’uke. Tori se relève en faisant sautiller uke et place la cheville d’uke serré sous l’aisselle. Tori prend ensuite uke par le cou et fléchis le cou d’uke vers lui et l’arrière, en même temps tori fait un petit croche pied pour assurer la chute d’uke.

Défense

1. Uke plonge vers les jambes de tori. Tori jette ses jambes vers l’arrière et insère ses bras entre ceux d’uke. Tori appuis de tout son poids sur uke pour l’écraser au sol.
2. Uke plonge saisit la jambe avant de tori. Tori pivote sa hanche de côté tout en libérant son pied vers l’extérieur. Tori insère ensuite son bras sous celui d’uke et saisi sa propre cuisse. En se penchant vers l’avant et le bas, tori applique une forte pression sur l’épaule d’uke pour l’écraser au sol. Une fois au sol, tori prend son autre bras en figure 4 et applique une forte pression sur la nuque d’uke pour le forcer à rouler vers l’avant pour ensuite prendre uke en contrôle latéral.

### Uke est assis, Tori approche debout

Tori saisi le col gauche d’uke de la droite, et le genou droit d’uke de la gauche. Tori pousse uke sur le dos:

1. Tori lève la jambe droite comme pour un fauchage, puis ramène la jambe sur la hanche d’uke, ou juste derrière les cuisses d’uke.
2. Uke serre la jambe de Tori. Tori pousse les jambes d’uke à droite jusqu’au sol et s’applati sur uke. Tori coince les jambes d’uke avec son genou au sol et cache sa tête contre l’épaule d’uke. Tori peut libérer sa jambe puis controler uke par le côté.
3. Uke serre la jambe de Tori et coince ses chevilles. Tori pousse le genou d’uke sous lui (une ou deux mains) et projette ses hanches vers l’avant pour s’asseoir sur uke.

* Uke retient le pied de tori
  + Tori passe la jambe gauche par dessus le corps d’uke et glisse sa hanche vers la droite. Il est important que tori contrôle sous le bras d’uke.

# L’approche à courte distance

Uke tient uke par le cou ou la nuque de la main gauche.

* Tori saisi le poignet d’uke avec la main gauche. Tori donne un coup d’avant-bras sous le bras d’uke tout en se tournant vers l’extérieur. Tori saisit l’avant-bras d’uke à deux mains par dessous. Tori fait comme *uchi mata*, et quand uke perd l’équilibre momentanément, tori capture la cheville opposée d’uke avec son pied, puis la saisi avec sa main pour renverser uke.
  + Uke se défend en saisissant la nuque d’uke de l’autre main.
    - Tori pousse le bras sous l’aisselle d’uke tout en s’agenouillant aux pieds d’uke. Tori saisit les jambes d’uke tout en abritant sa tête au flanc d’uke et le renverse au sol.

# Transitions en position dominante

Cette section décrit comment passer d’une position à l’autre, généralement à une position supérieure.

Contrôle latéral

…à contrôle dorsal : Tori contrôle le côté droit d’uke. Tori passe son bras droit par dessus la tête d’uke et la force vers lui avec son coude. Tori pose sa main gauche au sol proche de la hanche d’uke pour l’empêcher de le suivre. Tori pivote autour d’uke jusqu’en position nord-sud.

Contrôle nord-sud

…à contrôle dorsal : avec ses mains, tori va chercher les revers du gi d’uke en passant sous les aisselles. Tori ramène ses genous sous lui et se relève en tirant uke avec lui. Tori se rassoie et tirant uke avec lui pour atteindre la position de contrôle.

Quart de garde

…à contrôle latéral : Tori s’aisit la manche gauche d’uke, passe son coude par dessu l’épaule d’uke pour loger son coude dans le creux de celui d’uke. Tori pivotte vers la jambe libre d’uke et insère son bras sous la cuisse d’uke. Tori bascule uke sur son dos et adopte la position.

utilise son genou pour couvrir son coude

Garde papillon à contrôle latéral

* Si les jambes d’uke ne sont pas très écartées, tori insère son bras sous les jambes uke, et campe ses jambes. Tori va sur le côté en poussant son épaule dans le ventre d’uke et libère ses jambes.
* Tori se rapproche des hanches d’uke pour bien serrer les jambes d’uke. Tori met son poids à droite pour qu’uke réagisse en levant la jambe gauche de tori. Tori donne une ruade de la droite pour la libérer et va placer son genou droit à côté du gauche. Tori utilise son coude pour pousser la jambe droite d’uke vers le bas puis passe sa jambe gauche par dessus la garde d’uke. Tori serre la jambe d’uke et s’assis sur la fesse gauche en tirant la jambe d’uke avec lui.
* Tori se rapproche des hanches d’uke pour bien serrer les jambes d’uke. Tori met son poids à droite pour qu’uke réagisse en levant la jambe gauche de tori. Tori donne une ruade de la droite pour la libérer et va placer son genou droit à côté du gauche. Tori passe son bras droit sous la cheville d’uke et va saisir sous la hanche d’uke pour neutraliser la jambe complètement. Tori passe la jambe d’uke, et assure un contrôle du cou d’uke avant de lâcher la jambe d’uke.
* Si uke s’assis, tori insère son bras droit sous le bras d’uke et tient uke fermement contre son épaule. Tori bascule vers la gauche et l’avant et se campe sur son bras gauche tout posant le pied droit au sol de manière à ce que le genou dépasse la hanche d’uke. Tori lève la jambe gauche, se redresse rapidement, et pousse son genou de manière à basculer uke complètement sur le côté et pousse son genou jusqu’au sol et piège la hanche d’uke avec son pied.

Position « Knee Shield »

Tori est au sol, tourné sur le côté, le genou gauche contre la poitrine d’uke.

Tori saisi la manche droite d’uke, saisi un pli au genou d’uke, et campe son pied droit autant que possible au sol. Tori bascule uke vers la gauche en soulevant uke avec le genou, poussant le genou d’uke vers le haut, et en basculant le genou sous uke pour le renverser.

Uke se défend en s’applatissant. Tori pousse violemment la main droite d’uke sous le bras gauche d’uke et roule uke sur son dos vers ses fesses.

Tori insère rapidement son bras entre son genou et le corps d’uke et saisi la jambe. Avec son pied gauche, tori tire la cheville d’uke vers l’extérieur et dégage sa jambe droite. Tori place sa main gauche à

Uke défend en aggrippant le bras de tori sous l’aisselle.

Tori

Tori utilise son genou pour couvrir son coude

# Transition en position dominée

« Full Mount » à pleine garde

* Frame, push
* If foot raised, hook under
* Push opposite leg under

Contrôle latéral à pleine garde

* Hip escape
* Hip escape toward uke, hip escape away from uke
* Uke is blocking the hip with one hand, tori slip one hand under uke

# Attaque

### En défendant la position de la tortue

Tori est en position de la tortue. Uke est à genou contre le côté droit de Tori, la main droite à une prise profonde au col.

* Tori prend la manche d’uke et tire pour respirer un peu. Tori prend le pantalon d’uke au genou. Tori tire la manche d’uke et pose l’épaule droite au sol. Tori roule vers l’avant pour finir en contrôle lateral.
  + Uke campe sa jambe droite. Tori saisi le pantalon d’uke au genou et pivote son tronc à 90° vers la gauche pour finir avec l’épaule droite au sol. Continuer comme précédemment.

### En défendant la position de l’araignée

Tori est sur le dos et tient les manches d’uke. Le pied droit de tori est dans le creux du coude gauche d’uke. La jambe gauche de tori est enroulée autour du bras droit d’uke, et son pied est sous l’aisselle de tori. Uke est genou :

* Tori pivote vers la gauche et passe son pied gauche sous le bras gauche d’uke. Tori pause son pied droit au sol et roule vers l’arrière tout en renversant uke avec la jambe gauche. Uke fini dos au sol, tori est a genou sur la poitrine uke.
  + Uke s’applatit pour ne pas être renversé
    - Tori tire le bras droit d’uke vers sa droite, le gauche vers la gauche. Tori pivote ses jambes vers uke, l’aggrippe et fait une clé de bras.

Uke se défend en levant le genou droit:

* Tori passe son pied droit sous le genou d’uke et pousse la main d’uke sous uke. Tori tire uke vers lui en ramenant ses genoux vers sa poitrine, puis roule sur son épaule droite pour renverser uke.
* Tori dégage son pied gauche, passe sa jambe sous puis par-dessus le bras d’uke, et pause son pied à l’intérieur de la cheville d’uke. Tori en profite pour rapprocher ses hanches du cou d’uke. Tori allonge sa jambe droite. D’un coup, Tori allonge sa jambe gauche pour allonger celle d’uke, et tire uke vers lui de la droite. Tori ramène sa jambe gauche et prend uke en triangle.Ju-jutsu Brésilien

Glossaire

Pleine garde : tori sur le dos, uke entre les cuisses de tori

Demie-garde : tori sur le dos, une jambe entre les cuisses d’uke

Demie-garde triangulaire : tori sur le côté, une jambe entre les cuisses et le pied coincé sous l’autre genou

Garde papillon : tori sur le dos, les deux pieds à l’intérieur des cuisses d’uke

Garde araignée : tori sur le dos,

Demi-garde papillon :

Demie-garde araignée :

### Exercices

Uke est debout, tori est sur le dos. Tori allonge ses jambes de chaque côté d’une des jambes d’uke. Tout en se poussant avec un bras, tori saisit la jambe et va s’assoir juste à côté du pied d’uke et colle son corps contre la jambe d’uke.

* accrocher la cheville avec le pied
* accrocher la cheville avec la main

travaille de rotation sur les épaules autour d’uke debout

passer la garde en Z

transformer la garde en Z en garde en X

de la garde en X : renversement

Uke sur le dos, tori à genou à côté des hanches. Tori se penche et encercle les deux cuisses d’uke. Uke pousse la tête de tori vers le sol. Tori se dresse sur la tête et passe de l’autre côté d’uke et reprend la même position.

Uke sur le dos, tori à genou et tourné vers les jambes d’uke. Uke passe la jambe par dessus la tête de tori. Tori pose une main au sol de manière à bloquer la hanche d’uke et de l’autre maintient le genou d’uke au sol. Tori campe son pied proche de la cheville d’uke et pousse rapidement son genou par dessus la cuisse d’uke pour prendre uke en contrôle latéral de l’autre côté d’uke.

# Passage de garde

Tori est debout, uke est sur le dos.

Tori saisit les pantalons d’uke au niveau des chevilles. (Il faut tenir les chevilles ensemble, mais garder ses poignets à l’intérieur des chevilles.)

Si uke tente de se redresser, tori tire sur le pantalon pour faire tomber uke.

En tirant sur les jambes faire un grand pas vers la droite avec le pied gauche jusqu’au niveau de la hanche. Appuyer le genou sur le ventre d’uke et relâcher la main gauche.

* Avec le bras gauche, saisir la cheville dans le creux du coude. S’applatir sur uke et saisir le cou d’uke. Allonger la jambe gauche.
* **Uke pousse le genou de tori à deux mains.** Saisir le bras par le creux du coude et tire uke vers le haut pour le mettre sur son flanc. Pivoter autour d’uke et se coucher pour faire une clé de bras. Relâcher la jambe au dernier moment possible.
* **Uke tourne dos à tori.** Saisir le bras. Donner un coup de jambe sous l’aisselle avec la jambe gauche. Allonger la jambe droite par-dessus la tête d’uke et finir la clé de bras en relâchant la jambe.

Tori est debout, uke est en garde de l’araignée, une jambe allongée pour retenir le côté arrière d’uke.

### Passage de garde (demi garde)

Tori est dans la garde d’uke, le dos bien droit. Uke serre la jambe droite de tori entre les siennes, et se place sur le flanc.

* Tori saisi l’épaule d’uke par dessous l’aisselle (underhook) et applatit uke au sol. Tori passé le bras sous la tête d’uke et empoigne son aisselle. Tori écrase son épaule contre le menton d’uke de manière à forcer sa tête vers l’extérieur. Tori lâche de la droite et se tourne sur le côté. Tori campe sa jambe droite et pousse la jambe d’uke pour libérer son genou. Tori recule les fesses et glisse sa jambe jusqu’à la cheville. Tori tire une jambe avec sa main libre et pousse l’autre jambe avec sa jambe libre.
* Tori saisi l’épaule d’uke par dessous l’aisselle (underhook) et applatit uke au sol. Tori saisi et tire le bras droit d’uke et appuie sa tête au sol. Tori se redresse sur les pieds et se secoue pour faire glisser la prise d’uke. Tori tourne les hanches et fléchit le genou pour le placer au sol à droite d’uke. Tori s’applatit au sol et libère son pied en poussant avec la jambe libre.
* Tori saisi l’épaule d’uke par dessous l’aisselle (underhook) et applatit uke au sol. Tori saisi l’autre épaule d’uke par dessous l’aisselle. Tori saisi et tire le bras droit d’uke et appuie sa tête au sol **à gauche d’uke**. Tori se redresse sur les pieds et se secoue pour faire glisser la prise d’uke. Tori tourne les hanches et fléchit le genou pour le placer au sol à gauche d’uke. Tori insère le genou gauche contre uke et aggrippe la hanche avec le dos du pied. Tori échappe son pied en poussant avec l’autre jambe.

### Passage de garde (pleine garde)

Tori est dans la garde d’Uke. Tori doit éviter de se faire aggriper par Uke en fixant sa position : Tori serre les cuisses pour immobiliser les hanches d’Uke, saisis les deux reverts du gi au niveau du plexus de la droite main, et de la gauche saisis un pli de tissue à la hanche. Tori applique une pression pour garder uke à plat sur le sol et immobiliser les hanche.

Pour s’échapper, d’abords placez un genou sur le côté et l’autre contre les fesses d’Uke et pousse contre uke pour décroiser les chevilles d’Uke. Placez les deux mains contre les hanches et relever le genou pour se protéger contre un étranglement triangulaire :

1. Passer l’épaule sous la jambe d’Uke et passer le revert opposé à la main (pas besoin d’aller profondément). Pousser contre la jambe tout en coinçant la fesse d’Uke entre ses cuisses. Pousser la jambe et passer en contrôle latéral.
2. Passer le genou sur la jambe opposée, poser l’autre pied loin sur le côté et se coucher contre le flanc d’Uke et passer le bras droit sous l’aisselle d’Uke. Tirer le bras libre d’Uke et allonger la jambe droite sous l’épaule tout en mettant son poids sur le diaphragme d’Uke. Tourner la hanche et placer le genou gauche sous l’épaule d’Uke et enrober la tête d’Uke, ce qui neutralise le bras d’Uke, tout en allongeant l’autre jambe pour finir en contrôle latéral.
3. Passer le genou sur la jambe et embrasser Uke en saisissant la jambe libre et le cou d’Uke. Tourner la hanche vers le haut et poser le pied gauche loin derrière. Tourner la hanche vers Uke et mettre le genou contre la hanche d’Uke pour finir en contrôle latéral.

Pour s’échapper, poser les deux mains contre le diaphragme d’uke et se relever d’un bon. Immédiatement, se redresser en gardant les bras serrés contre sa poitrine.

1. Pousser le genou d’un côté, et contrôler la hanche de l’autre. Tourner d’un côté et passer un bras sous la cheville d’uke et la décrocher. Pousser le genou opposé vers le bas, et relacher la cheville pour aller contrôler la hanche.
2. Si uke saisit les chevilles, dégager son pied vers l’avant et le poser loin derrière.

Immobiliser le genou d’uke contre le sol, éloigner les pieds et contourner les jambes d’uke pour un contrôle d’uke.

Passer De la Riva

* Tori a la jambe droite en avant. Tori tourne son genou vers la droite pour qu’uke n’améliore pas sa position. Tori saisi le ceinturon d’uke de la droite, et le pantalon à la cheville.
* Tori a la jambe droite en avant. Tori tourne son genou vers la droite pour qu’uke n’améliore pas sa position. Tori passe son bras gauche sous la jambe droite d’uke, par dessus puis par dessous la cheville gauche d’uke. Tori contrôle ainsi les deux jambes d’uke. Tori s’assis sur sa droite au côté d’uke. Tori prend un bon contrôle du cou d’uke.

### Soumissions (pleine garde)

Uke est dans la garde de Tori. Tori amène Uke vers lui avec ses jambes et dégage le revert gauche d’Uke. En embrassant Uke, Tori passe le revert de la main droite à la gauche par dessus l’épaule d’Uke. Tori repasse la main droite devant Uke et reprend le revers:

1. Croiser la main gauche devant le cou d’Uke et saisir un pli à l’épaule et étrangler.
2. Si Uke bloque l’étranglement en inclinant la tête, passer le bras en travers du visage d’Uke et étrangler en forçant la tête à tourner.
3. Si Uke bloque le bras avant de pouvoir faire l’étranglement, saisir le bras au niveau du coude et pivoter la hanche vers l’autre côté d’Uke. Passer la jambe par dessus la tête d’Uke, relâcher le revers et faire un clé de coude.
4. Si Uke bloque l’étranglement en insérant son poignet dans la prise de col, saisir le coude et le pousser contre le sol en sortant la hanche sur le côté. Tourner uke en tirant sur le revers à deux main. Ne pas décroiser les chevilles jusqu’au contrôle dorsal.

Soumissions

En position dorsale assise : tori est dans le dos d’uke avec les pieds bien accrochés aux cuisses d’uke.

Tori insére son bras gauche profondément sous l’aisselle d’uke. Tori se glisse vers la gauche et déplace son pied gauche pour accrocher la cuisse droite d’uke. Le pied droit droit de tori est décroché. Tori pousse sa jambe loin derrière et tire uke sur son dos avec sa main droite. Tori fait juji-gatame.

Uke se protège le cou en couvrant son col de sa main droite :

* Tori insère un bras sous l’aisselle gauche et insère sa main droite dans le bras en passant par-dessus jusqu’à saisir sa manche gauche. Tori lève le bras gauche jusqu’à derrière le cou d’uke. Tori étrangle en allongeant les bras.

Uke se protège le cou en couvrant son collet de ses deux mains :

* Tori insère son bras profondément dans le bras d’uke par le haut. En allongeant le bras brusquement, tori détache le bras droit d’uke. Tori pousse son bras sous son propre genou immobilisant ainsi le bras d’uke. Tori peut alors étrangler de l’autre main.

Full guard game

The strategy when holding uke in your (full) guard :

While holding both sleeves :

1. triangle choke
2. omoplata
3. sweep
4. arm bar

Improvement to full guard : first grab uke by the opposite collar. Get a deep grab and pull to break uke’s posture. With the other hand, grad uke’s sleeve.

Without letting go of the collar, grab the opposite sleeve deeply, or hook the elbow, then put your feet on uke’s hip and squeeze your tighs. Pivot your hip to the side, pass your thigh over the head and do an arm bar.

If uke breaks the collar grip, grab both sleeve and go into scissor sweep guard.

Scissor Sweep game

Uke is in tori’s guard. Tori holds both sleeves, has one foot on the hip, on knee on the chest.

1. omoplata

De La Riva game

Uke is standing, tori has one leg wrapped around uke’s leg, the other foot against the knee. Tori can either hold both of uke’s sleeves, or grab one foot and the back sleeve. Apply pressure with the foot to keep uke off balance.

1. Sit up and pull the back sleeve to feed it to the other hand under uke’s leg. Grab the collar and pull uke forward while keeping pressure on uke’s leg with the foot. When uke falls on his side, keep control of the leg with one hand, and get a deep collar grab than apply cross-face pressure to keep uke from turning.
2. Sit up and hand the front sleeve to the other hand, and back under the leg. Pivot and fall back towards uke’s other leg to grab uke’s knee. Pull the first trapped knee towards your chest and push the other knee while roling on your side. To control uke on the ground push uke’s knee down on opposite side so uke can’t turn towards you.
3. Relieve some pressure on uke’s knee to let uke closer. Pull uke while lifting your hip , and extend the hooked leg to hook behind the hip. Hook under the far knee with the other leg. Pull uke forward by the sleeves to make uke fall.
4. Holding the front sleeve, extend the hooked leg to force uke to turn his back to you. Grabs uke’s back or belt and hooked your feet under uke’s thighs. Pull uke towards you while lifting uke’s legs off the ground and get back control.

Lasso game

Uke is on his knees, tori is on his back and is holding uke’s sleeves. Tori has one foot on uke’s hip, the other leg is wrapped around uke’s arm from the outside with his foot hooked under uke’s armpit.

1. Push uke’s arm down for omoplata.

If uke lifts the knee on the untangled side.

1. Push uke’s knee and sweep.

If uke lifts the knee on the tangled side :

1. You may need to pull the leg by hooking it with your free foot.

Tori can « invite » uke to come on his side by letting the pressure off with the foot, then slipping the foot by the opposite hip.

1. Uke comes on the side. Grab the knee while keeping pressure on the tangled arm. Swing on your side to throw uke. Control uke (on his back) by sitting on his arm.
2. Uke comes all the way to tori’s head. Pull the arm and lift your hip to secure the should as high up as possible. Swing your free leg back and over your ankle to throw uke over you.

How to escape from half-guard :

1. Stand on your feet and make your legs straight so uke’s leg grip slips. Turn you knee and hip outward towards your free side and slide your knee to the side of uke. You may need to push with your other foot against uke’s knee to free your ankle.
2. If you can’t slide out, jump to the other side of uke. Keep a tight grab on uke’s neck and colar to keep him from turning and extend your legs to move your hips far from uke…….
3. If you can’t slide out, jump to the other side of uke. Trap uke’s ankle so he can’t let go. Stretch accross uke’s hip, back to uke, and roll towards uke’s feet. Tori catapults uke’s leg to get his back.

How to improve half-guard :

1.

How to defend from an loose half-guard. The guard is loose because uke’s forearm is blocked by tori and uke can’t get a neck or collar grab.

1. Grab the sleeve from the blocked arm and push your hip out from under uke’s. Push yourself up and grab uke’s hip. Hook the opposite ankle with your trapped leg, push your hip agains uke’s, and kick your other leg over uke to flip him on his side. Grab the back.

How to defend from a turned half-guard. Because tori on the ground was defending against the neck grab, uke passed his arm under tori’s and pushed them away to grab the hip (back to tori).

1. Typically, tori will lock his legs in a « scorpion » or figure 4, feet up. Change the lock to feet down, then hook under uke’s leg. Tuck your elbow under you and spin on your shoulder to flip uke on his back.
2. If uke is too high on the chest and you can’t tuck your elbow in. Grab uke’s sleeve and extend. Grab uke’s pant leg. (if you can’t, swing your legs towards uke, then away to force uke to extend his legs to keep his balance.) Roll on your back and push uke over you and get side control.

# Omoplata

Il y a quelques trucs utiles pour améliorer l’efficacité de la prise « omoplata », mais si celles-ci échouent et que uke bloque cette prise, il y a plusieurs manière pour tori de reprendre une position dominante.

Tori fait omoplata sur le bras gauche d’uke qui est à trois pattes :

* Uke résiste.
  + Tori serre bien les jambes. Tori prend une prise dans le dos d’uke (ceinturon) de la gauche, et prend le pantalon à la cheville de la droite. Tori recule ses fesses en tirant le ceinturon et poussant les chevilles.
* Uke tente de se redresser.
  + Tori allonge les jambes pour écraser l’épaule d’uke au sol.
    - Uke réussi à se redresser.
      * Tori roule et renverse uke sur le dos puis s’assis sur son épaule.
* Uke fait un pas par dessus la tête de Tori.
  + Tori roule tout en gardant la prise, renverse uke sur le dos puis s’assis sur son épaule.
  + Tori roule en lâchant la prise, prend les jambes d’uke. Tori rampe sous les hanches d’uke, campe un bras et se redresse pour renverser uke.
    - Uke allonge une jambe.
      * Tori place sa tête contre le ventre d’uke et renverse uke.
  + Tori passe sort ses deux mains et les place contre la cuisse d’uke. Tori pousse et sort ses hanches. Pour empêcher uke de s’échapper, tori coince ses chevilles sous les hanches d’uke, puis va saisir son dos.
* Afsdf

# La garde De la Riva

Tori est dans la garde d’uke:

* Uke allonge la jambe pour tourner tori.
* Ads

# La garde De la Riva profonde

Dans cette garde celui qui fait la garde tire son adversaire et lève la hanche pour aller insérer son pied derrière la hanche de son adversaire.

Tori est dans la garde d’uke.

BJJ Techniques

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment envoyer l'adversaire au sol \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori et uke se prennent en position de judo.

1. Tori déséquilibre uke et fait o-soto-gari-nage.

2. Tori déséquilibre uke et fait deashi-barai.

3. Tori tire uke vers lui, va sur le genou et fait un pas vers l'arrière d'uke tout en saisissant la jambe d'uke. Tori garde la tête contre le ventre d'uke.

4. Tori tire uke vers lui, va sur le genou et fait un pas vers l'arrière d'uke tout en saisissant les jambes d'uke. Tori garde la tête contre la flanc d'uke.

5. Tori tire uke vers lui, va sur le genou. En tirant uke, tori fait kata guruma.

6. Tori tire uke vers lui, va sur le genou, se relève sur le côté d'uke et passe en arrière tout en gardant une bonne prise sur uke.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Se défendre d'une prise de l'ours \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori recule la jambe gauche tout en tournant bien la hanche pour créer une distance entre tori et uke. Tori place les paumes contre les hanches d'uke. Tori passe sur le côté d'uke. Tori passe devant uke et fait koshi nage.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment passer la pleine garde \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

1. Tori se lève sur ses pieds mais garde la jambe droite cachée derrière le dos d'uke. Tori pousse le genou d'uke vers le bas avec sa main gauche. La garde s'ouvre et tori maintient sa position en gardant une prise sur le genou avec la main gauche et en bloquant avec le coude droit. La jambe droite de tori est bien en avant.

Après le passage:

1. Tori passe ses deux bras sous les cuisses d'uke puis s'agenouille en coinçant ses genoux sous la hanche d'uke.

- Si uke ne défend pas, tori se saisi les mains (poigne du singe) et écrase uke en s'avançant. Tori pousse les jambes d'uke d'un côté tout en allongeant son corps pour passer en contrôle latéral.

- Si uke défend en arquant les jambes et que tori ne peut joindre les mains, tori saisi la cuisse droite et la pousse au sol pour passer sa jambe par dessus. Uke défend en coinçant la jambe de tori, alors tori se lève sur ses jambes bien raides, puis lance sa jambe derrière lui pour la libérer. Tori passe en contrôle latéral.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment s'échapper quand l'adversaire passe la garde. \*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

L'uke est assis sur le ventre de tori qui est dos au sol.

1. Tori plis le torse vers la gauche pour insérer son coude droit à l'intérieur du genou d'uke. Tori se tourne vers la droite et pousse le genou d'uke pour insérer son genou droit. Tori se tourne vers la gauche pour pousser l'autre genou d'uke. Ce mouvement libère le pied droit d'uke. Après avoir sorti son genou gauche, tori se tourne vers la droite pour libérer son pied gauche, puis saisi uke dans sa garde.

2. Même début que (1), mais si il est trop difficile de sortir le genou droit, tori sort le genou gauche. Après, tori pousse contre le ventre d'uke avec ses mains tout en ouvrant les cuisses. Ceci permet à tori de sortir son deuxième genou.

3. Même début que (1). Uke se tient sur ses orteils. Après s'être tourné vers la droite, tori passe son pied gauche sous la cheville d'uke. En levant la cheville d'uke, tori libère sa jambe droite, crochète la jambe d'uke et barre ses jambes. Tori se tourne vers la gauche et libère son autre jambe.

4. Tori lève les hanches et soulève la cheville droite d'uke en tirant sur le pantalon. Tori profite de l'espace ainsi créé pour libérer sa jambe gauche puis accrocher la jambe d'uke. Tori passe son bras droit sous le genou d'uke et pousse uke pour le déséquilibrer vers l'avant. Tori allonge les jambes et tourne la hanche vers la gauche de manière à rapprocher la jambe droite d'uke. Tori saisi la jambe et coince la cheville dans le creux du coude. Tori allonge la jambe gauche en travers du genou d'uke et le fait tomber sur le dos.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment contrer quand l'adversaire passe la garde. \*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori a passé la garde d'uke, uke se défend en roulant sur le côté et en poussant le genou droit de tori. Tori est campé sur ses mains. Dès qu'uke se tourne sur le côté, tori pivote sa hanche dans la même direction et place son genou droit contre la hanche d'uke.

1. Tori passe son bras derrière la tête d'uke et fait un étranglement avec le revers du gi d'uke.

2. Tori saisi le bras d'uke, fait un pas par-dessus la tête d'uke, puis le laisse tomber sur le dos et fait une clé de bras.

Si uke roule sur le ventre et fait la tortue. Tori s'assis sur le hanche d'uke tout en insérant ses pieds entre les cuisses d'uke. Tori passe le bras droit par-dessus et le bras gauche en-dessous saisis ses mains en prise du singe. Tori se jete vers son épaule et renverse uke.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment soumettre en prise dorsale \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment attaquer en demie-garde \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Uke est en demie-garde sur la jambe gauche de tori.

1. Attaquer le bras gauche d'uke pour faire une omoplata.

2. Si l'adversaire bloque sa main dans sa hanche:

a. lâcher avec la main secondaire et la "marcher" le long de la cuisse jusqu'à ce que la pression sur le poignet fasse lâcher l'adversaire.

b. lâcher avec la main secondaire et la "marcher" le long de la cuisse et saisir. Se lever sur une main et renverser l'uke d'un coup d'hanche.

3. Si l'adversaire se redresse, tori se lève aussi et garde la prise sur le bras gauche d'uke avec la main gauche passée par dessus l'épaule d'uke. Tori pose la main droite au sol et renverse uke d'un coup d'hanche.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment attaquer en garde \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori est couché sur le dos, et tient uke dans sa garde. Uke tient le gi de tori.

1. Tori saisi le bras d'uke, main droite sur le bicept, main gauche saisi le poignet, et tire le bras à droite. Tori lâche le poignet et va prendre le col opposé, paume vers le haut. et tire uke contre sa poitrine. Tori pivote vers la droite en poussant contre la hanche d'uke avec le pied gauche. Tori garde uke bien serré entre ses cuisses et monte le genou droit jusque sous l'aisselle. Tori passe la jambe gauche par dessus la tête d'uke. Tori peut maintenant compléter une clé de bras.

2. Tori saisi les manches d'uke et pousse la main gauche d'uke entre ses cuisses tout en levant la hanche et saisissant le cou d'uke avec la jambe. Tori lève l'autre jambe et coince ses chevilles ensemble. Pour faire lâcher prise, tori cambre le dos, puis tire le bras droit de tori vers la droite. Tori doit maintenant ajuster sa position pour un étranglement: Tori saisi sa cheville avec la main gauche, pousse contre la hanche d'uke avec le pied gauche, puis passe sa jambe gauche au niveau du genou par dessus la cheville. Bien lever la cheville.

3. Si uke se défend en se levant pour écraser tori, \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori est couché sur le dos, et tient uke dans sa garde. Uke à les chevilles à plat, le dos droit, la main gauche contrôle la hanche de tori, l'autre tient le gi de tori au niveau du plexus et applique une pression.

4. Tori saisi les poignets d'uke et la cheville gauche par le bord de pantalon, tout en bloquant la jambe droite d'uke à la cheville. Tori pousse la main droite d'uke vers sa droite, tire la cheville, et renverse uke en donnant un coup de cuisse sous l'épaule d'uke.

5. Si uke réussi à camper sa jambe droite, tori

6. Tori

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment se défendre en pleine garde quand l'adversaire se relève \*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

1. Tori garde la garde bien fermée en gardant les chevilles croisées. Quand uke est debout, tori saisi les chevilles d'uke, décroise les chevilles, et pousse uke en sol en arquant le dos. Tori passe sa hanche en poussant avec une main derrière lui.

2. Si uke tente de repousse tori en se relevant sur une main et en poussant de l'autre. Tori saisi la main qui pousse et tire de manière à placer sa hanche sous l'aisselle d'uke. De cette position, tori passe sa jambe par dessus la tête d'uke et fait une clé de coude.

3. Si tori n'arrive pas à renverser uke, tori saisi le poignet droit d'uke et "grimpe" ses cuisses le long du corps d'uke jusque sous les épaules d'uke. Tori passe son bras droit à l'intérieur de la cheville gauche d'uke et pivote vers la jambe tout en passant la jambe gauche par dessus la tête d'uke. Tori fait une clé de coude.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment passer à De La Riva \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Uke est dans la garde de Tori. Tori contrôle les poignets d'uke et place ses pieds sur les hanches d'uke. Tori pousse contre uke. Uke se lève (si uke ne se lève pas, tori fait un étranglement triangulaire). Tori enroule sa jambe gauche autour de la jambe droite d'uke et place son pied droit contre la hanche gauche d'uke, tout en controlant les poignets d'uke.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* Comment attaquer en De La Riva \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori contrôle la jambe avant (droite) d'uke.

Si tori contrôle la main arrière d'uke, il tire sur la manche tout en poussant contre la hanche d'uke pour le renverser.

Si tori contrôle la main avant d'uke, tori allonge la jambe gauche contre la hanche d'uke. Uke est forcé de tourner vers l'arrière. Tori insère la jambe droite entre les jambes et allonge les deux jambes, soulevant uke. Tori fait tomber uke devant lui et prend en contrôle arrière.

Si tori contrôle les deux bras, tori saisie la cheville d'uke. Tori dégage sa jambe et place sont pied contre la hanche d'uke. De l'autre pied, tori accroche la cheville d'uke. Tori n'a plus qu'à pousser avec la jambe pour renverser uke.

- Si uke réussi à échapper sa jambe arrière, tori se lève immédiatement et passe son bras gauche derrière la jambe avant et passe la main gauche d'uke à cette main. Tori renverse uke en tirant sur le col d'uke.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* ??? \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Tori et uke sont debout et en saisie. Tori place son pied gauche contre la hanche d'uke et s'assoie. Tori, sur le dos, allonge sa jambe droite loin d'uke. Tori passe sa jambe droite derrière la cuisse d'uke et tire pour aller saisir la cheville gauche d'uke. Tori dégage sa jambe droite et pousse contre la hanche d'uke en fauchant la jambe d'uke d'un coup de cuisse.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* ??? \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

En contrôle latéral, saisir le dos du col et bloquer la hanche d'uke avec l'autre main. Pivoter de l'autre côté d'uke par dessus la tête d'uke. Bloquer uke avec le genou et l'épaule. Finir l'étranglement en saisissant un pli sur l'épaule opposée ou en tirant la tête d'uke de côté.

Si uke bloque le coude, insérer le bras dans celui d'uke pour faire une clé de bras.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* ??? \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Comment sortir d'une prise de tête debout.

Tirer le bras d'uke vers le bas et tourner le menton vers uke. Saisir la hanche opposé puis se tourner vers uke à 90 degré. Placer un pied entre ceux d'uke et saisir le genou opposé à l'intérieur. S'asseoir et pivoter pour projeter uke par dessus sans briser la prise de tête pour ensuite l'utiliser pour une clé de bras.

Tori couché sur le dos, uke est par-dessus avec un bras sous l'aisselles, mais sans avoir réussi à saisir le bras. Tori saisi ses bras au niveau du cou d'uke et le repousse tout en pivotant son corps loin d'uke. Quand uke est redressé, l'accrocher avec la jambe et rouler par en-avant. Clé de bras.

Uke tient tori au sol et contrôle le cou et le bras. Tori se tourne vers uke et passe une jambe sous les jambes d'uke et renverse uke. Clé de bras.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* ??? \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Quand tori et uke s'empoigne debout, uke jette une jambe puis l'autre autour de la hanche de tori en garde fermée. Tori ne doit pas se laisser tomber par en avant. Tori pousse le genou d'uke vers le bas pour briser la prise.

Tori fait la même prise. Tori saisi le bras d'uke et laisse ses épaules rejoindre le sol. Tori accroche la cheville d'uke du même côté et saisi son col. Omoplata.

Tori fait la même prise. Tori saisi le bras d'uke et laisse ses épaules rejoindre le sol. Tori accroche la cheville d'uke et saisi son col. Tori lâche les hanche d'uke et se pousse sur le côté d'uke avec son autre main. En tombant à quatre patte, tori se relève et fait tomber uke sur le dos.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\* ??? \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Defending

Tori est assis au sol. Uke est debout et approche tori. Tori se tient tourné à 30° à gauche, le genou droit et levé et la main droite est levée et prête à intercepter uke.