

# JUJITSU Te-Waza

## TE - WAZA (atémis avec les mains)

CECI EST UN COUP DE POING DIRECT AU CORPS, LE POING RESTANT DANS SA POSITION DE DÉPART

LORSQUE L'ON PORTE TSUKKAKE A DISTANCE, LE POING FAIT UNE COMPLÈTE ROTATION ET C'EST L'ARTICULATION MÉTACARPO-PHALANGIENNE QUI FRAPPE



TSUKKAKE A DISTANCE

Il est également possible de porter des atémis avec la main ouverte (shuto- teicho)



SHUTO  
tranchant  
fourche

TEICHO  
la paume de la main

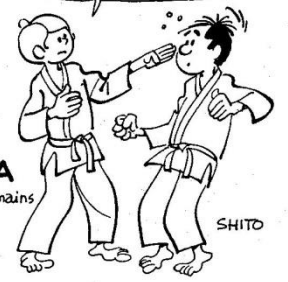
TSUKKAKE DE PRÈS

C'EST UN COUP DE POING DE HAUT EN BAS ... IL PEUT AVOIR LA FORME "COUP DE MARTEAU" AVEC LE DESSOUS DU POING, OU SE DONNER AVEC LA TROISIÈME ARTICULATION, ENTRE LES YEUX, SUR LE NEZ, SUR LA TEMPE...

C'EST UN ATÉMI QUI SE DONNE AVEC LA POINTE DES DOIGTS, DANS LES YEUX, OU SOUS LE NEZ... AVANT DE L'APPLIQUER, IL FAUT S'ÊTRE BIEN ENTRAÎNÉ, POUR ENDURCIR LES DOIGTS.



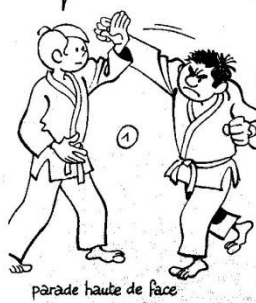
UCHI-OROSHI



SHITO

## TE-WAZA techniques des mains

LORSQUE L'ADVERSAIRE ATTAQUE PAR LE HAUT, ON BLOQUE SON BRAS AVEC LE ① NOTRE, QUI EST PLIÉ, NOTRE AVANT-BRAS FRAPPANT LE SIEN.  
② ON PEUT AUSSI LE CHASSER VERS L'EXTÉRIEUR



SI NOTRE POSITION NE NOUS PERMET PAS DE BLOQUER PAR L'INTÉRIEUR, ON LE FAIT PAR L'EXTÉRIEUR, EN FRAPPANT ET EN CHASSANT LE BRAS DE L'ADVERSAIRE.

## PARADES ET BLOCAGES

parade haute de l'intérieur vers l'extérieur

parade haute de l'extérieur vers l'intérieur

parade haute de face

C'EST UN COUP DE POING QUI SE DONNE DE BAS EN HAUT, PORTÉ À LA POINTE DU MENTON AVEC L'ARTICULATION MÉTACARPO-PHALANGIENNE.

C'EST UN COUP DE POING DE CÔTÉ, LE POING DÉCRIVANT UNE COURBE ET UNE ROTATION SUR LUI-MÊME. IL SE PORTE SUR LA MACHOIRE, LA POMMETTE, LA TEMPE...

C'EST UN COUP LATÉRAL, AVEC L'ARTICULATION MÉTACARPO-PHALANGIENNE SUR LE NEZ, ENTRE LES YEUX OU LE MENTON DE L'ADVERSAIRE



TSUKI-AGE



NANAME-TSUKI



URA-UCHI

## TE-WAZA techniques des mains (coups de poing)

## ATAMA, la tête

L'ATÉMI AVEC LA TÊTE EST CE QUE L'ON APPELLE, EN BAGARRE DE RUE, LE "COUP DE BOULE"... IL SE PORTE SOIT SUR L'AVANT...



vers l'avant

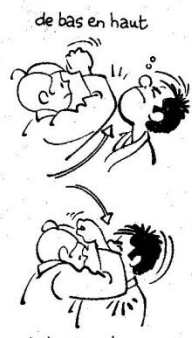


vers l'arrière

... ET DANS CE CAS, C'EST LE HAUT DE MON FRONT QUI FRAPPE L'ADVERSAIRE ENTRE LES DEUX YEUX ...  
... SOIT SUR L'ARRIÈRE, PRINCIPALEMENT LORSQUE JE SUIS SAISI ET SOULÉVÉ. C'EST ALORS LA PARTIE SUPÉRIEURE DE MON CRÂNE QUI FRAPPE!

## HIGI le coude

de l'intérieur vers l'extérieur



de bas en haut

de haut en bas



de l'extérieur vers l'intérieur

LE COUDE PERMET DE DONNER DES ATÉMIS EFFICACES LORSQUE LA DISTANCE TROP RAPPROCHÉE NE PERMET PAS L'UTILISATION DES POINGS. LES COUPS SE DONNENT AU MENTON, SUR LES CLAVICULES, AU FOIE...



vers l'arrière