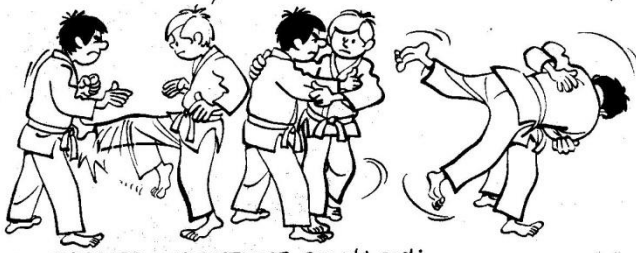


# JUJITSU Menaces

LA DÉFENSE À MI-DISTANCE CONSTITUE UNE ANTICIPATION SUR UNE MENACE DE LA PART D'UN ADVERSAIRE, ALORS QU'IL N'Y A PAS ENCORE DE CONTACT

AVANT QUE L'ADVERSAIRE AIT COMMENCÉ SON ATTAQUE, JE LUI PORTE UN COUP DE PIED "MAE-GERI" AU VENTRE PUIS J'ENTRE IMMÉDIATEMENT DANS SA GARDE...

... POUR EUCHÂTNER EN PROJECTION CLASSIQUE DE JUDO "UKI-GOSHI" !

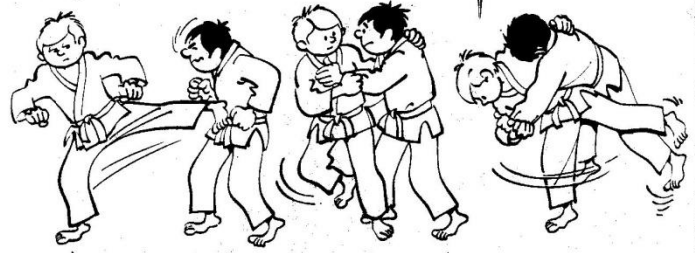


4 DÉFENSE A MI-DISTANCE par uki-goshi

CETTE FOIS, LA MENACE VIENT D'UN ADVERSAIRE SITUÉ SUR LE CÔTÉ.

AVANT MÊME QU'IL M'ATTAQUE, JE DEVANCE SON ACTION ET JE LUI PORTE UN COUP DE PIED "YOKO-GERI" AU VENTRE OU À LA ROTRINE...

EN REPOSSANT MON PIED D'ATTACHE AU SOL, J'ENTRE VIVEMENT DANS SA GARDE, JE LE SAISIS ET JE LE PROJETTE AVEC "HARAI-GOSHI" !



DÉFENSE A MI-DISTANCE par yoko-geri et harai-goshi

5

MON ADVERSAIRE ARRIVANT DERRIÈRE MOI, JE N'ATTENDS PAS QU'IL AIT EU LE TEMPS DE ME SAISIR ET JE LUI PORTE UN COUP DE PIED ARRIÈRE, "USHIRO-GERI" ...

... PLUS JE FAIS UN SAUT POUR VENIR LE SAISIR ET LE PROJETTER AVEC UCHI-MATA !



6 DÉFENSE A MI-DISTANCE par ushiro-geri et uchi-mata

MON ADVERSAIRE SE MONTRE MENAÇANT, PRÊT À ME FRAPPER À COUPS DE POING. DEVANÇANT SON ACTION, J'AVANCE ET J'ENTRE DANS SA GARDE, LUI PORTANT UN ATTEMI "TEICHO" DE LA PALME DE LA MAIN AU MENTON...

... CONTINUANT AINSI À LE DÉSÉQUILIBRER SUR L'ARRIÈRE, JE LE SAISIS ET JE LE PROJETTE AVEC O-SOBI-GARI \*

\* Selon la position de l'adversaire, s'il est difficile de passer sur le côté, on peut aussi le projeter avec ko-uchi-gari ou o-uchi-gari.



DÉFENSE A MI-DISTANCE sur menace de coup de poing par atemi au menton et o-sobi-gari.

7

L'ADVERSAIRE A UNE ATTITUDE MENAÇANTE, MAIS IL EST DIFFICILE D'ENTRER DANS SA DÉFENSE. JE PEUX NÉANMOINS LE PROJETTER SANS CONTACT PRÉALABLE EN LAISSANT MON CORPS ET EN LE FAUCHANT DE MES DEUX JAMBES EN CISEAUX, PAR KANI-BASAMI.

AU MOMENT OÙ MES JAMBES LE CISEAillent, JE PEUX SAISIR SA MANICHE, CE QUI ME PERMET DE LE TIRER VERS L'ARRIÈRE



ATTENTION ! AVEC CETTE TECHNIQUE, LA CHUTE DE L'ADVERSAIRE EST SOUVENT TRÈS BRUTALE

DÉFENSE A MI-DISTANCE par kani-basami

36