

JUJITSU Saisies Poignets

L'ADVERSAIRE ME SAISISANT LE POIGNET D'UNE MAIN, JE TOURNE LA MÈDIE DE FAÇON À AMÉRIER LA PARTIE LA PLUS MINCE DE MON POIGNET LÀ OÙ SE REJOIGNENT LES DOIGTS DE L'ADVERSAIRE, JE RAMÈNE ALORS FERMEMENT MON BRAS VERS...

... MON ÉPAULE OPPOSÉE, CE QUI ME LIBÈRE ET JE RELENCE IMMÉDIATEMENT MON BRAS POUR PORTER UN ATÉMI DU TRONCHANT DE LA MAIN À LA GORGE OU AU VISAGE DE MON AGRESSEUR.

DÉFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET, par dégagement et atémi

34

L'ADVERSAIRE ME SAISIT AU POIGNET EN COUSANT, C'EST-À-DIRE AVEC LA MAIN OPPOSÉE. DE MA MAIN LIBRE, JE BLOQUE SON POIGNET ET JE ME DÉGAGE EN FÉDÉRICANT LE BORD LE PLUS MINCE DE MON OS...

... LÀ OÙ SES DOIGTS SE REJOIGNENT, JE TIRE L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT ET DE MON POING DÉGAGÉ, JE LUI FORTÉ UN ATÉMI AU VISAGE.

DÉFENSE CONTRE SAISIE CROISÉE DE POIGNET, par dégagement et atémi

35

L'ADVERSAIRE M'ATTACHE PAR LA MANCHE À HAUTEUR DU POIGNET, JE LÈVE MON BRAS EN MÊME TEMPS QUE JE FORTÉ UN ATÉMI DU TRONCHANT AU PIED À SON GENOU.

... LÈVÉE ET DE L'AUTRE, JE LU FORTÉ UN ATÉMI DE LA DOUTE, AU NÉTON. JE LE RENSE VERS L'ARRIÈRE ET LE PROJETTE PAR O-SOTO-GARI.

JE FORTÉ COMBÉTIMENT, JE RENSE LA MANCHE DE MON ADVERSAIRE AVEC LA MAIN QUE J'AI...

DÉFENSE CONTRE SAISIE DE MANCHE, par atémi et o-soto-gari

37

L'ADVERSAIRE VEUT SAISIR MON POIGNET PAR L'INTERIEUR... JE RAMÈNE MON BRAS VERS MOI EN TOURNANT MON CORPS, POUR TENIR MON BRAS ET EN MÊME TEMPS, JE TOURNE MA MAIN DE TELLE FAÇON QUE MES DOIGTS MOUVENT FERMEMENT APPUI SUR SON PROPRE POIGNET...

... CE MOUVEMENT TORD SON POIGNET ET VACCENTE ENCORE CETTE PERSON PAR UNE ACTION CONNUE DE MON AUTRE MAIN !

DÉFENSE SUR SAISIE DU POIGNET par torsion du poignet de l'adversaire

41

L'ADVERSAIRE A SAISI MES DEUX POIGNETS, J'ÉCARTE LES DEUX BRAS AU MAXIMUM VERS L'EXTÉRIEUR POUR DÉGAGER MES POIGNETS. SI Y EN A UN QUE JE NE PEUVIENS PAS À LIBÉRER, J'AVANCE LE PIED OPPOSÉ ENTRE CEUX DE L'ADVERSAIRE, TOUT EN TOURNANT MON CORPS...

... JE SOLÈVE SON AUTRE BRAS EN LE TRAITANT VERS L'AVANT. J'ÉCARTE MON CORPS LE PLUS POSSIBLE POUR ASSURER LE CONTACT ET JE PROJETTE AVEC HARAI-GOSHI !

DÉFENSE SUR SAISIE DES DEUX POIGNETS par harai-goshi

42

MON ADVERSAIRE ÉCARTÉ MON BRAS EN LE TRAITANT VERS L'AVANT, JE LE SAISIS À LA MANCHE EN LE SAISISSANT AU NIVEAU DU COTÉ DE LA MAIN. EN MÊME TEMPS, JE LE SAISIS À LA MANCHE EN LE SAISISSANT AU NIVEAU DU COTÉ DE LA MAIN. EN MÊME TEMPS, JE LE SAISIS À LA MANCHE EN LE SAISISSANT AU NIVEAU DU COTÉ DE LA MAIN.

DÉFENSE SUR SAISIE DE MANCHE, par harai-goshi

43

L'ADVERSAIRE A SAISI L'UN DE MES POIGNETS D'UNE MAIN... JE TOURNE AUTRE VERS L'INTERIEUR ET JE LU FORTÉ UN ATÉMI AU VISAGE. JE CONTINUE MON MOUVEMENT TOURNANT ET JE LE PROJETTE EN MAN-KOMI...

... QUAND MON CORPS AU SOL, JE TOURNE ENCORE VERS LUI ET JE LU FORTÉ UN ATÉMI AU PUIS AU BRAS-VENTRE.

DÉFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET par maki-komi

43

L'ADVERSAIRE A SAISI MON POIGNET AVEC SA MAIN OPPOSÉE... JE TOURNE LA MÈDIE VERS L'INTERIEUR (2) ET JE PRENIS ALORS DES DOIGTS SUR SON PROPRE POIGNET, JE LE TIRE ALORS POUR TENIR MON BRAS ET L'AMÈNERE ENVANT MOI...

... AVEC MA MAIN LIBRE, J'APUIS SUR L'ARTICULATION DE SON CORPS ET JE LE DÉGAGE VERS L'ARRIÈRE. EN FORTANT UN GENOU SUR SON ÉPAULE, JE LE LU FORTÉ LA CLÉ DE BRAS UDE-GATAME.

DÉFENSE CONTRE SAISIE DE POIGNET CRISÉE par ude-gatame

24

L'ADVERSAIRE A SAISI L'UN DE MES POIGNETS À DEUX MAINS (1). AVEC MON AUTRE MAIN, JE VEUX PRENDRE MON PUIS PRENDRE FERMEMENT SES BRAS (2) ET LE TIRE VERS LE HAUT, DANS LE MÊME MOUVEMENT, JE LU FORTÉ UN ATÉMI AU COTÉ DE LA MAIN (3). EN CONTINUANT À TIRER, JE LU FORTÉ SOUS LA GORGE DE MON BRAS DÉGAGÉ...

... ET JE ME LAISSE ALLER AU SOL EN ENVOYANT L'UNE JAMBÉE TOUTES CROISÉES EN (4). JE LE PROJETTE AINSI EN SUKUI-NAGE.

DÉFENSE CONTRE SAISIE DU POIGNET À DEUX MAINS par sukui-nage

25

L'ADVERSAIRE M'A ATTACHÉ PAR LES DEUX POIGNETS, LE COMMENCE PAR ÉCARTER LE PLUS POSSIBLE MES BRAS ET JE LU FORTÉ UN COUP DE PUIS (WAKI-GATAME) AU BAS-VENTRE...

... ET JE TIRER AVEC LA CLÉ DE BRAS WAKI-GATAME.

JE DÉPENSE CE PIED EN AVANT EN TOURNANT MON CORPS ENVANT L'ADVERSAIRE, JE PUIS DÉGAGER UN LAISSE MOUVEMENT À SON BRAS CROISÉ DENT L'AUTRE LE POIGNET. DANS LE MOUVEMENT TOURNANT DE MON CORPS, J'AI DÉGAGÉ MON AUTRE POIGNET...

DÉFENSE CONTRE SAISIE DES DEUX POIGNETS par waki-gatame

26