

## Méthodes d'attaque

**UKE** = celui qui subit (terme judo) - **AÏTE** = à la fois partenaire et adversaire

### 1 : Saisies face à l'adversaire



#### **AÏ HAMMI KATATE DORI**

Prise du poignet opposé

Aï HAMMI : même garde, KATATE : 1 main, DORI : prise



#### **GYAKU HAMMI KATATE DORI**

Prise de poignet correspondant

GYAKU : opposé, inverse ; KATATE : 1 main ; DORI : prise

**SODE DORI** : prise de manche



#### **KATA DORI**

Prise de manche

au niveau de l'épaule



#### **MUNA DORI**

Prise de revers à une main



**RYOTE DORI** : Prise des deux mains

**RYO SODE DORI** : Prise des deux coudes

**RYOKATADORI** : Prise des deux épaules



#### **KATATE RYOTE DORI**

Une main saisie par deux mains

## 2 : Saisies arrière

---



### **USHIRO WAZA RYOTE DORI**

Saisie des mains par derrière  
USHIRO : derrière, WAZA : technique  
RYO : deux, TE : mains  
DORI : prise

### **USHIRO WAZA RYO HIJI DORI**

Saisie des coudes par derrière (manches)



### **USHIRO WAZA RYO KATA DORI**

Saisie des épaules par derrière

### **USHIRO WAZA ERI DORI**

Saisie du col par derrière



### **USHIRO WAZA HAGA JIME**

Enlacement de la poitrine par derrière  
JIME : étrangler

### **USHIRO WAZA KATATE DORI KUBI SHIME**

D'une main, prise de poignet par l'arrière ; de l'autre,  
étranglement par la saisie du revers du keikogi  
KUBI : cou, SHIME : étrangler



## 3 : Saisie latérale

---

### **HAMMI HANDACHI KATATE DORI**

Attaque de Tori assis  
HAM : moitié, MI : corps, DACHI : debout



## 4 : Coups portés de face

---



### SHOMEN UCHI

Coup venant du haut sur la tête

SHO : exactement = début, MEN : tête, UCHI : frapper

### YOKOMEN UCHI

Coup sur le côté de la tête

YOKO : côté, MEN : tête



### MAE GERI

GERI : coup de pied, MAE : devant



### TSUKI (CHUDAN)

Coup de poing (bas)

### TSUKI (JODAN)

Coup de poing (haut)

## 5 : Saisies et coups portés de face

---

### KATA DORI MEN UCHI

Prise de l'épaule et coup sur le haut de la tête

### SODE DORI JODAN TSUKI

Prise de la manche et coup sur partie supérieure du corps

### MUNA DORI MEN UCHI

Prise des revers à une main et coup sur la tête



## 6 : Saisie arrière et coup porté dans le même temps

---

### USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Prise de col par derrière et coup sur la tête

