



Le kihon sutemi 3e Dan (6 techniques)

KIHON SUTEMI WAZA sur Choku Tsuki en technique de base :

KUBI OTOSHI SUTEMI , HAZU OSHI SUTEMI, HARITE SUTEMI, HIJI KAKE SUTEMI, SOTO WAKI TORI SUTEMI, UDE TOMOE SUTEMI

KUBI OTOSHI SUTEMI: Poussée sur le cou / placement intérieur

<p>Le poignet de seme (qui fait office de buté) est bloqué par le bras en dessous de l'aisselle.</p>	<p>La main se place au niveau du cou (kubi) pour aider à la traction.</p>	<p>Placement à 45° à l'intérieur. traction + descente en tirant avec le corps sur la gauche.</p>	<p>Chute à 45° gauche mae ukemi dans le cas présent.</p>

HAZU OSHI SUTEMI : Poussée sur l'abdomen / placement intérieur

<p>Le poignet de seme (qui fait office de buté) est bloqué par le bras en dessous de l'aisselle.</p>	<p>La main se place au niveau du flanc pour une poussée.</p>	<p>Le corps et le bras gauche tirent tandis que le bras droit pousse. Entrée 45° intérieure.</p>	<p>Chute à 45° gauche mae ukemi dans le cas présent.</p>

HARITE SUTEMI: Poussée de la paume de la main à hauteur du visage /placement intérieur.

			
<p>Le poignet de seme (qui fait office de buté) est bloqué par le bras en dessous de l'aisselle.</p>	<p>La main se place au niveau de la joue pour pousser l'arête de la mâchoire sert de support.</p>	<p>Entrée est à environ 90° ensuite placement de la jambe en descendant perpendiculairement et pousser sur le côté.</p>	<p>Déséquilibre sur le côté provoquant une chute yoko ukemi un peu enroulée.</p>

HIJI KAKE SUTEMI: Crochetage du coude /placement à l'extérieur

			
<p>O irimi + nagashi pour esquiver le tsuki et faire pivoter le partenaire bras dessous.</p>	<p>Crochetage avec l'avant bras gauche au niveau du coude et maintien de la main du partenaire avec la main droite.</p>	<p>Tirer dans le sens de l'épaule du partenaire et ouvrir le bassin pour le déséquilibrer.</p>	<p>Chute mae ukemi 45° à droite pour le cas présent.</p>

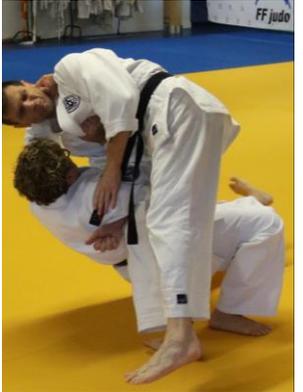


SOTO WAKI TORI SUTEMI : Prendre sur le côté en extérieur

Placement extérieur O irimi + nagashi

			
<p>O irimi + nagashi pour esquiver le tsuki et faire pivoter le partenaire. La main gauche tient le col. Le bras droit contrôle le bras de seme.</p>	<p>Tirer sur l'extérieur dans le sens de l'épaule.</p>	<p>Ouverture de la jambe et du bassin en continuant la traction en direction de l'épaule en descendant.</p>	<p>Chute mae ukemi 45° à droite pour le cas présent.</p>

UDE TOMOE SUTEMI: Roue autour du bras /placement extérieur

			
<p>O irimi plus nagashi pour esquiver le tsuki et faire pivoter le partenaire. La main gauche vers le col et le bras droit contrôle le bras de seme.</p>	<p>La main droite se place au niveau de l'abdomen pour pousser.</p>	<p>La tête s'enroule autour du bras</p>	<p>Chute mae ukemi à droite dans le cas présent.</p>

**Présentation du KHIHON SUTEMI**

TORI à droite du jury
SEME à gauche du jury

SEME

TORI

JURY

Les partenaires se tournent à 45° pour saluer le jury.
Puis se font face pour se saluer. Les partenaires avancent en garde pour être à distance d'attaque.
SEME commence en attaquant tsuki chudan à droite puis à gauche.
TORI effectue la première technique à droite et à gauche.
Puis inversion des rôles pour la première technique, ainsi de suite jusqu'à la sixième technique.
Pour la fermeture du KHIHON les deux partenaires reculent se saluent et se tournent vers le jury à 45° pour le saluer.

Quelques informations supplémentaires

Sutemi Waza : techniques de sacrifice de la verticalité du corps entraînant la chute du partenaire.

La pratique des sutemi est une particularité de l'Aikibudo en hommage à maître Minoru MOCHIZUKI dans sa pratique du JUDO.

Les sutemi se font de manière fluide, et dans la dynamique de l'attaque. Seme est maintenu en déséquilibre pour nous permettre d'aller au sol et de s'appuyer sur lui pour contrôler le sacrifice de notre verticalité.

Les sutemi nécessitent une concentration pour garantir l'intégrité physique de son partenaire dans son exécution.