

Sens de l'esquive en YAKU SOKU GEIKO

Programme 1er et 2ème dan

KANSETSU WAZA

Esquive interne

Hiji Kudaki	Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle
Tenbin Nage	Extension du coude vers le haut
Neji Lobuse	Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras
Lobuse	Extension du coude vers le bas
Shiho Nage	Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant
Ashi Toli Neji Taoshi	Torsion de la hanche en contrôlant la jambe

Esquive externe

Ude Galami	Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras
Neji Kote Gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur
Hiji Gaeshi	Torsion de l'épaule vers l'extérieur
Kote Oli	Flexion du poignet
Ula Kataha	Torsion de l'épaule vers l'intérieur
Yuki Tchigae	Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi

NAGE WAZA

Esquive interne

Koshi Mukae Daoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche
Do Gaeshi Sutemi	Projection en cambrant avec chute volontaire
Kakae Do Gaeshi	Projection en cambrant en ceinturant et soulevant
Soto Ashi Kake	Fauchage extérieur vers l'arrière
Mae Ashi Kake	Fauchage des deux jambes vers l'avant
Sukui Taoshi	Projection en ramassant les deux jambes
Ashi Toli Do Gaeshi	Projection en cambrant en contrôlant une jambe
Ashi Toli Sukui Taoshi	Projection en accrochant et soulevant une jambe
Soto Halai Ashi	Balayage du pied à l'extérieur
Ushilo Guluma	Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse
Kami Basami	Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes

Esquive externe

Soto Ashi Kake	Fauchage extérieur vers l'arrière
Halai Ashi Sutemi	Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire
Ashi Kake Sutemi	Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire
Ashi Kake Oshi Taoshi	Projection en poussant avec barrage des jambes
Ashi Toli Ashi Kake	Fauchage de jambe en saisissant l'autre
Ude Kake Koshi Nage	Projection de hanche en accrochant le bras
Ude Kake Sutemi	Projection par chute volontaire en accrochant le bras
Ushilo Yagula	Projection avec l'arrière de la cuisse
Yoko Yagula	Projection avec le côté de la cuisse
O Koshi Nage	Projection de hanche en passant le bras dans le dos
Kagi Halai Ashi	Balayage avec le coup de pied
Halai Ashi	Balayage du pied à l'intérieur
Ude Domoe	Projection par chute volontaire en poussant le ventre