

# **DEFINITIONS DES PRINCIPES TECHNICO-TACTIQUES EN JUDO**

## **1°- LES SYSTEMES D'ATTAQUES**

→ **ATTAQUE DIRECTE** : une seule attaque de tori aussi forte que possible. Objectif : faire chuter. Uke n'a pas le temps de défendre.

→ **ACTION REPETEE** : continuité de l'attaque directe mais uke a eu le temps de défendre en esquivant ou en bloquant. Tori effectue alors une 2° attaque avec la même technique.

→ **ENCHAINEMENT** : tori effectue une 1° attaque aussi forte que possible mais uke esquivé ou bloque. Tori profite de la réaction d'uke pour faire une 2° attaque dans le sens de la défense et sans temps d'arrêt.

→ **ACTION-REACTION-ACTION** : tori effectue 1 ou plusieurs attaques avec la même technique pour provoquer un conditionnement d'uke, qui réagit en bloquant ou esquivant. Tori ressort alors de sa dernière attaque et lance une autre attaque dans le sens de la réaction d'uke, mais tout en gardant le même type d'appel et la même saisie.

→ **CONFUSION** : tori simule 1 attaque qui entraîne 1 réaction d'uke mais qui lui permet de porter une véritable attaque dans le sens de la réaction d'uke.

→ **LIAISON DEBOUT-SOL**: après une projection de tori , le travail se poursuit au sol sans que le contact n'ait été perdu entre les deux judokas. C'est tori qui a l'initiative du travail au sol.

## **2° LES SYSTEMES DE DEFENSES**

→ **CONTRE ATTAQUE DIRECTE** : uke porte une technique aussi forte que possible sur tori qui lui porte directement une technique de contre. Uke n'a pas le temps de réagir ( EX : ura-nage, tani otoshi, ko soto gake...).

→ **CONTRE ATTAQUE INDIRECTE** : uke porte une attaque à tori qui, simultanément, esquivé et déclenche à son tour une attaque pour projeter ( EX : te-guruma, utsuri goshi...).

→ **RIPOSTE** : uke attaque tori qui bloque. N'ayant pas réussi son attaque, uke tente de reprendre sa position initiale pour se défendre et tori en profite alors pour le suivre et attaquer à son tour.

→ **SEN NO SEN** : attaque simultanée des deux combattants qui généralement chutent au même moment. Ce schéma se situe entre l'attaque et la défense.

→ **LIAISON DEBOUT-SOL** : tori projette uke mais le travail au sol est à l'initiative d'uke qui ne perd pas le contact et tente de conclure en clé de bras, immobilisation ou étranglement.