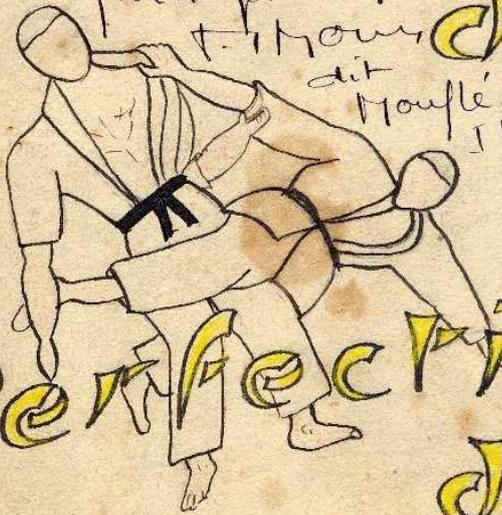


Avec tous mes encouragements à un élève consciencieux
le 5/7/51 - Maupoi - Ceinture Noire
1er Dan -

Stage

Et ma camarade
de stage retournée avec
grand plaisir



T. Houri
dit
Moufle
Ikiou

7 mon camarade,
Maupoi et souveur
du stage de C.N.S.E
et avec toute ma sympathie
le 5/7/51
J. Mauguere
Ceinture noire (1dan)

Perfectionnement de

Sports de Combat pour la



Sureté Nationale

AIDE MEMOIRE DU JUDOKA



Projections de jambes :



Projections de hanche :



Projections d'épaule :

Projections de bras :



Soutémis

Immobilisations :



Strangulations :



Arm-lock = 1^{er} position

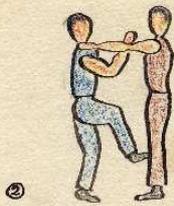
2^{em} position



3^{em} position

Etranglement 2 mains:

- 1) Position de départ
- 2) Atemi au plexus
menton et sexe
- 3) Flexion ext. du poignet
- 4) Flexion int. du poignet
- 5) Saisi les poignets avec
mains opposées et 1 de bande
- 6) Atemi au coude et
au de 2 ambes.
- 7) Saisi les poignes,
écarter les bras et atemi
au sexe.
- 8) Atemi visage, saisi
les cheveux et tirade
vers le genou.



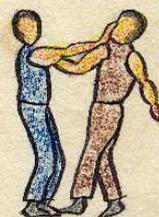
Etranglement 1 main:

- Par flexion de la main
comme pour deux mains
- 1) Rotation du bras
vers arm-lock
 - 2) Blocage du poignet
et tirage du coude vers
le bras.
 - 3) Flexion du poignet
vers l'épaule et accompa-
gner l'achèvement au sol



Prises aux revers:

- 1) Flexion du poignet
par atemi et tirade de
coude.
- 2) Atemi au poignet et
flexion arrière
- 3) Atemi visage



Ceinture avant:

bras libres

- 1) Position de départ
- 2) Atemi dans l'œil et appui sur la tête
- 3) Flexion et rotation de la tête suivi de 1^{de} jambe
- 4) Banage avec avant bras et poussé en avant
- 5) Dégagement par appui (oreilles, gorge, mâchoires)
- 6) Embonnement des 2 bras suivi de 4^{de} jambe



Bras pris:

- 1) Appui sur cuisses adresses et atemi au sexe
- 2) Parade suivi d'Arm-lock au paignet.
- 3) Accrochage de la jambe, dégagement d'un bras et pression d'un pouce dans l'œil



Arm-lock



Poussée:

- 1) Chassé de bras et riposte chassé bras
- 2) Atemi saignée du paignet, flexion amorce riposte coup de genou
- 3) Atemi; et flexion forcée du paignet par élévation du coudé.



Coup de tête:

- 1) Atemi gorge, bras en banage.
- 2) Blocage de la tête par appui aux épaules suivi de la 8^{me} strangulation
- 3) Esquive suivi d'un atemi à la nuque



L'attaque est le meilleur moyen de défense

Coup de pied :

- 1) Venant d'en bas, riposte par chassé
- 2) De pointe, parade mains croisées et riposte par atemi
- 3) Même départ, riposte par crochetage de jambe
- 4) Même départ, riposte par enroulement de la jambe.
- 5) Même départ, saisi la cheville et élévation



Coup de poing :

- 1) De droite ou de la gauche, parade chassé et riposte en coup de pied.
- 2) Parade chassé suivi du 4^e étranglement
- 3) Parade, saisi le poignet et arm. lock



Coup de couteau

- 1) Venant d'en haut, parade avec avant bras et riposte atemi sexe
- 2) Avec bras appasé, riposte par arm. lock
- 3)



- 4) Venant d'en bas, parade et chassé suivi de coup de pied
- 5) Même départ, enroulement des bras et arm. lock de l'épaule.
- 6) Même départ suivi d'enroulement avec bras appasé.



Dans certains cas, simuler la peur pour mieux contre-attaquer.

Coup de couteau:

- 1) Venant de côté, parade des avant-bras et arm-lock à hauteur du coude
- 2) Variante, arm-lock à l'épaule
- 3) Coude flechi, ramener la main armée sur l'épaule.
Variante, blocage avec avant-bras et main en bras et empolement



- 1) Venant de côté, parade mains en bras, arm-lock coude et atemi genou
- 2) Blocage avec avant-bras et amener la main armée sur l'épaule
- 3) Façon de désarmer un adversaire dangereux.



Coup de chaise:

- 1) Blocage à hauteur des coudes et atemi
- 2) Blocage avec une main au coude et l'autre de jambe
- 3) Blocage des bras et de l'épaule et l'autre de jambe



Collier de face:

- 1) Ateimi au sexe, et tirade au bras du pantalon
- 2) Même principe, mais chute arrière
- 3) Même départ, placer une jambe derrière l'adversaire et rouler sur le côté



Prise de tête:

- 1) Ateimi, saisi cheveux au visage, tirade sur le pantalon, soulevé et chute sur le dos.
- 2) Épaule prise, atemi, saisi pantalon et chute arrière
- 3) Ateimi derrière la nuque et projection de jambe en arrière.



En cas de poursuite, ne pas se placer derrière mais légèrement de côté :

Strangulation:

- 1) Saisir les petits doigts
pivoter face à l'adversaire
- 2) Pivoter sous les bras
de l'adversaire et atemi
- Variante, légère
rotation saisir le
poignet et dégager et
riposte coup de pied
- 3) Avec avant bras,
riposte 1^{er} d'épaule
- 4) S'assois, et simultané-
ment saisir la tête
de l'adversaire avec ses
bras.
- 5) Dégagement de l'épa-
ule et 1^{er} d'épaule
- 6) Atemi, dégagement
des bras et saisir jambe
adversaire, puis tirade.



Revoler de face:

- 1) Chasse intérieure et
flexion forcée du poignet
- 2) Chasse intérieure et
flexion et torsion de
la main vers l'extérieur
- 3) Chasse intérieure,
pivoter sous le bras
armé, et arm-lock
- Variante, chasse avec
main opposée et
arm-lock!



Revoler de dos:

- 1) Pivoter vers l'extérieur
et enroulement du bras
flexion forcée, désarmes
- 2) Pivoter vers l'intérieur
et arm-lock
- 3) Pivoter extérieur, enrou-
lement du bras et variation



Menace de mitraillette:

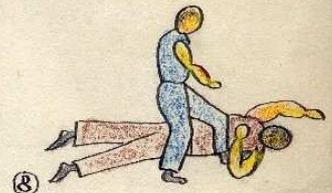
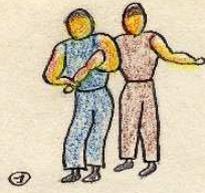
- 1) Chasse le canon a
l'extérieur, saisir la
crosse, et arracher l'arme
ou, projection de jambe
- 2) De dos, chasse le
canon vers l'extérieur et
atemi au sexe.
- 3) Enrouler l'arme a haut-
eur du chargeur, saisir
la crosse, 1^{er} de jambe
et tirade de l'arme vers
la gauche



La riposte doit être l'équivalent du danger couru.

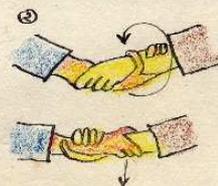
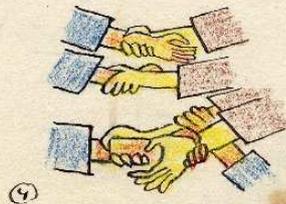
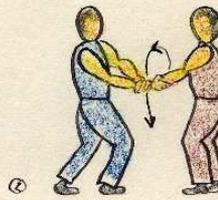
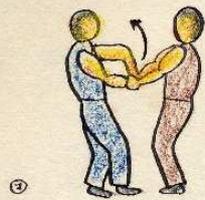
Arrestations

- 1) Arm lock au coude
- 2) Arm lock a l'épaule
- 3) Arm lock du bras de l'épaule
- 4) Flexion du poignet en bec de canne. Appui sous le bras appui poitrine
- 5) Pinat par poussée aux épaules et étranglement
- 6) Dégagement du bras et arm-lock, avancé sur le côté.
- 7) Passage sous le bras de l'adversaire soit a droite ou a gauche et arm-lock.
- 8) Clap au bras permettant l'arrivée de renfort



Dégagements de poignet

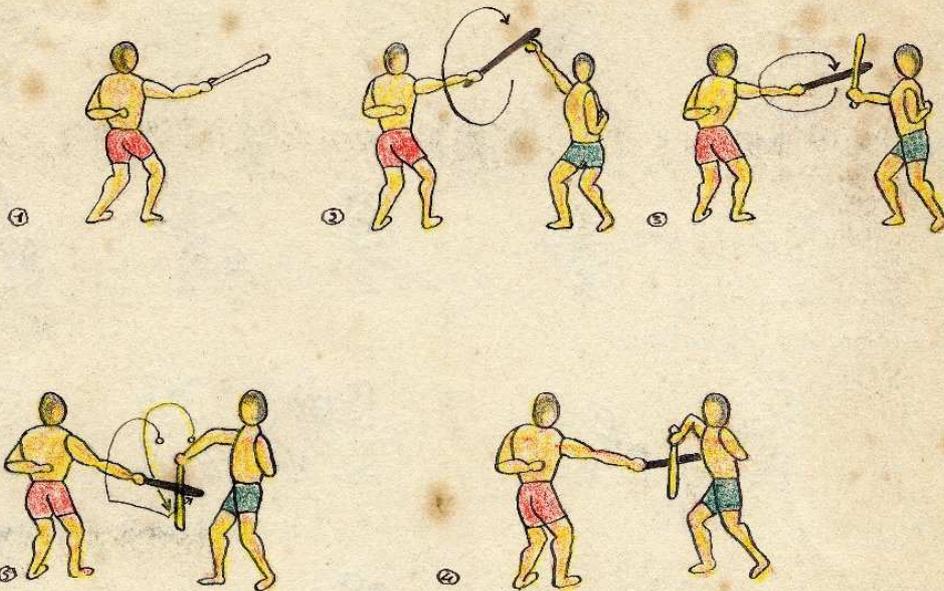
- 1) Saisi son propre poignet et tirade vers le haut
- 2) Légère rotation, blocage de la main adverse et arm-lock
- 3) Dégagement par élévation des bras, et rotation des poignets
- 4)



Riposter c'est bien, mais riparer c'est beaucoup mieux

Bâton :

- 1) Position de garde
 - 2) Brise tête, gauche au droit, et sa parade.
 - 3) Coup figure droit au gauche et sa parade.
 - 4) Coup à flanc et sa parade.
 - 5) Coup à ventre et sa parade.
- Comme en boxe, il existe des ripartes et des feintes.



Le bâton devant être connu de tous les Gardiens de la Paix, car il peut jouer un rôle très important pour celui qui en connaît le maniement. Sa pratique est très simple et à la portée de tous, il développe la souplesse, la rapidité du geste et surtout le réflexe.

Boxe Française :

Coups de pieds utiles et tous les plus employés dans une bagarre de rue.

- 1) Position de garde.
- 2) Coup de pied de flanc, dangereux par sa puissance de frappe.
- 3) Chassé bas, corps et figure dont la puissance est 10 fois plus grande que celle du poing.

