

Les **16 techniques imposées** ont été instauré dans les années 80 par Bernard Pariset (9ème dan) pour lancer et développer l'activité jujitsu auprès de la FFJDA.

Les techniques répondent à des attaques de base avec néanmoins une dominante judo, privilégiant la riposte par projection.

"Les 16" demeure une base de travail des projections utiles en jujitsu et permet une entrée en matière en terme de self-défense.

Autrefois exigées pour les passages de grade "Expression Technique", ces 16 techniques ont été remplacé par 20 ripostes imposées depuis cette année.

Les voici présentées :

### Ouverture :

Tori est à droite de Joseki

Uke dépose ses armes sans cérémonial

Uke et Tori sont à quatre mètres l'un de l'autre

Uke et Tori saluent le Joseki en Ritsurei (debout)

Uke et Tori se saluent en Ritsurei

Uke et Tori font le pas de garde (pied gauche, puis pied droit)

Uke et Tori avancent l'un vers l'autre

### **TECHNIQUE N°1**

Uke : Saisie du revers gauche de Tori avec sa main droite (Uke avance puis recule jambe droite en tirant)

Tori : Shuto de la main gauche au pli du coude, Teisho de la main droite au menton, O-Soto-Gari

### **TECHNIQUE N°2**

Uke : Etranglement en poussant

Tori : Saisie des revers, Tomoe-Nage

### **TECHNIQUE N°3**

Uke : Etranglement arrière (Hadaka-Jime)

Tori : Igi droit, Ippon-Seoi-Nage

### **TECHNIQUE N°4**

Uke : Mawashi-Geri droit

Tori : Parade basse sous cuisse (avec bras gauche), Teisho droit sous le menton, O-Uchi-Gari

### **TECHNIQUE N°5**

Uke : Saisie du cou par le côté droit

Tori : Main droite sous le nez (par dessus le bras droit de uke) renverse la tête de Uke vers l'arrière, Uchi-Oroshi gauche à l'estomac, saisie du revers droit de Uke avec la main droite, Te-Guruma

#### **TECHNIQUE N°6**

Uke : Saisie arrière du revers gauche en tirant

Tori : Retournement, contrôle du poignet, Mae-Geri droit au ventre, Ippon-Seoi-Nage

#### **TECHNIQUE N°7**

Uke : Poussée à deux mains de face (Tori chute et se place sur le côté), et tentative d'attaque au sol

Tori : Saisie du revers droit, pied droit dans l'aine gauche, bloque le talon droit avec le bras gauche et le talon gauche avec la jambe gauche. Tire Uke à lui, qui se redresse, et le renverse alors en arrière et vient le contrôler en Kata-Juji-Jime

#### **TECHNIQUE N°8**

Uke : Menace de face

Tori : Yoko-Geri droit (sur épaule gauche), O-Soto-Gari gauche

#### **TECHNIQUE N°9**

Uke : Saisie des cheveux de la main droite

Tori : Mae-Geri droit au ventre et Clé à deux mains sur le poignet en reculant pour traîner Uke à plat ventre au sol, puis Igi milieu du dos

#### **TECHNIQUE N°10**

Uke : Attaque par l'arrière droit, saisie de l'épaule gauche avec le bras gauche

Tori : Igi droit au ventre, O-Goshi, retournement dos-ventre (initiative de uke), contrôle en Ude-Gatame

#### **TECHNIQUE N°11**

Uke : Poussée des épaules à deux mains de face (Tori chute sur le dos), et tentative d'attaque au sol

Tori : Travail d'action-réaction qui permet à Tori de projeter Uke en Tomoe-Nage avec les deux pieds

#### **TECHNIQUE N°12**

Uke : Naname-Tsuki en avançant pied droit

Tori : Esquive à gauche en s'abaissant, saisie épaule gauche de la main droite, balayage pied gauche (Ko-Soto-Gari)

#### **TECHNIQUE N°13**

Uke : Menace arrière (uke avance sur tori)

Tori : Ushiro-Geri, Harai-Goshi, Uke s'assied pour se relever, Tori fait Hadaka-Jime, genou gauche au sol

Uke va prendre le couteau sans cérémonial

#### **TECHNIQUE N°14**

Uke : Menace par couteau de face (main droite), avec pied droit devant

Tori : Mikazuki-Geri gauche, Ura-Uchi gauche au visage (en contrôlant le bras armé avec le bras droit), Kote-Gaeshi sur main gauche avec Tai-Sabaki, contrôle au sol. Tori désarme Uke, puis lui rend l'arme.

Uke va poser le couteau et prendre le bâton sans cérémonial

#### **TECHNIQUE N°15**

Uke : Attaque au bâton à une main de haut en bas (main droite)

Tori : Esquive gauche (sous le bâton), Yoko-Geri droit sur genou droit de Uke (dans poplité), O-Soto-Otoshi droit, contrôle du bras. Tori désarme Uke, puis lui rend l'arme.

Uke va poser le bâton et prendre le revolver sans cérémonial

#### **TECHNIQUE N°16**

Uke : Menace par revolver de face (main droite)

Tori : Dans le même temps, Tai-Sabaki gauche, saisie main armée (paume en bas et pouce à gauche) amenée vers le bas, Tsukkake visage, clé à deux mains sur poignet droit avec amenée au sol (revolver toujours pointé vers uke). Tori désarme Uke, puis lui rend l'arme.

#### Fermeture:

Uke va reposer le revolver, et ne reprend pas les autres armes

Uke reprend sa place initiale

Uke et Tori "ferment" (droite puis gauche), puis se saluent en Ritzu-rei

Uke et Tori saluent le Joseki en Ritzu-rei