



## LES BASES DU JUDO, KUZUSHI, TSUKURI, KAKE

### **KUZUSHI (déséquilibre)**

L'emploi du KUZUSHI permet de projeter un partenaire même beaucoup plus lourd ou plus puissant : lorsqu'il est déséquilibré, ce partenaire perd toutes possibilités de se servir de sa puissance.

Remarque : Le KUZUSHI est la partie du TSUKURI qui a trait au déséquilibre.

Il y a deux possibilités de créer le KUZUSHI :

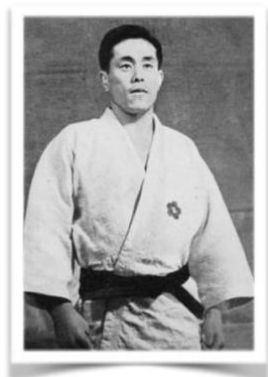
1) Tori se déplace et profite de ce déplacement pour placer le partenaire en déséquilibre.

2) Tori profite des déplacements, des actions et des réactions du partenaire.

### **Principales directions des KUZUSHI**

Il y a 8 déséquilibres principaux :

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1) Avant          | 5) Latéral avant droit    |
| 2) Arrière        | 6) Latéral avant gauche   |
| 3) Latéral droit  | 7) Latéral arrière droit  |
| 4) Latéral gauche | 8) Latéral arrière gauche |



### **TSUKURI (préparation).**

Le TSUKURI consiste à placer dans la position la plus appropriée à l'exécution d'une projection et dans des conditions telles qu'il ne puisse se défendre. En même temps, Tori se place également dans la position la plus favorable lui permettant le maximum d'efficacité.

Il y a le TSUKURI de Uke et le TSUKURI de Tori.

Exemple O SOTO GARI

TSUKURI de Uke : Uke doit être placé pied droit avancé, et déséquilibré vers l'arrière droit.

TSUKURI de Tori : Tori place le pied gauche à hauteur du pied droit de Uke, le corps légèrement penché vers l'avant et appuyé sur la pointe du pied gauche.

### **KAKE (exécution).**

Le KAKE est la continuation du TSUKURI.

Pour obtenir un bon KAKE, il est très important de rechercher l'unité dans l'action de tout le corps et de l'esprit. **Remarque** : Le TSUKURI et le KAKE doivent être combinés pour ne former qu'une seule et même action.