

Les Techniques

Formes de projection

NAGE WAZA

Le NAGE WAZA regroupe l'ensemble des techniques de projection à partir de la position debout. Elles sont classées en 5 sous ensembles :

- TE waza : projection de bras et d'épaule
- KOSHI waza : projection de hanche
- ASHI waza : projection de jambe
- MA SUTEMI waza : projection en sacrifice dans l'axe
- YOKO SUTEMI waza : projection en sacrifice sur le coté

- Projection de bras et d'épaule : TE WAZA



Seoi nage



Tai otoshi



Kata guruma



Sukui nage



Uki otoshi



Sumi otoshi

- Projection de hanche : KOSHI WAZA



Uki goshi



O goshi



Koshi guruma



Tsuru komi goshi



Harai goshi



Tsuru goshi



Hane goshi



Utsuri goshi



Ushiro goshi

- Projection de jambes : ASHI WAZA



De ashi harai Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi O soto gari O uchi gari



Ko soto gari Ko uchi gari Okuri ashi barai Uchi mata Ko soto gake



Ashi guruma Harai tsuri komi ashi O guruma O soto guruma

- Projection en sacrifice dans l'axe : MA SUTEMI WAZA



Tomoe nage Sumi gaeshi Ura nage

- Projection en sacrifice sur le coté : YOKO SUTEMI WAZA



Yoko otoshi



Tani otoshi



Hane makikomi



Soto makikomi



Uki waza



Yoko wakare



Yoko guruma



Yoko gake

Formes de contrôle

KATAME WAZA

le KATAME WAZA regroupe l'ensemble des techniques de contrôle et maintien à partir d'une position au sol. Elles sont classées en 3 sous ensembles :

- OSAEKOMI waza : techniques d'immobilisation
- SHIME waza : techniques d'étranglement
- KANSETSU waza : techniques de clef

- Techniques d'immobilisation : OSAEKOMI WAZA



Kuzure gesa gatame



Kata gatame



Kami shiho gatame



Kuzure kami shiho gatame



Yoko shiho gatame



Tate shiho gatame



Kesa gatame

- Techniques d'etrangement : SHIME WAZA



Nami juji jime



Gyaku juji jime



Kata juji jime



Hadaka jime



Okuri eri jime



Kata ha jime

- Techniques de clef : KANSETSU WAZA



Ude garami



Ude hishigi juji gatame



Ude hishigi ude gatame



Ude hishigi hiza gatame



Ude hishigi waki gatame



Ude hishigi hara gatame