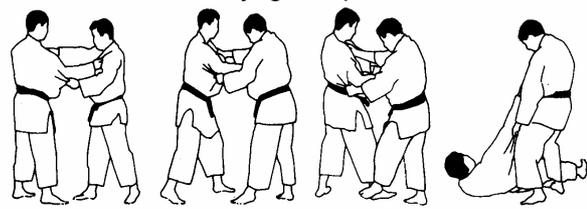


Ashi waza : techniques de jambes

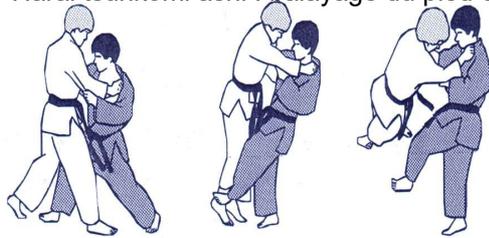
● Ashi-Guruma : roue autour de la jambe



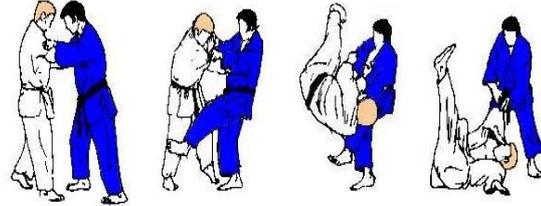
● DE-ASHI-BARAI Balayage du pied avancé



● Harai tsurikomi ashi : balayage du pied en pêchant



● Hiza guruma : roue autour du genou



● Ko-Soto-Gake : petit accrochage extérieur



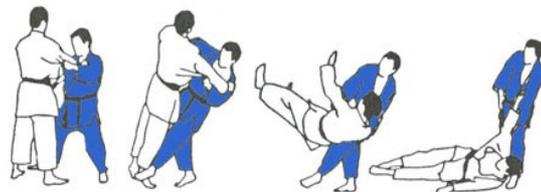
● KO-SOTO-GARI : petit fauchage extérieur



● Ko-Uchi-Gari : petit fauche intérieur



● Okuri-Ashi-Barai : balayage des 2 pieds



● O-SOTO-GARI : grand fauchage extérieur



● O-soto-otoshi : grand renversement arrière



● O-Uchi-Gari grand fauchage intérieur



● Sasae-Tsuri-Komi-Ashi : blocage du pied en pêchant



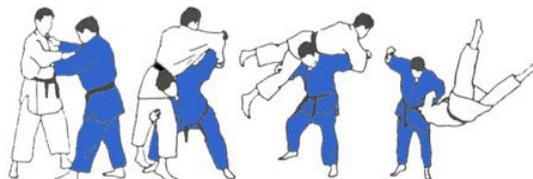
+ uchi-mata : fauchage par l'intérieur de la cuisse forme jambe (cf koshi-waza)

Te waza : techniques de mains

- Ippon-Seoi-Nage : projection par l'épaule



- Kata-Guruma : roue autour des épaules



- Kibisu gaeshi : renversement par la saisie de la cheville



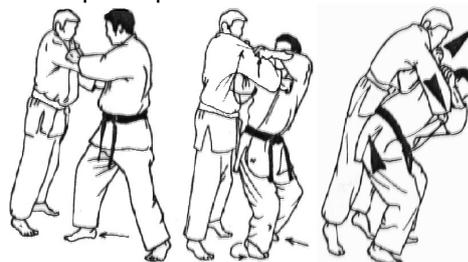
- Kuchiki-daoshi : renversement par la saisie de la jambe

Kuchiki-daoshi

- Morote-Gari : fauchage des jambes par les 2 mains



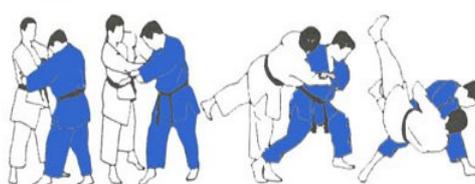
- Morote-seoi-nage : projection de l'épaule par les 2 mains



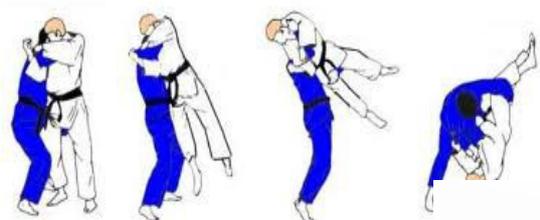
- seoi-otoshi : renversement par l'épaule



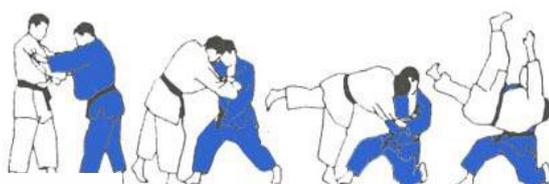
- Tai-Otoshi : renversement du corps avec barrage



- Te -guruma : enroulement par les mains



- Uki-Otoshi : renversement du corps



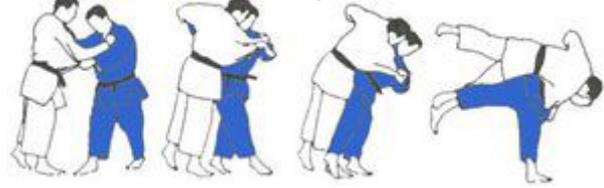
- Eri-seoi-nage : projection par l'épaule avec le revers

Koshi-waza : techniques de hanche

● Hane-Goshi : hanche percutée



● Harai-Goshi : hanche balayée



● Koshi-Guruma : roue autour de la hanche



● SODE-TSURI-KOMI-GOSHI Hanche pêchée par la manche



● O-Goshi : grande bascule par la hanche



● Tsuri-Komi-Goshi : hanche pêchée



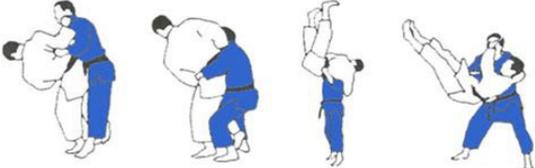
● Uchi-Mata : fauchage intérieur



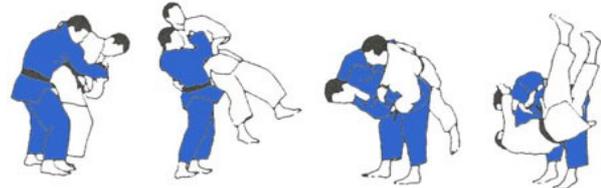
● UKI-GOSHI : hanche flottée



● Ushiro-Goshi : contre de hanche arrière



● Utsuri-Goshi : contre de hanche avant



● Kubi-nage : projection par le cou



Sutemi waza : techniques de sacrifices

Ma sutemi: sutemi vers l'avant

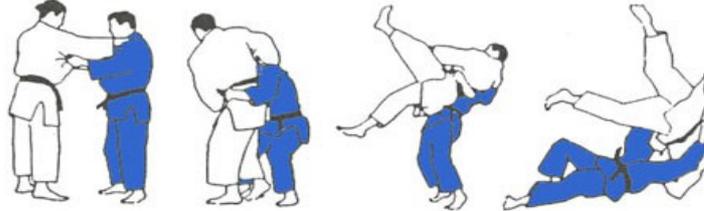
- Sumi-Gaeshi : renversement dans l'angle



- Tomoe-Nage : projection en cercle



- Ura-Nage : projection en renversement

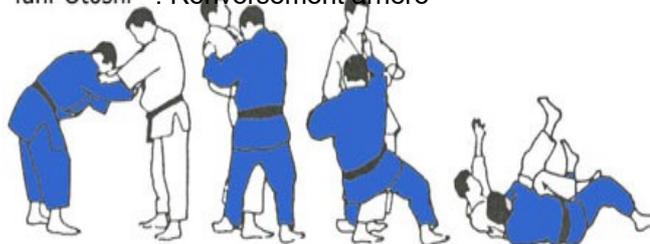


Yoko-sutemi : sutemi latéral

- Soto-Maki-Komi : Enroulement par l'extérieur



- Tani-Otoshi : Renversement arrière

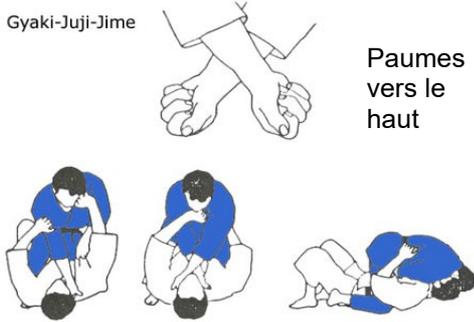


- Yoko-Guruma : enroulement de côté



Shime waza : étranglements

● Gyaki-Juji-Jime



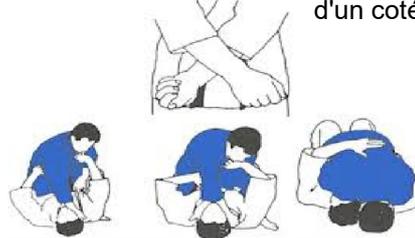
● Hadaka jime : à mains nues



● Kata-ha-jime : étranglement en contrôlant 1 côté

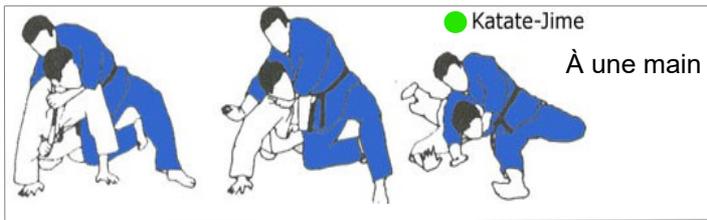


● Kata Juji Jime Étranglement croisé d'un côté



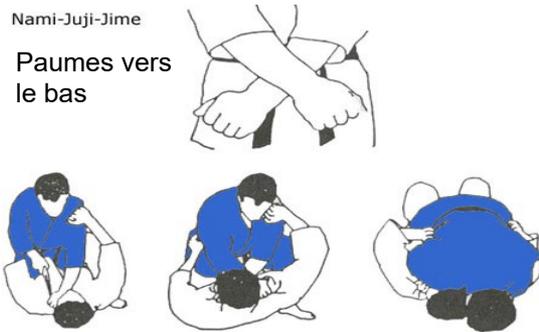
● Katate-Jime

À une main



● Nami-Juji-Jime

Paumes vers le bas



● Okuri-eri-jime : étranglement par le revers en tirant

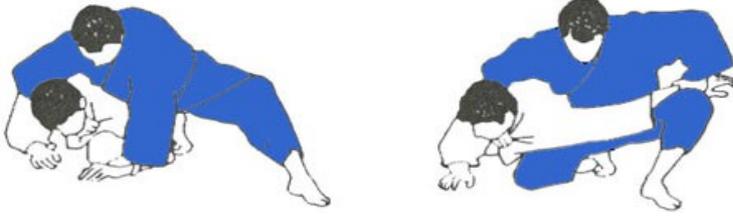


● Sankaku jime : étranglement en triangle



Kansetsu waza : clés

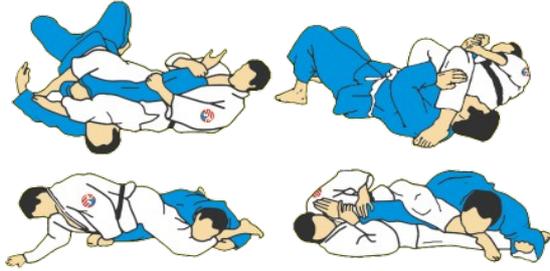
- Hara-Gatame : contrôle par le ventre



- Hiza-Gatame : contrôle du genou



- Juji gatame : contrôle en croix



- **UDE-GATAME**

CLÉ EN
HYPEREXTENSION
PAR LES MAINS



- **WAKI-GATAME**

CLÉ EN
HYPEREXTENSION
À L'AISELLE



- Ude-Garami : clé de bras sur le bras fléchi



● ude-hishigi-sankaku-gatame

