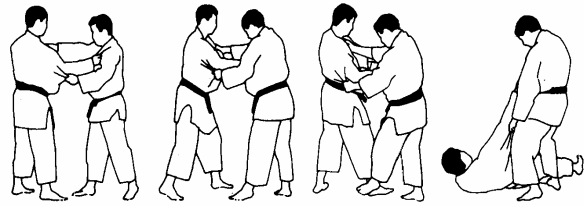


Ashi waza : techniques de jambes

● Ashi-Guruma : roue autour de la jambe

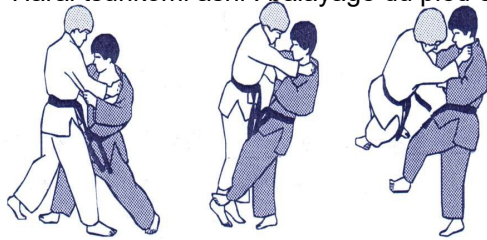


● DE-ASHI-BARAI Balayage du pied avancé

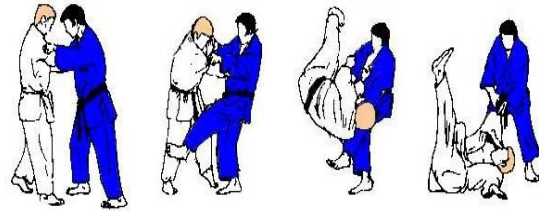


marron

● 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



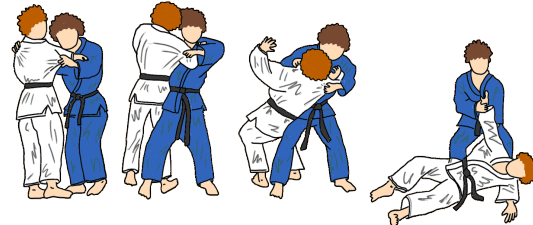
● Okuri-Ashi-Barai : balayage des 2 pieds



● 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



marron ● Kibisu gaeshi : renversement par la saisie de la cheville



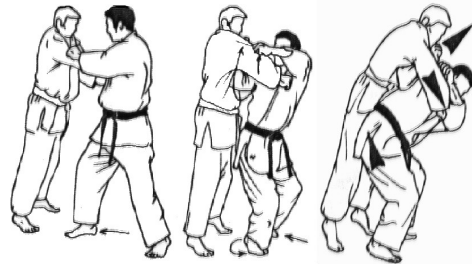
● marron
Kuchiki-daoshi : renversement par la saisie de la jambe

Kuchiki-daoshi

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



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



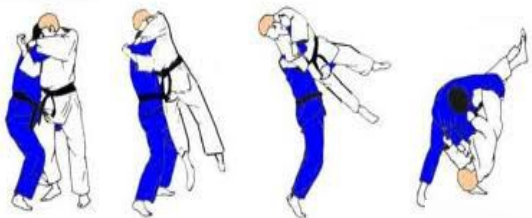
● seoi-otoshi : renversement par l'épaule



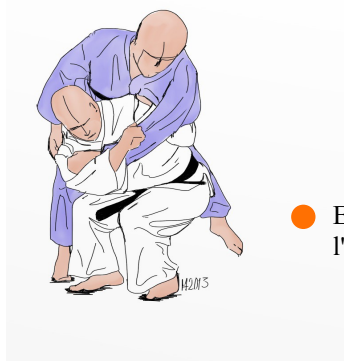
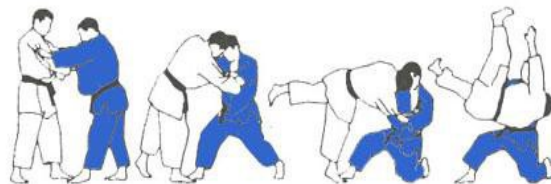
● Tai-Otoshi : renversement du corps avec barrage



marron ● 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

● marron

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



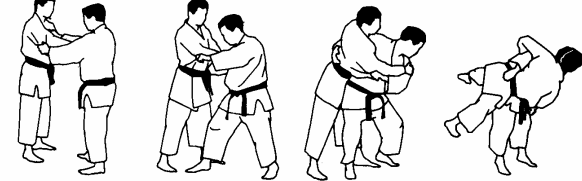
● Tsuri-Komi-Goshi : hanche pêchée



● Uchi-Mata : fauchage intérieur



● UKI-GOSHI : hanche flottée



● Ushiro-Goshi : contre de hanche arrière



● marron

Utsuri-Goshi : contre de hanche avant



● Kubi-nage : projection par le cou



Sutemi waza : techniques de sacrifices

Ma sutemi: sutemi vers l'avant

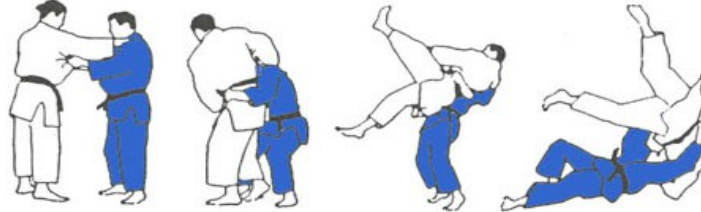
Sumi-Gaeshi : renversement dans l'angle



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



Osaekomi-waza : techniques d'immobilisations



● Kata-Gatame : contrôle par l'épaule



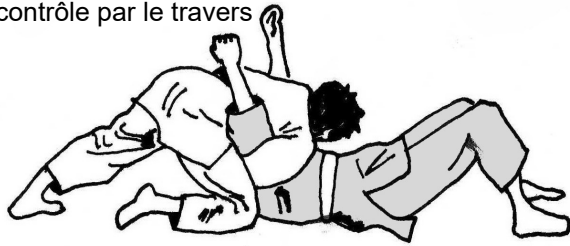
● KUZURE-GESA-GATAME : variation du contrôle par le travers

Voor

Achter



● Kuzure kami shiho gatame : variation sur contrôle par le travers



● Tate-Shiho-Gatame : contrôle longitudinal (4 points)



● Ushiro-gesa-gatame : contrôle arrière par le travers

Voor

Achter



● Yoko-Shiho-Gatame : contrôle des 4 points par les coté



● Makura-Gesa-Gatame : contrôle en oreiller par le travers



Shime waza : étranglements

Gyaki-Juji-Jime



Paumes vers le haut



Hadaka jime : à mains nues



Kata-ha-jime : étranglement en contrôlant 1 coté



Kata Juji Jime Étranglement croisé d'un coté



Katate-Jime

À une main



Nami-Juji-Jime

Paumes vers le bas



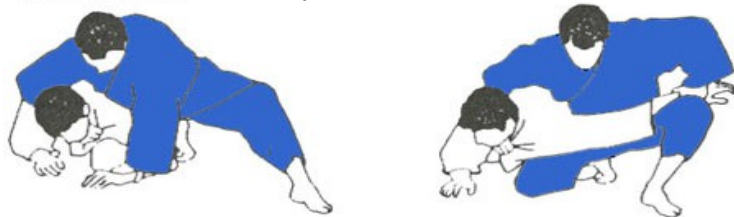
Okuri-eri-jime : étranglement par le revers en tirant



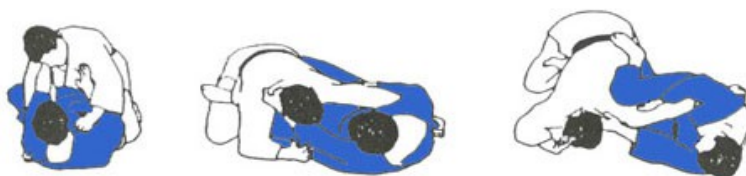
Sankaku jime : étranglement en triangle

Kantsu waza : clés

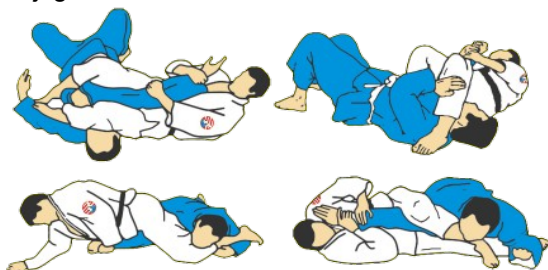
Hara-Gatame : contrôle par le ventre



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'AISSELLE



Ude-Garami : clé de bras sur le bras fléchi

