

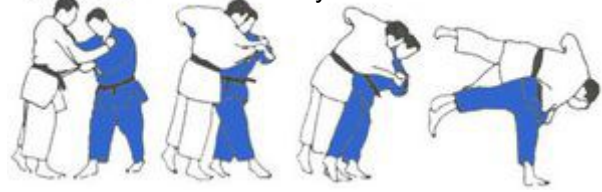
**Programmes techniques
2ème
et
3ème Dan**

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



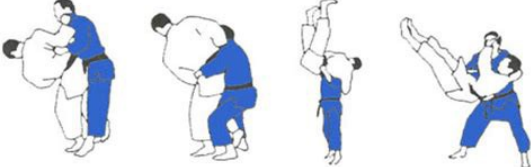
Uchi-Mata : fauchage intérieur



UKI-GOSHI : hanche flottée



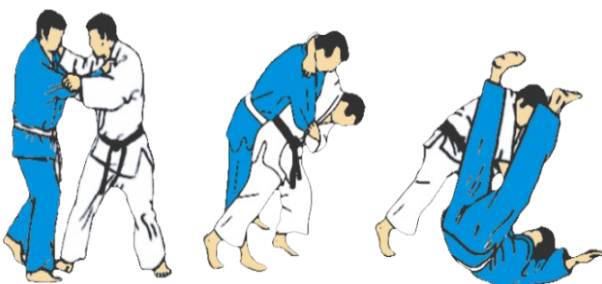
Ushiro-Goshi : contre de hanche arrière



Utsuri-Goshi : contre de hanche avant



Kubi-nage : projection par le cou



Tsuri-goshi (forme Ko sous le bras, forme O sur le bras)

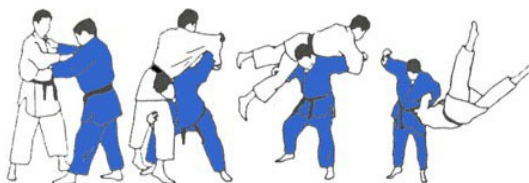


Te waza : techniques de mains

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

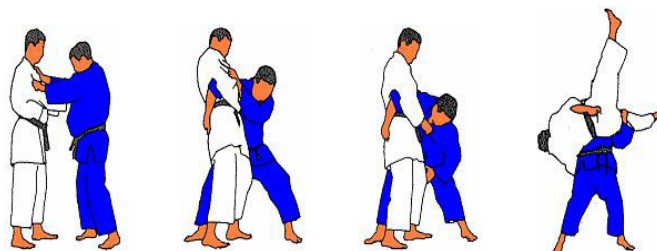


seoi-otoshi : renversement par l'épaule



**3ème
dan**

Sukai-nage : projection en cuillère



Te-Waza

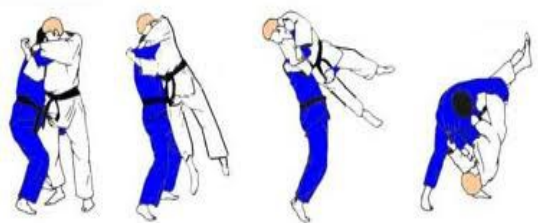


Sumi-otoshi : renversement dans le coin

Tai-Otoshi : Renversement du corps avec barrage



Te -guruma : enroulement par les mains

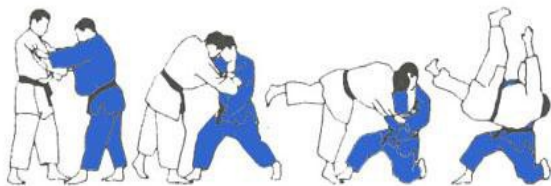


3ème Dan

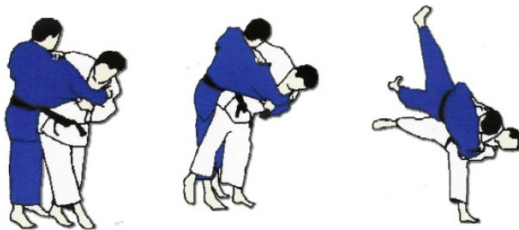


Uchi-mata-sukashi : projection par esquivé

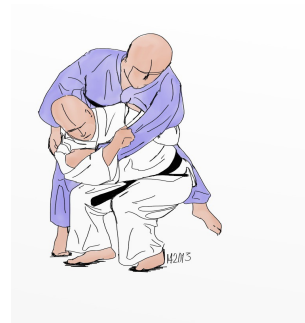
Uki-Otoshi : renversement du corps



3ème Dan



yama-arashi



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

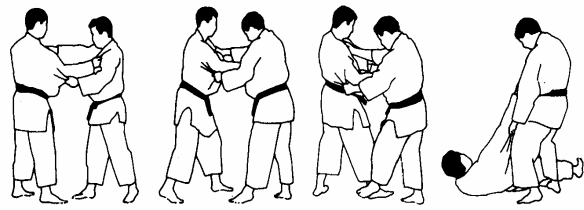
Ashi waza : techniques de jambes

Ashi-Guruma : roue autour de la jambe

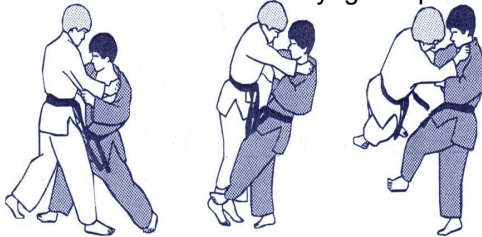


DE-ASHI-BARAI

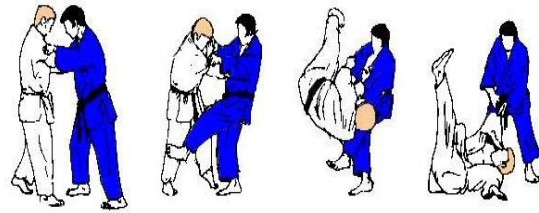
Balayage du pied avancé



Harai tsurikomi ashi : balayage du pied en péchant



Hiza guruma : roue autour du genou



Ko-Soto-Gake : petit accrochage extérieur



KO-SOTO-GARI : petit fauchage extérieur



Ko-Uchi-Gari : petit fauche intérieur



O-Guruma : grande roue



Okuri-Ashi-Barai Balayage des 2 pieds

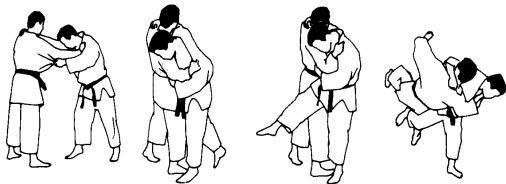


Ashi-Waza

O-soto-gaeshi : contre de O-soto-gari



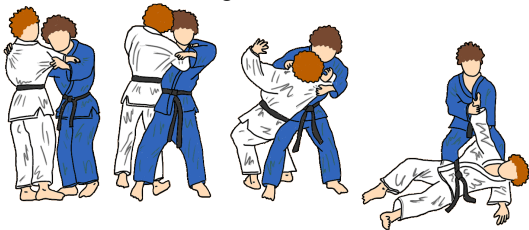
O-SOTO-GARI : grand fauchage extérieur



O-SOTO-GURUMA : grande roue extérieure



O-soto-otoshi : grand renversement arrière



O-Uchi-Gari : grand fauchage intérieur



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



Tsubame-gaeshi

+ **Uchi Mata** (cf Koshi-waza)

Sutemi waza : techniques de sacrifices

Ma sutemi: sutemi vers l'avant

Sumi-Gaeshi : renversement dans l'angle



Tawara-Gaeshi

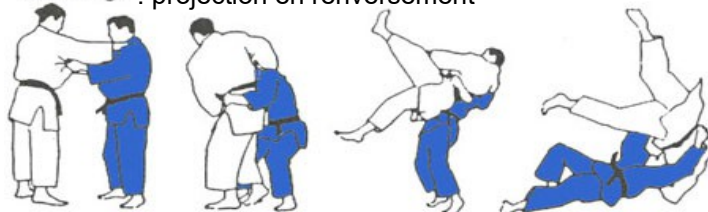
3ème Dan



Tomoe-Nage : Renversement en cercle



Ura-Nage : projection en renversement



Yoko-sutemi : sutemi latéral

3ème Dan



Daki-wakare : renversement d'uke en position quadrupédique

Harai-makikomi : fauchage de la hanche en roulant



Ko-uchi-maki-komi



Soto-Maki-Komi : Enroulement par l'extérieur



Sutemi-waza

Yoko-sutemi

Tani-Otoshi : Renversement arrière



Yoko-Gake : accrochage latéral

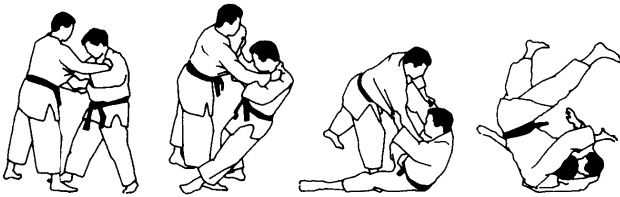


Yoko-Guruma : enroulement de côté

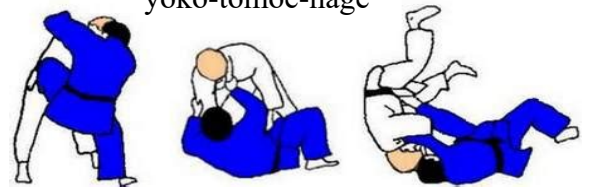


YOKO-OTOSHI : renversement latéral

**3ème
Dan**



yoko-tomoe-nage



**3ème
Dan** Yoko-Wakare : séparation latérale



Osaekomi-waza : techniques d'immobilisations

HON-GESA-GATAME : contrôle des 3 points par le travers



Kami shiho gatame : contrôle des 4 points par le travers



Kata-Gatame : contrôle par l'épaule



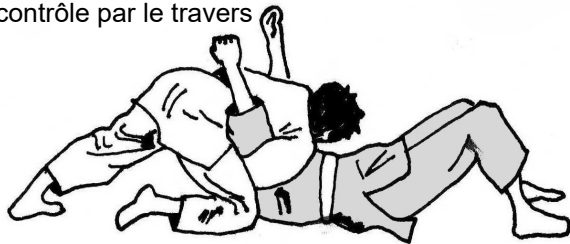
KUZURE-GESA-GATAME : variation du contrôle par le travers

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

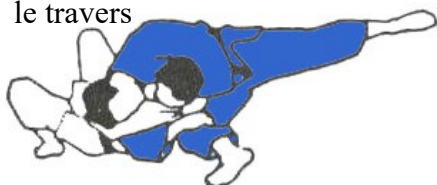
Achter



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

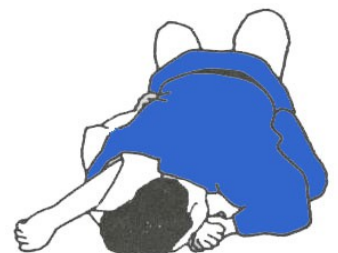


Makura-Gesa-Gatame : contrôle en oreiller par le travers



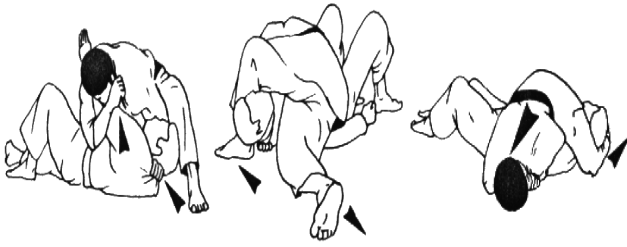
kuzure-yoko-shiho-gatame

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame



Shime waza : étranglements

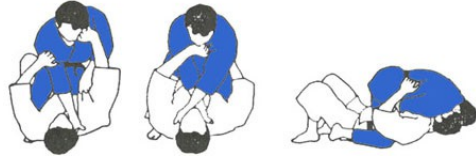
Ashi-gatame-jime : étranglement par la jambe



Gyaki-Juji-Jime



Paumes vers le haut



Hadaka jime :
à mains nues



Kata-ha-jime :
étranglement en contrôlant
1 côté

Kata Juji Jime Étranglement croisé d'un coté



Katate-Jime
À une main



Morote-jime :
étranglement à 2 mains

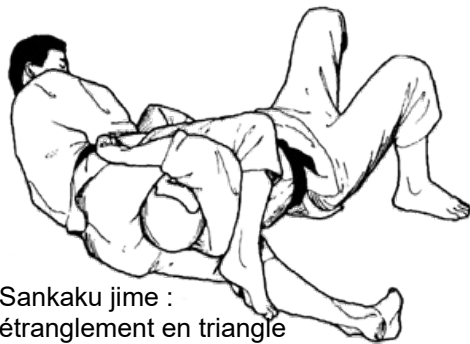
Shime-waza

Nami-Juji-Jime

Paumes vers le bas



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



Sankaku jime : étranglement en triangle

3ème Dan

Ryo-te-jime : étranglement facial non croisé



Sode-guruma-jime : étranglement arrière par enroulement du col

3ème Dan

Tsukkomi-jime : étranglement de face avec les 2 revers

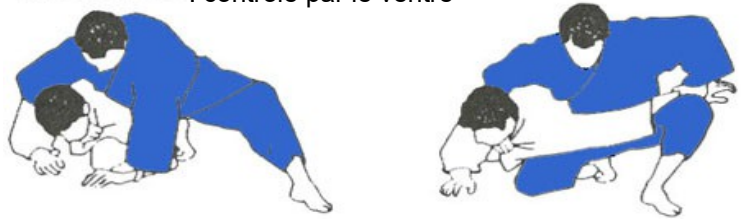


Kansetsu waza : clés

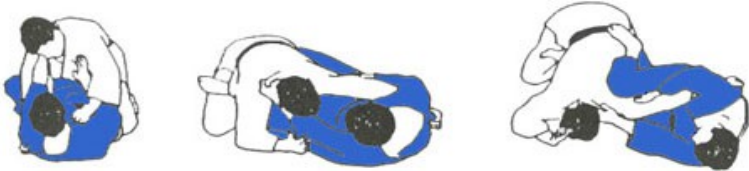
ashi-gatame



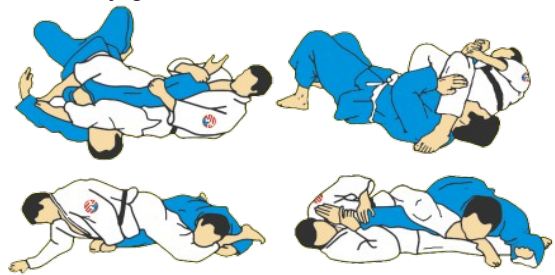
Hara-Gatame : contrôle par le ventre



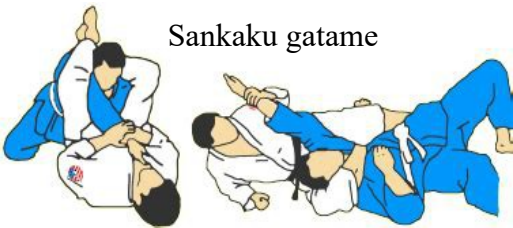
Hiza-Gatame: contrôle du genou



Juji gatame : contrôle en croix



Sankaku gatame



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

