

NAGE WASA Techniques de projection

<u>KOSHI-WASA</u>	<u>TE-WASA</u>	<u>ASHI-WASA</u>	<u>SUTEMI-WASA</u>
- UKI-GOSHI	- UKI-OTOSHI	- O-SOTO-GARI	<u>MA-SUTEMI-WASA</u>
- KOSHI-GURUMA	- TAI-OTOSHI	- KO-UCHI-GARI	- TOMOE-NAGE
- O-GOSHI	- IPPON-SEOI-NAGE	- O-UCHI-GARI	- SUMI-GACHI
- TSURIKOMI-GOSHI	- MOROTE-SEOI-NAGE	- KO-SOTO-GARI	- SOTO-MAKI-KOMI
- HARAI-GOSHI	- KATA-GURUMA	- UCHI-MATA	- URA-NAGE
- UCHI-MATA	- SEOI-OTOSHI	- HIZA-GURUMA	
- USHIRO-GOSHI	- TE-GURUMA	- SASAE-TSURIKOMI-ASHI	
- HANE-GOSHI	- MOROTE-GARI	- DE-ASHI-BARAI	<u>YOKO-SUTEMI-WASA</u>
- SODE-TSURIKOMI-GOSHI	- KIBISU-GAESHI	- OKURI-ASHI-BARAI	- TANI-OTOSHI
- UTSURI-GOSHI	- KUCHIKI-DAOSHI	- KO-SOTO-GAKE	- YOKO-GURUMA
- KUBI-NAGE	- ERI-SOEI-NAGE	- OSOTO-OTOSHI	
		- ASHI-GURUMA	
		- HARAI-TSURIKOMI-ASHI	

NE WASA Techniques au sol

<u>OSAEKOMI-WASA</u> <u>IMMOBILISATIONS</u>	<u>SHIME-WASA</u> <u>ETRANGLEMENTS</u>	<u>KANSETSU-WASA</u> <u>CLES</u> <u>AUX COUDES</u>
- HON-GESA-GATAME	- GYAKU-JUJI-JIME	- JUGI-GATAME
- USHIRO-GESA-GATAME	- KATA-JUJI-JIME	- UDE-GATAME
- KAMI-SHIHO-GATAME	- NAMI -JUJI-JIME	- UDE-GARAMI
- TATE-SHIHO-GATAME	- HADAKA-JIME	
- YOKO-SHIHO-GATAME	- OKURI-ERI-JIME	
- MAKURA-GESA-GATAME	- SANKAKU-JIME	
	- KATA-HA JIME	
	- KATA-JUJI-JIME	

JUDO-JUJITSU Techniques de défense

<u>SERIE A Saisie avec les</u> <u>mains</u>	<u>SERIE B Saisie avec les</u> <u>bras</u>	<u>SERIE C Coups</u>
1 KATAKE DORI Saisie du poignert à 2 mains	1 MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras	1 JODAN OIE TSURI Coup de poing direct haut
2 ERI DORI Saisie croisée du revers	2 YOKO DORI Saisie de coté en ceinturant les bras	2 SHUDAN GIAKU TSURI Coup de poing direct plexus
3 MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou	3 YOKO DORI Saisie de coté au cou	3 JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main
4 YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de coté au cou	4 MAE DORI Saisie de face au cou	4 SHUDAN MAE GERI Coup de pied direct de face
5 YOKO SODE DORI Saisie de la manche de coté	5 HADAKA JIME Etranglement par l'arrière	5 SHUDAN MAWASHI GERI Coup de pied circulaire

KOSHI-WASA

- UKI-GOSHI



- KOSHI-GURUMA



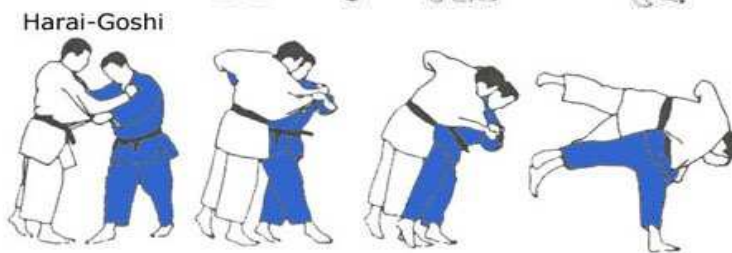
- O-GOSHI



- TSURIKOMI-GOSHI



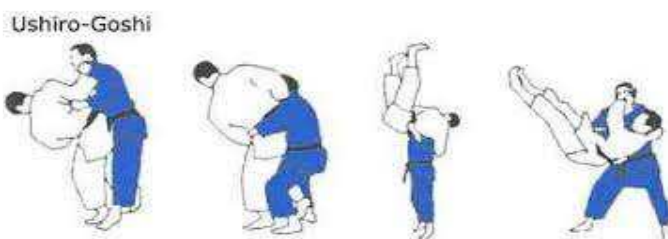
- HARAI-GOSHI



- UCHI-MATA



- USHIRO-GOSHI



Hane-Goshi

- HANE-GOSHI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

- SODE-TSURIKOMI-GOSHI



Utsuri-Goshi

- UTSURI-GOSHI



- KUBI-NAGE



TE-WASA

- UKI-OTOSHI



- TAI-OTOSHI



- IPPON-SEOI-NAGE



- MOROTE-SEOI-NAGE



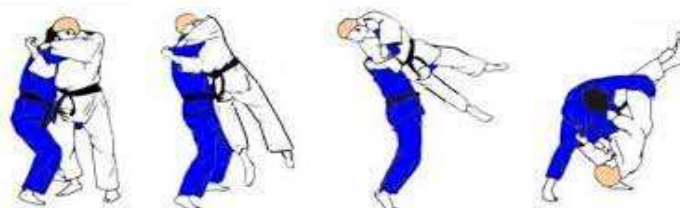
- KATA-GURUMA



- SEOI-OTOSHI



- TE-GURUMA



Morote-Gari

- MOROTE-GARI



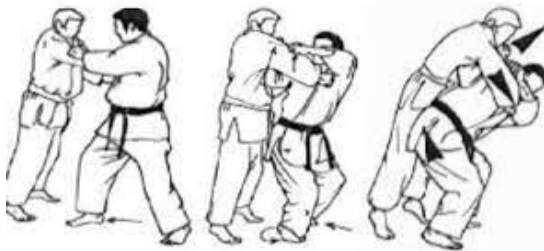
- KIBISU-GAESHI



- KUCHIKI-DAOSHI



- ERI-SOEI-NAGE



ASHI-WASA

O-SOTO-GARI

- O-SOTO-GARI



Ko-Uchi-Gari

- KO-UCHI-GARI



O-Uchi-Gari

- O-UCHI-GARI



Ko-Soto-Gari

- KO-SOTO-GARI



UCHI-MATA

- UCHI-MATA



- HIZA-GURUMA



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

- SASAE-TSURIKOMI-ASHI



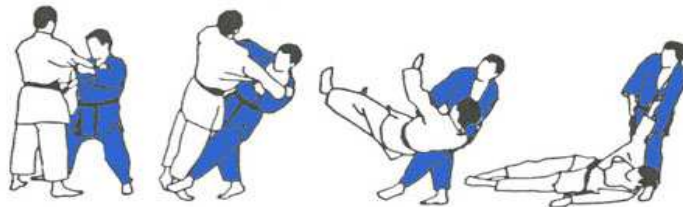
De-Ashi-Barai

- DE-ASHI-BARAI



Okuri-Ashi-Barai

- OKURI-ASHI-BARAI



Ko-Soto-Gake

- KO-SOTO-GAKE



- OSOTO-OTOSHI



Ashi-Guruma

- ASHI-GURUMA



- HARAI-TSURIKOMI-ASHI



SUTEMI-WASA

MA-SUTEMI-WASA



- TOMOE-NAGE



- SUMI-GACHI



- SOTO-MAKI-KOMI



- URA-NAGE

YOKO-SUTEMI-WASA

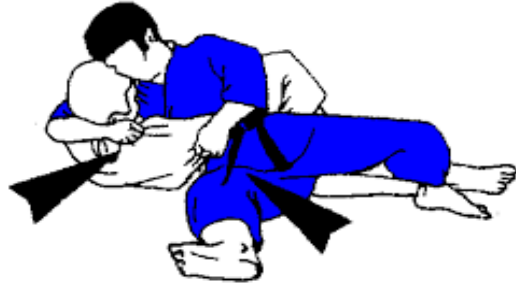


- TANI-OTOSHI



- YOKO-GURUMA

OSAEKOMI-WASA
IMMOBILISATIONS



- HON-GESA-GATAME



- USHIRO-GESA-GATAME



- KAMI-SHIHO-GATAME

Tate-Shiho-Gatame



- TATE-SHIHO-GATAME

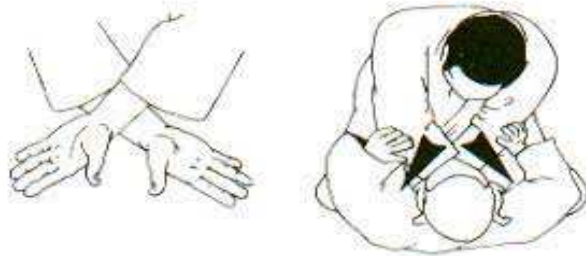


- YOKO-SHIHO-GATAME



- MAKURA-GESA-GATAME

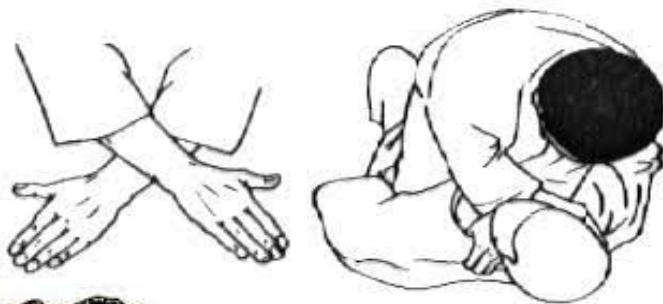
SHIME-WASA
ETRANGLEMENTS



- GYAKU-JUJI-JIME



- KATA-JUJI-JIME



- NAMI -JUJI-JIME



- HADAKA-JIME



- OKURI-ERI-JIME



- SANKAKU-JIME

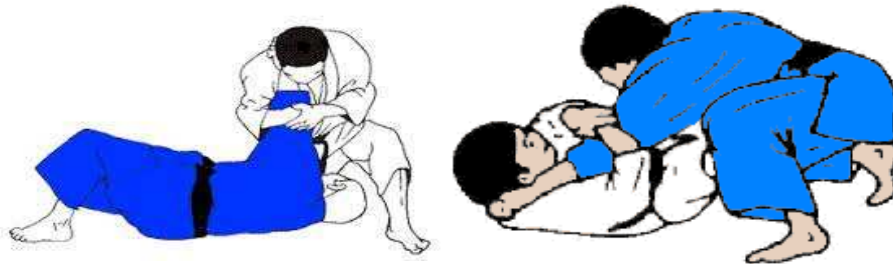


- KATA-HA JIME

KANSETSU-WASA
CLES AUX COUDES



- JUGI-GATAME



- UDE-GATAME



- UDE-GARAMI