



## RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-daoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- obi-otoshi</li> <li>- obitori-gaeshi</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- hane-goshi-gaeshi</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gaeshi</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gaeshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hikikomi-gaeshi</li> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tawara-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daki-wakare</li> <li>- hane-makikomi</li> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- osoto-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uchi-makikomi</li> <li>- uchi-mata-makikomi</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> <li>- yoko-otoshi</li> <li>- yoko-wakare</li> </ul>

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>	<u>ENTRÉES</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kesa-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tori est sur le dos, uke est entre ses jambes</li> <li>- uke est sur le dos, tori est entre ses jambes</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est de face</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est à cheval</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p><u>LES DÉGAGEMENTS DE JAMBE</u></p> <p><u>RETOURNEMENTS</u></p>