

NE WAZA

TECHNIQUES AU SOL



5, rue de la Chapelle 60560 Orry la Ville
Tél : 03.44.58.80.26 ou 06.75.75.34.28
Affilié FFJDA n° 24 601162 0
Agrément Jeunesse et Sports n° 60.98.36

Email : judorry60@gmail.com
Site Internet : <http://judorry.sportsregions.fr>

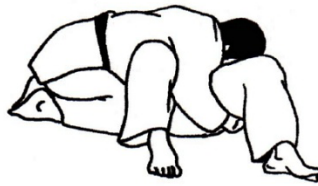


Table des matières

1	Osae komi waza (Immobilisations).....	3
1.1	Yoko-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par le côté).....	3
1.2	Kami-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par-dessus)	3
1.3	Tate-shiho-gatame (Contrôle des 4 points à cheval)	4
1.4	Kuzure-gesa-gatame (Variante du contrôle par le travers).....	4
1.5	Ushiro-gesa-gatame (Contrôle par le travers).....	5
1.6	Hon Gesa Gatame (Contrôle fondamental par le travers)	5
1.7	Kata Gatame (Contrôle par l'épaule).....	6
1.8	Kuzure Kami Shiho Gatame (Variante du contrôle des 4 coins par-dessus)	6
2	Shime waza (Etranglements).....	7
2.1	Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)	7
2.2	Sankaku-jime (Etranglement en triangle).....	7
2.3	Juji-jime (Etranglement en croix)	8
2.4	Kata-juji-jime (Etranglement croisé, mains en opposition).....	8
2.5	Gyaku-juji-jime (Etranglement croisé facial)	9
2.6	Nami-juji-jime (Etranglement croisé)	9
2.7	Okuri-eri-jime (Etranglement par les deux revers)	10
2.8	Kata-ha-jime (Etranglement en contrôlant un côté)	10
3	Kansetsu Waza (Clés).....	11
3.1	Juji-gatame (Contrôle en croix)	11
3.2	Ude-garami (Luxation sur bras fléchi)	11
3.3	Waki-gatame (Contrôle par l'aisselle)	12
3.4	Ude-gatame (Contrôle avec le bras).....	12
3.5	Ashi-gatame (Luxation par la jambe)	13
3.6	Hara-gatame (Luxation contre le ventre).....	13
3.7	Hiza Gatame (Contrôle par le genou).....	14

1 Osaekomi waza (Immobilisations)

1.1 Yoko-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par le côté)



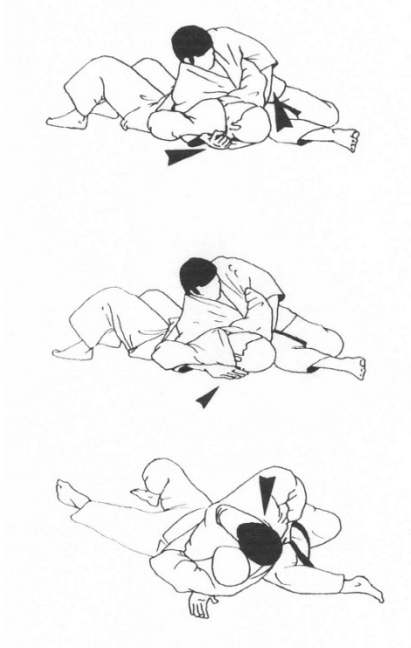
1.2 Kami-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par-dessus)



1.3 Tate-shiho-gatame (Contrôle des 4 points à cheval)



1.4 Kuzure-gesa-gatame (Variante du contrôle par le travers)



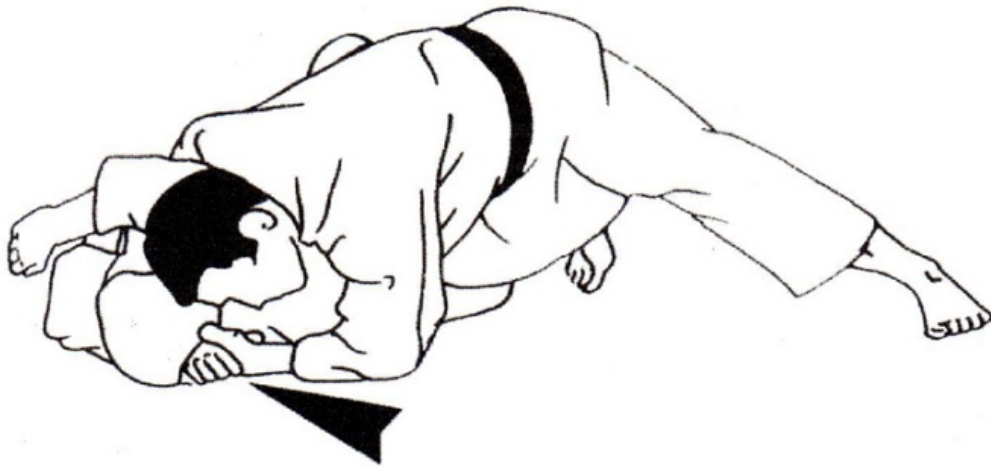
1.5 Ushiro-gesa-gatame (Contrôle par le travers)



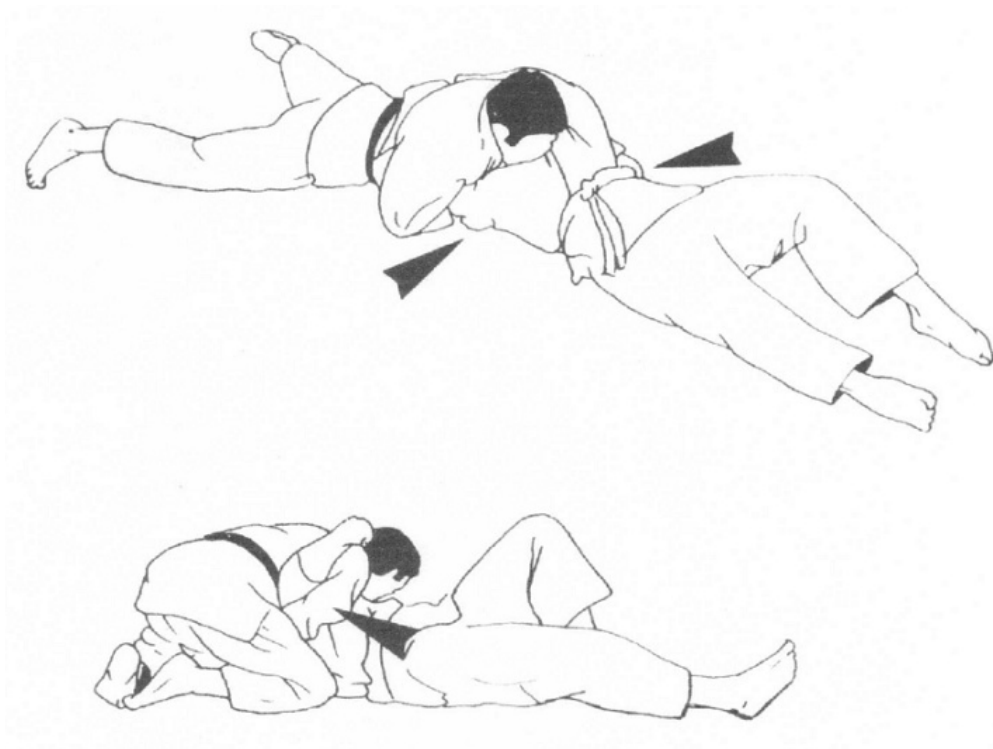
1.6 Hon Gesa Gatame (Contrôle fondamental par le travers)



1.7 Kata Gatame (Contrôle par l'épaule)

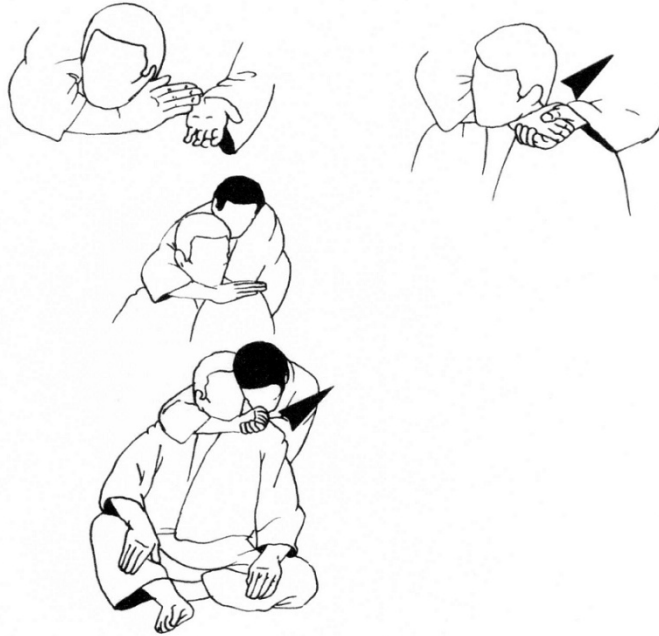


1.8 Kuzure Kami Shiho Gatame (Variante du contrôle des 4 coins par-dessus)



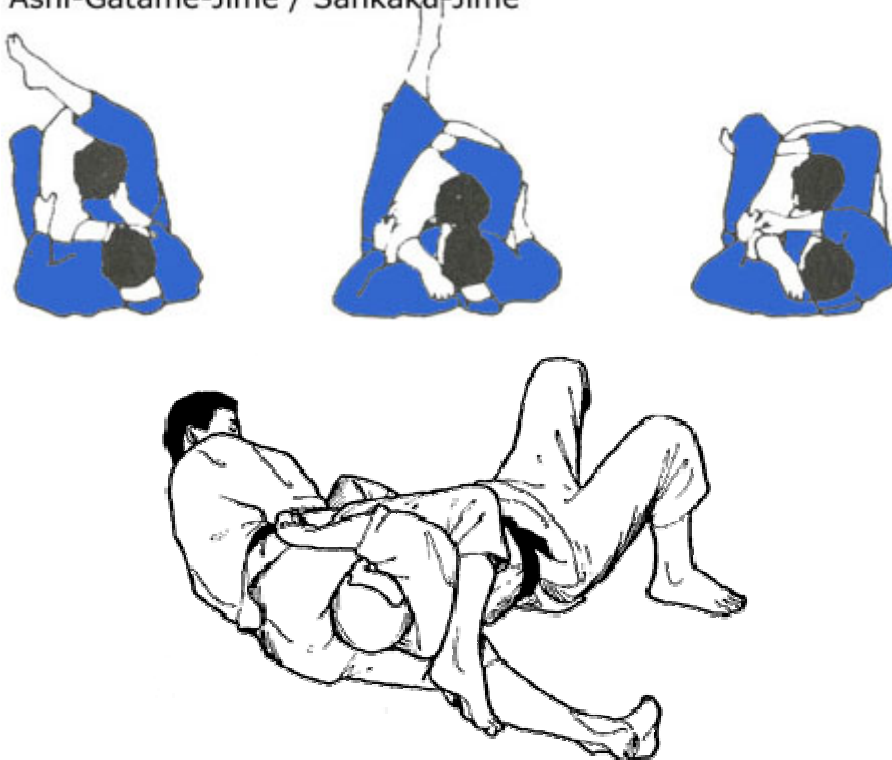
2 Shime waza (Etranglements)

2.1 Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)



2.2 Sankaku-jime (Etranglement en triangle)

Ashi-Gatame-Jime / Sankaku-Jime



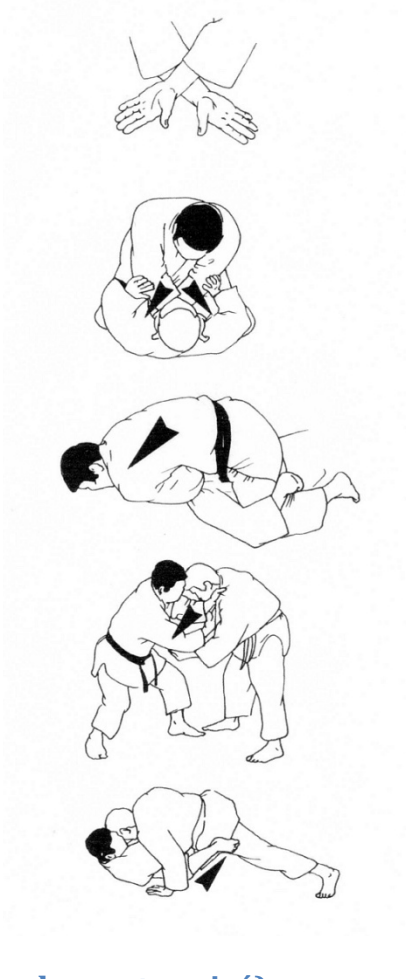
2.3 Juji-jime (Etranglement en croix)



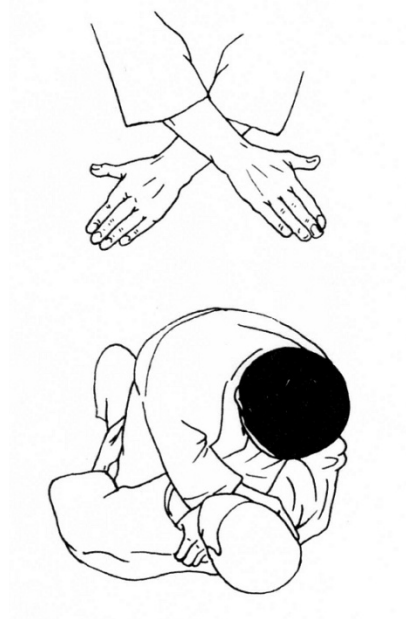
2.4 Kata-juji-jime (Etranglement croisé, mains en opposition)



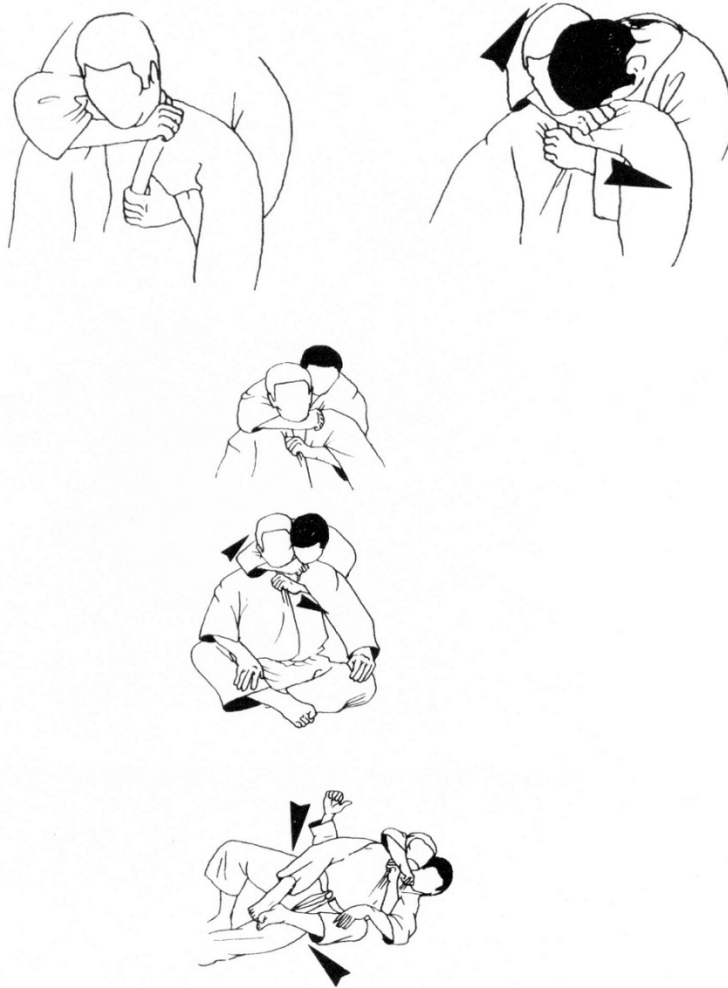
2.5 Gyaku-juji-jime (Etranglement croisé facial)



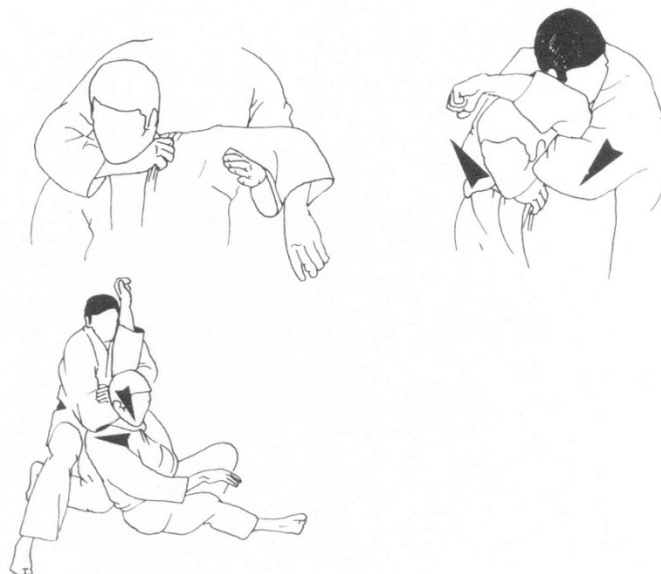
2.6 Nami-juji-jime (Etranglement croisé)



2.7 Okuri-eri-jime (Etranglement par les deux revers)



2.8 Kata-ha-jime (Etranglement en contrôlant un côté)



3 Kansetsu Waza (Clés)

3.1 Juji-gatame (Contrôle en croix)



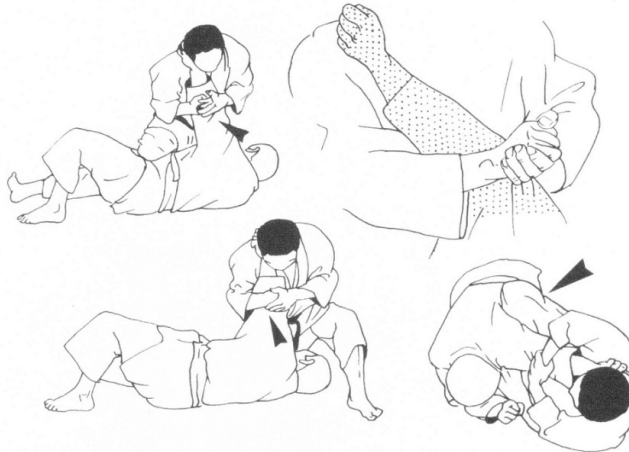
3.2 Ude-garami (Luxation sur bras fléchi)



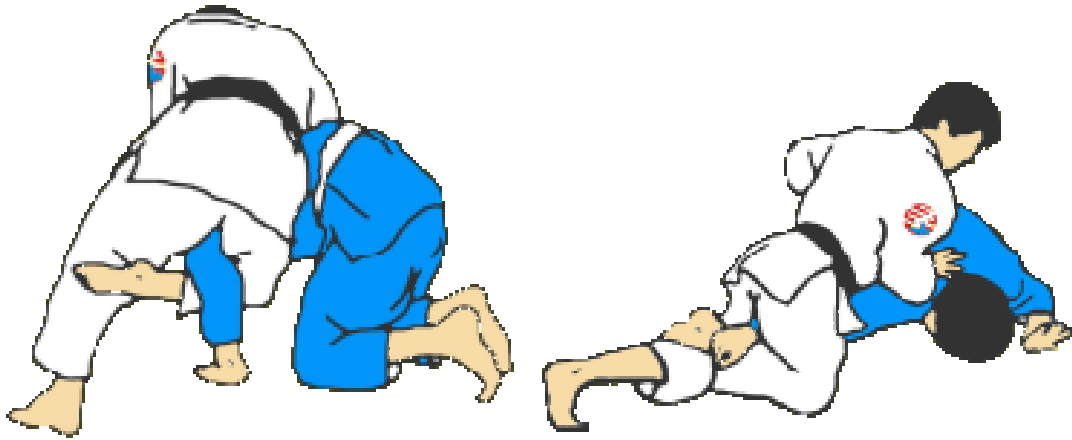
3.3 Waki-gatame (Contrôle par l'aisselle)



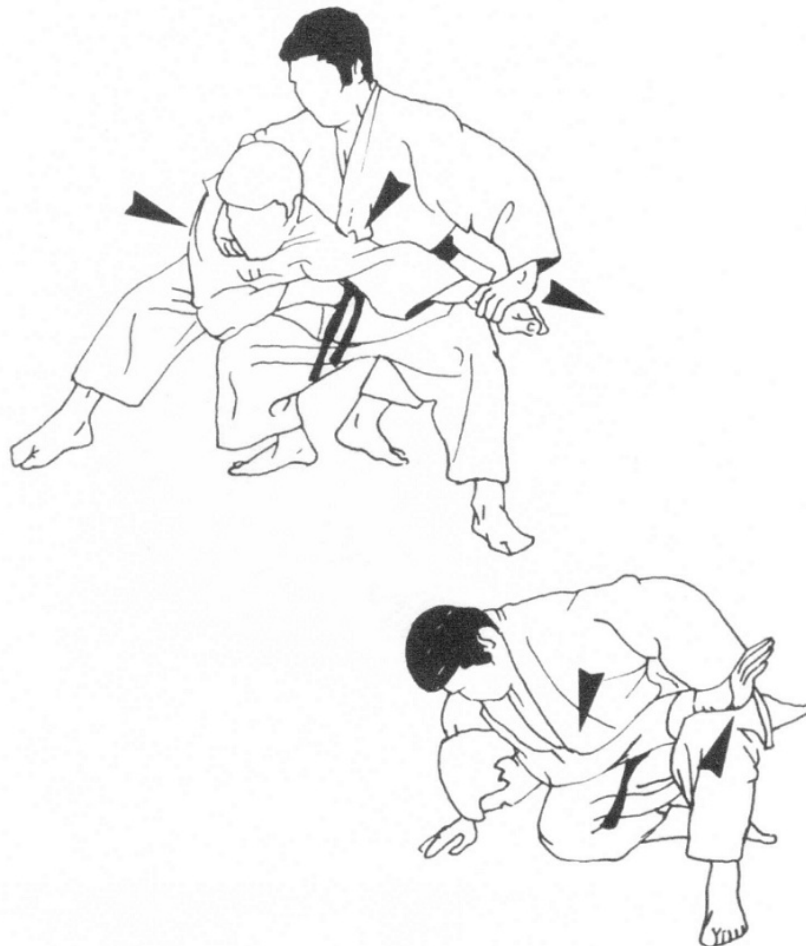
3.4 Ude-gatame (Contrôle avec le bras)



3.5 Ashi-gatame (Luxation par la jambe)



3.6 Hara-gatame (Luxation contre le ventre)



3.7 Hiza Gatame (Contrôle par le genou)

