

# TASHI WAZA (TECHNIQUES DEBOUT)

---



---

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](mailto:judorry60@gmail.com)  
Site Internet : <http://judorry.sportsregions.fr>



---

## Table des matières

1	Hiza-guruma (Roue autour du genou).....	4
2	Sasae-tsuri-komi-ashi (Blocage du pied en pêchant) .....	5
3	Uki-goshi (Hanche flottée).....	5
4	Taï-otoshi (Renversement de corps) .....	6
5	Morote avec barrage (A deux mains avec barrage) .....	7
6	Kubi-nage (Projection par le cou).....	7
7	O-soto-gari (Grand fauchage extérieur).....	8
8	Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur).....	9
9	O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur) .....	10
10	Ko-uchi-gari(Petit fauchage intérieur).....	11
11	O-goshi (Projection de hanche).....	12
12	Ippon-seoi-nage (Projection par-dessus l'épaule).....	13
13	Ashi-guruma (Enroulement du pied).....	14
14	Okuri-ashi-baraï (Balayage des deux jambes) .....	15
15	Morote-seoi-nage (Projection d'épaule à deux mains).....	15
16	Eri-seoi-nage (Projection d'épaule par le revers).....	16
17	Koshi-guruma (Roue autour des hanches) .....	17
18	Harai-goshi (Hanche balayée) .....	18
19	De-ashi-baraï (Balayage du pied avancé) .....	19
20	Tsuri-komi-goshi (Projection de hanche en soulevant).....	20
21	Sode-tsuri-komi-goshi (Hanche pêchée en soulevant le coude).....	20
22	Uchi-mata (Fauchage intérieur de la cuisse).....	21
23	Tani-otoshi (Chute dans la vallée) .....	22
24	Tomoe-nage (Projection en cercle) .....	23
25	Yoko-tomoe-nage (Projection en cercle par le côté) .....	23
26	Te-guruma (Enroulement par la main).....	24
27	Ushiro-goshi (Projection de hanche par l'arrière).....	24
28	Hane-goshi (Hanche percutée).....	25
29	Sumi-gaeshi (Renversement dans l'angle) .....	26
30	Yoko-guruma (Roue de côté).....	27
31	Kata-guruma (Roue autour des épaules) .....	28
32	Soto-maki-komi (Enroulement extérieur) .....	29



---

33	Ura-nage (Projection en lançant en arrière) .....	30
34	Utsuri-goshi (Projection de hanche en contre) .....	31
35	Morote-gari (Fauchage des jambes par les deux mains) .....	31
36	Kuchiki-taoshi (Renversement à une main) .....	32
37	Haraï-tsure-komi-ashi (Balayage du pied en pêchant) .....	32
38	Sumi Otoshi (Renversement dans l'angle) .....	33
39	Sukui Nage (Projection en cuillère) .....	34
40	Uki Otoshi (Lancement flottant).....	35
41	Tsure Goshi (Hanche pêchée).....	36
42	Ko Soto Gake (Petit accrochage extérieur) .....	37
43	O Guruma (Grande roue).....	38
44	O Soto Guruma (Grande roue extérieure) .....	39
45	Hane Makikomi (Enroulement intérieur en bondissant) .....	40
46	Uki Waza (Technique flottante) .....	41
47	Yoko Gake (Accrochage de côté).....	42
48	Yoko Otoshi (Renversement de côté).....	43
49	Yoko Wakare (Séparation de côté).....	44

## 1 Hiza-guruma (Roue autour du genou)



## 2 Sasae-tsuri-komi-ashi (Blocage du pied en pêchant)



## 3 Uki-goshi (Hanche flottée)



## 4 Tai-otoshi (Renversement de corps)



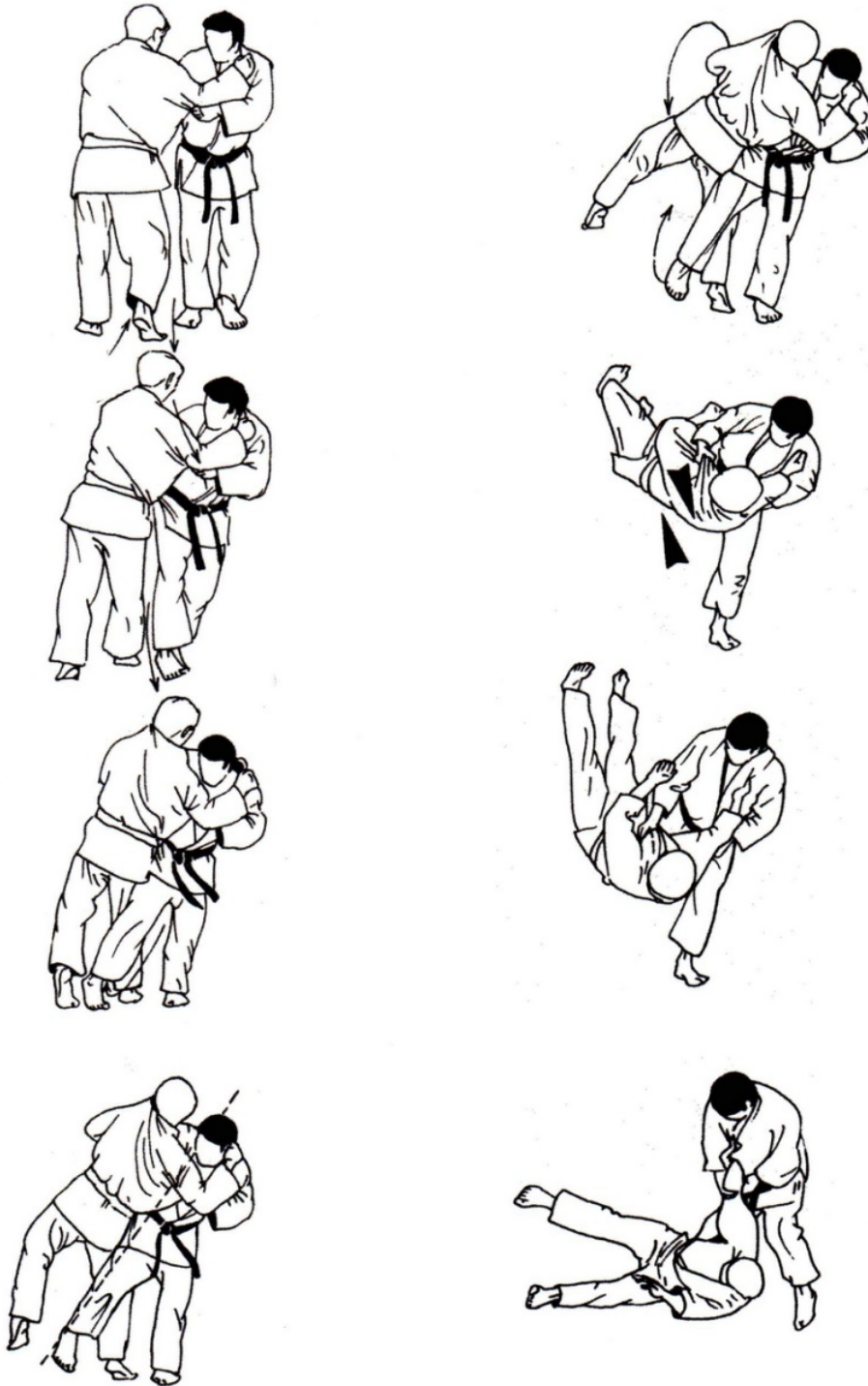
## 5 Morote avec barrage (A deux mains avec barrage)



## 6 Kubi-nage (Projection par le cou)



## 7 O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)





## 8 Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur)



## 9 O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)



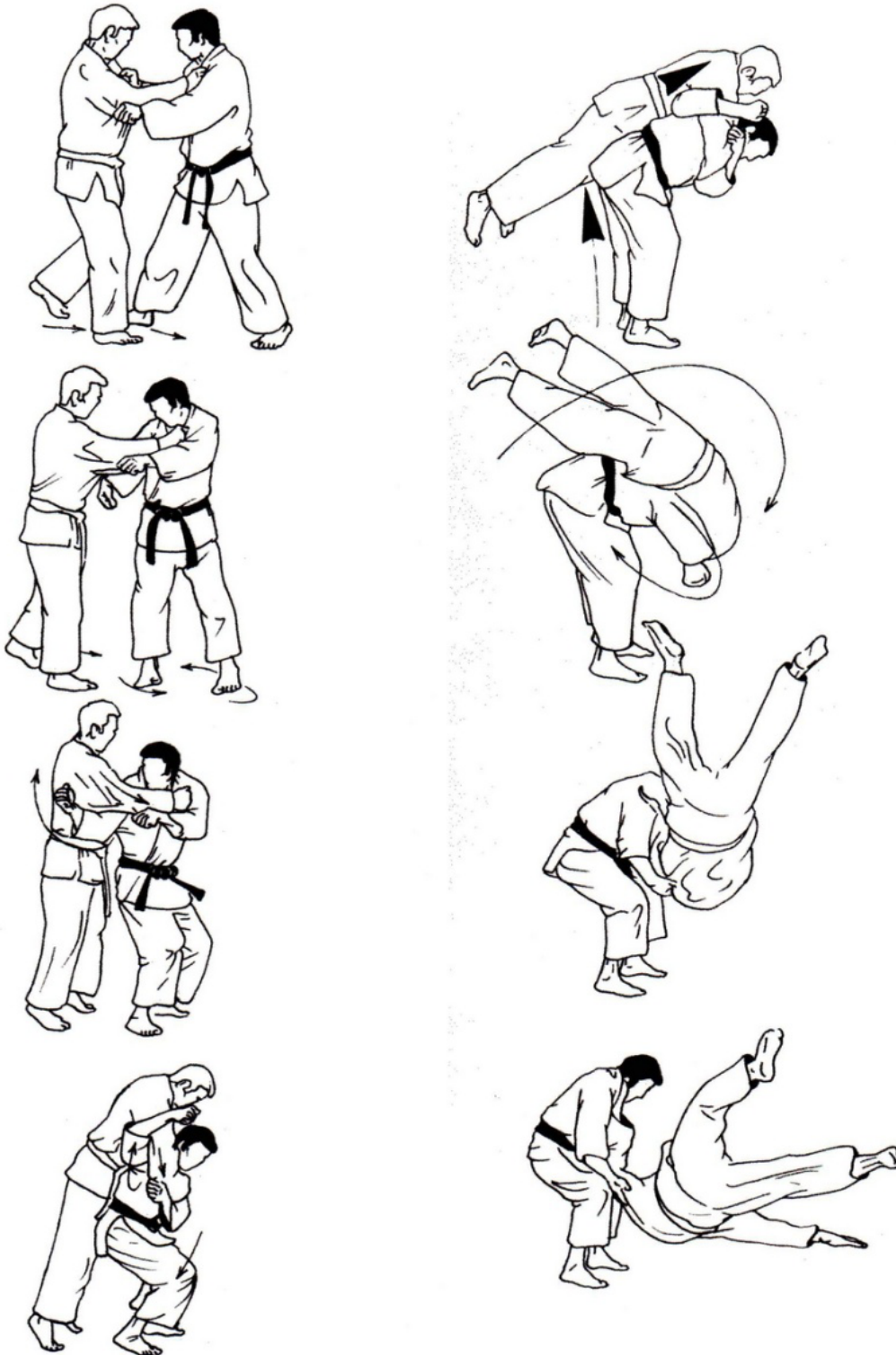
## 10 Ko-uchi-gari (Petit fauchage intérieur)



## 11 O-goshi (Projection de hanche)



## 12 Ippon-seoi-nage (Projection par-dessus l'épaule)



## 13 Ashi-guruma (Enroulement du pied)



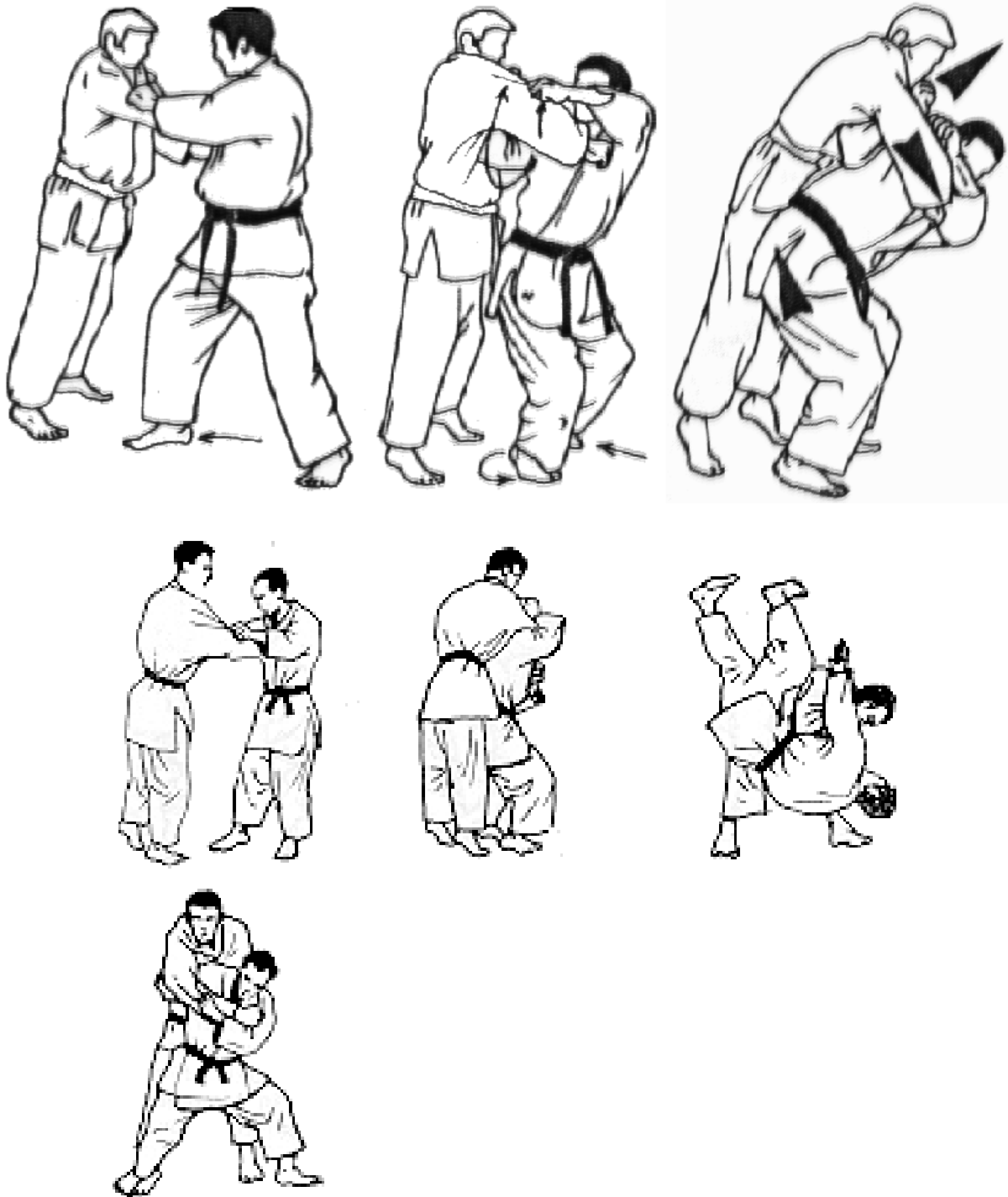
## 14 Okuri-ashi-barai (Balayage des deux jambes)



## 15 Morote-seoi-nage (Projection d'épaule à deux mains)



## 16 Eri-seoi-nage (Projection d'épaule par le revers)

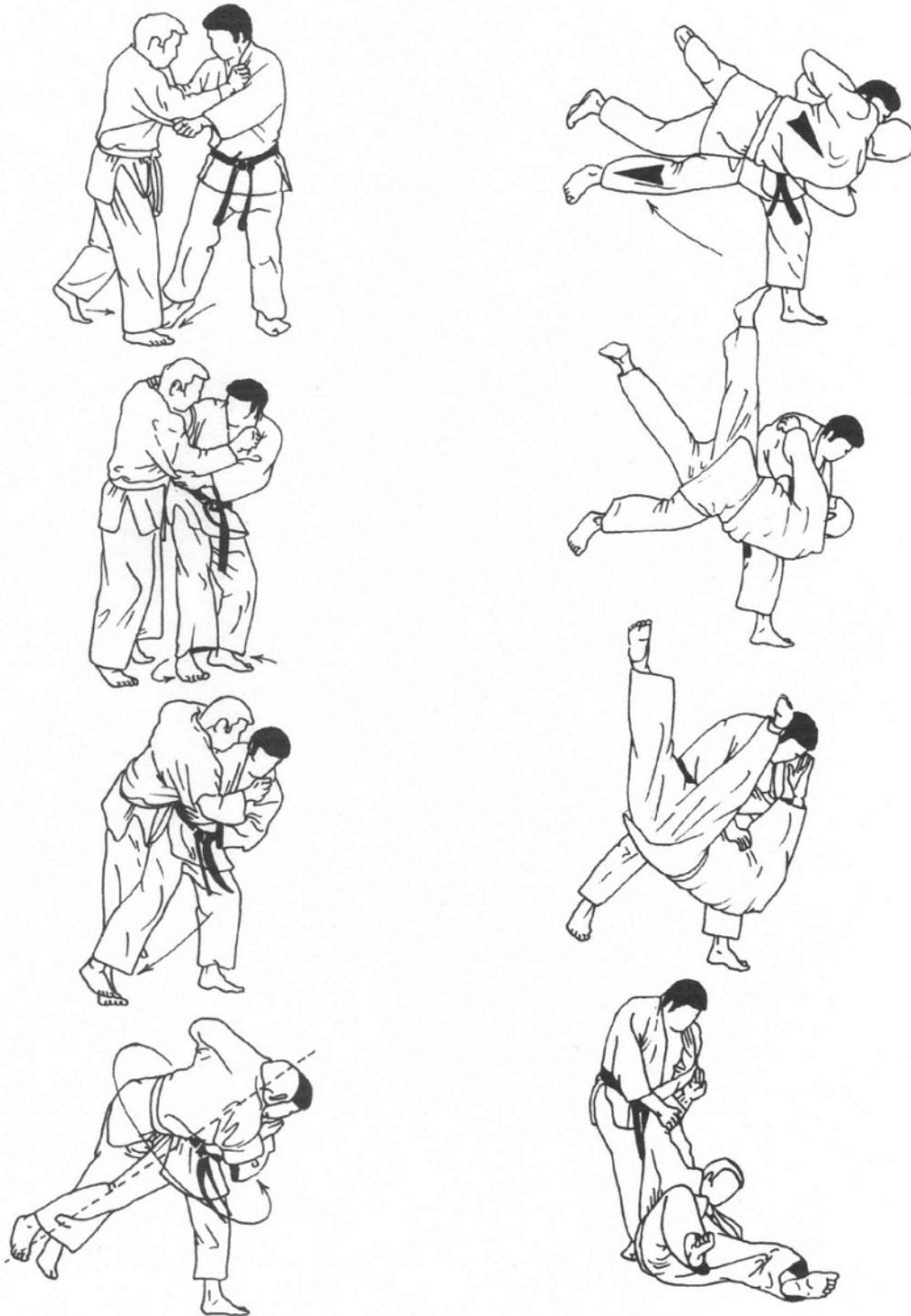




## 17 Koshi-guruma (Roue autour des hanches)



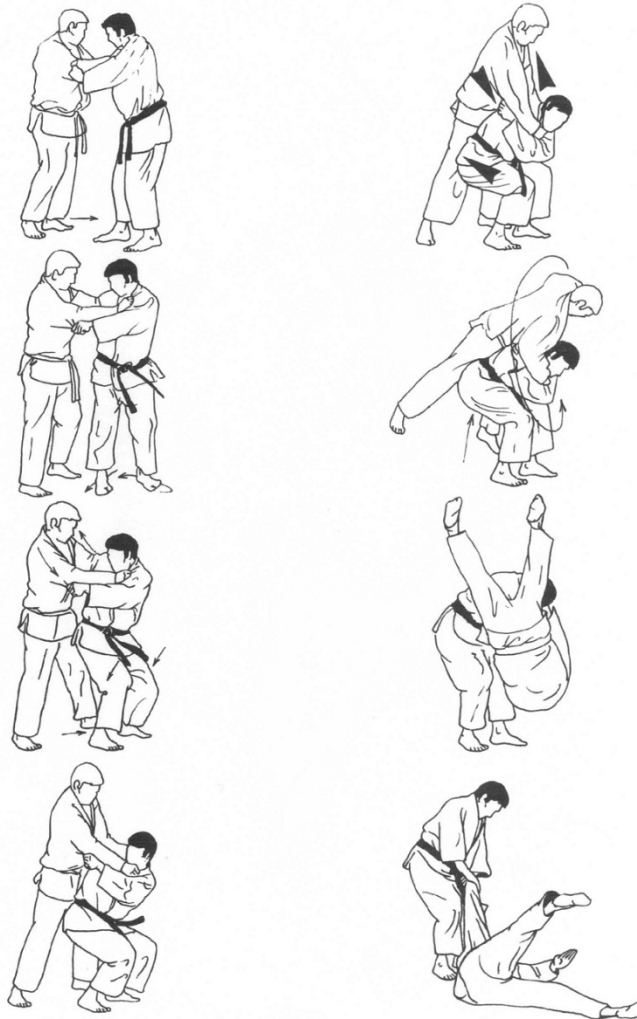
## 18 Harai-goshi (Hanche balayée)



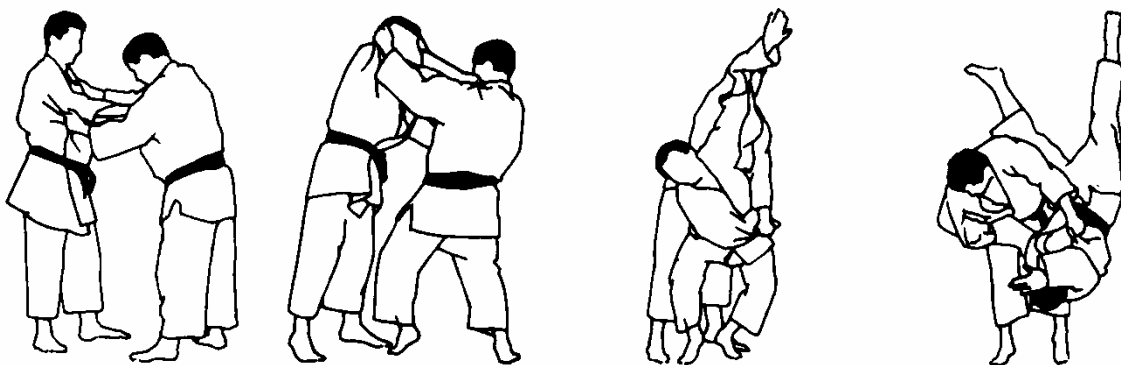
## 19 De-ashi-barai (Balayage du pied avancé)



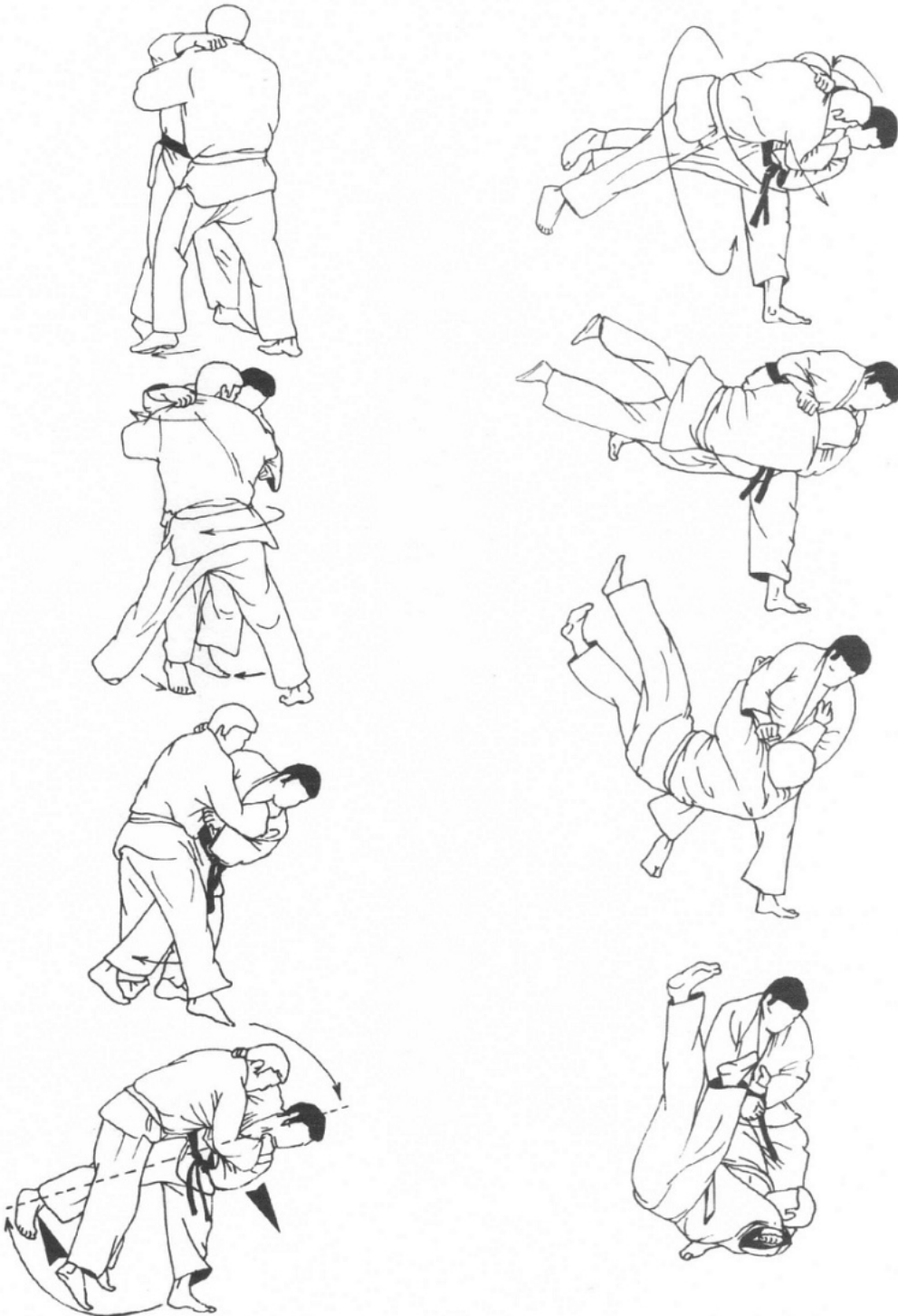
## 20 Tsuru-komi-goshi (Projection de hanche en soulevant)



## 21 Sode-tsuru-komi-goshi (Hanche pêchée en soulevant le coude)



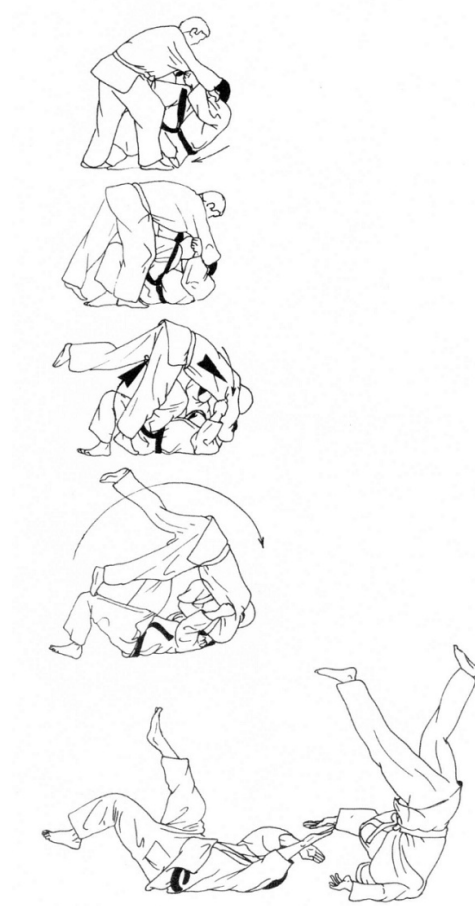
## 22 Uchi-mata (Fauchage intérieur de la cuisse)



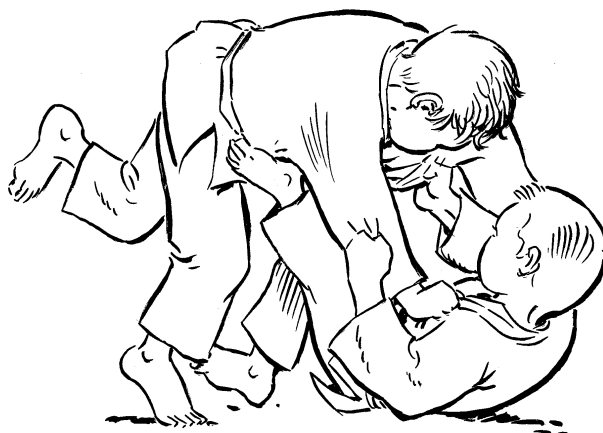
## 23 Tani-otoshi (Chute dans la vallée)



## 24 Tomoe-nage (Projection en cercle)



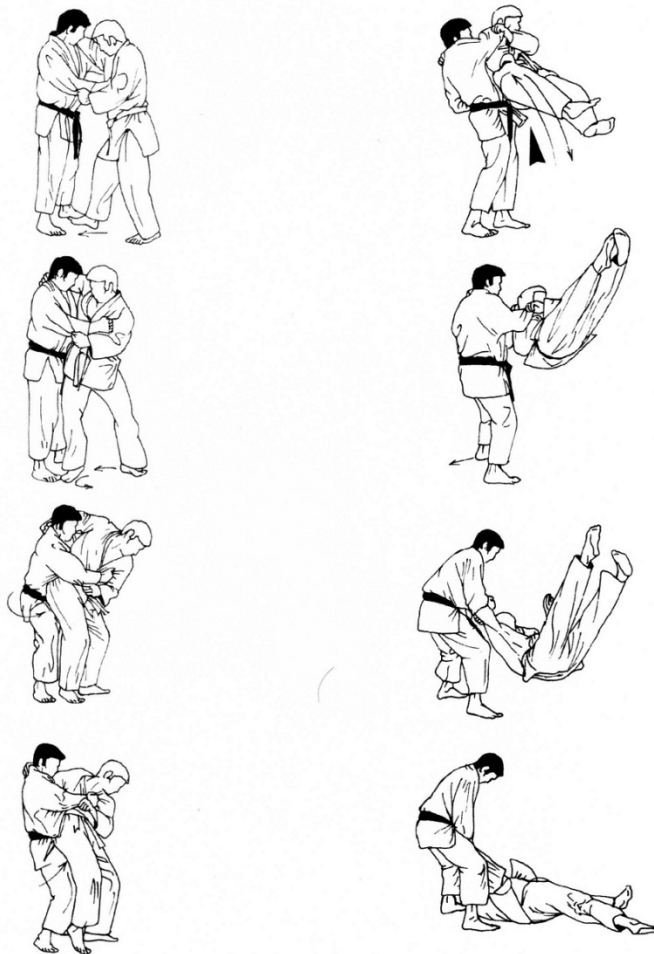
## 25 Yoko-tomoe-nage (Projection en cercle par le côté)



## 26 Te-guruma (Enroulement par la main)



## 27 Ushiro-goshi (Projection de hanche par l'arrière)

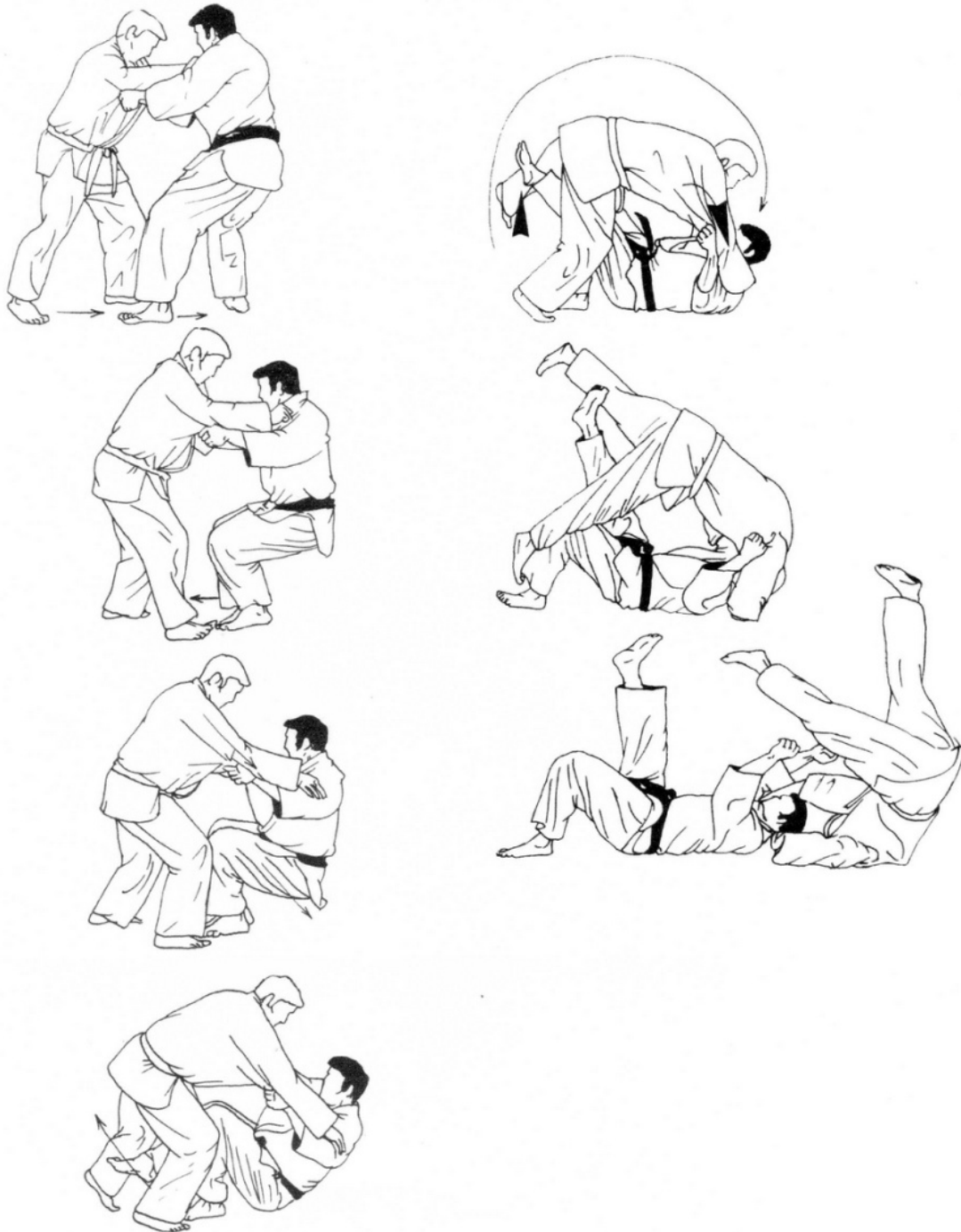




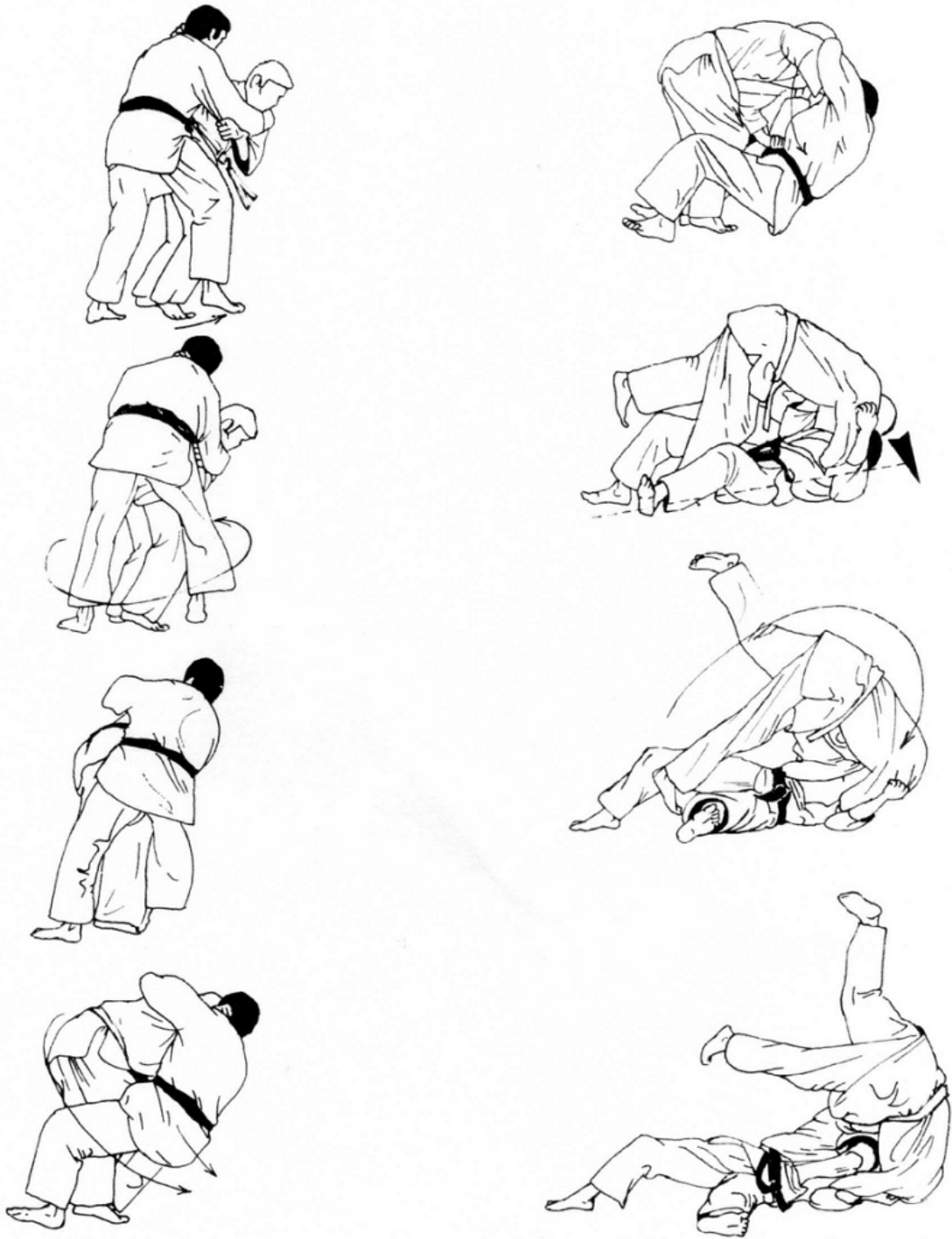
## 28 Hane-goshi (Hanche percutée)



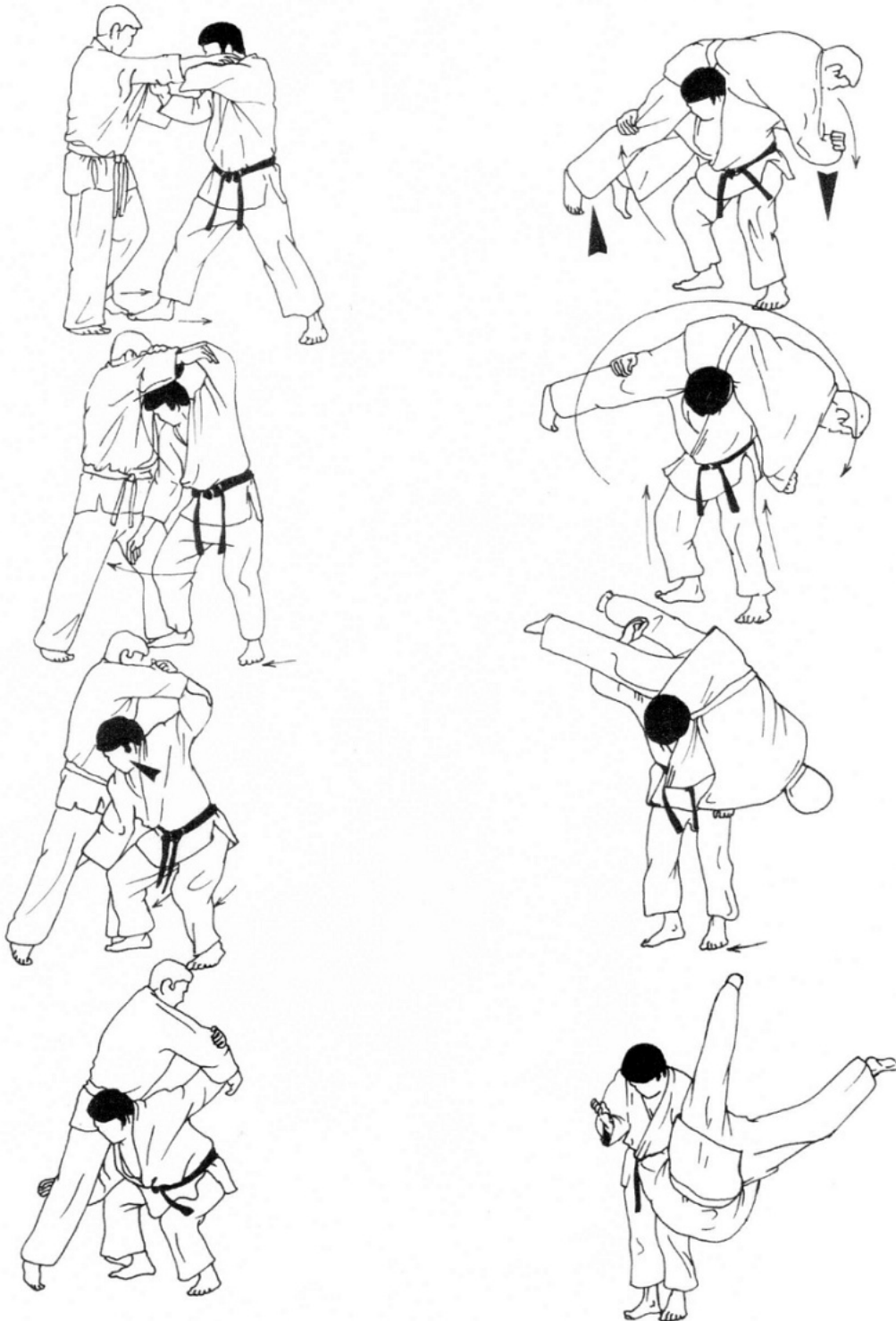
## 29 Sumi-gaeshi (Renversement dans l'angle)



### 30 Yoko-guruma (Roue de côté)

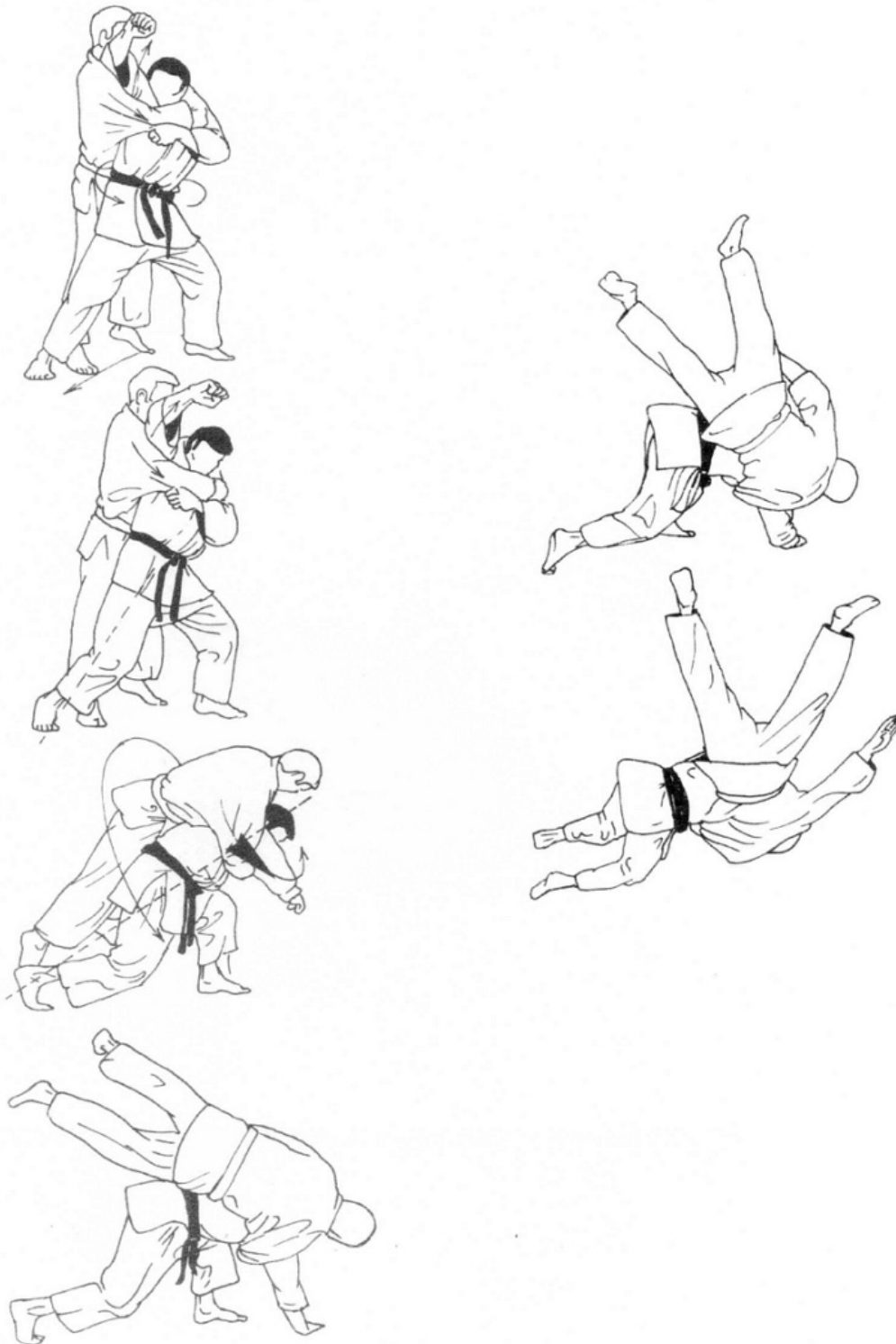


### 31 Kata-guruma (Roue autour des épaules)



---

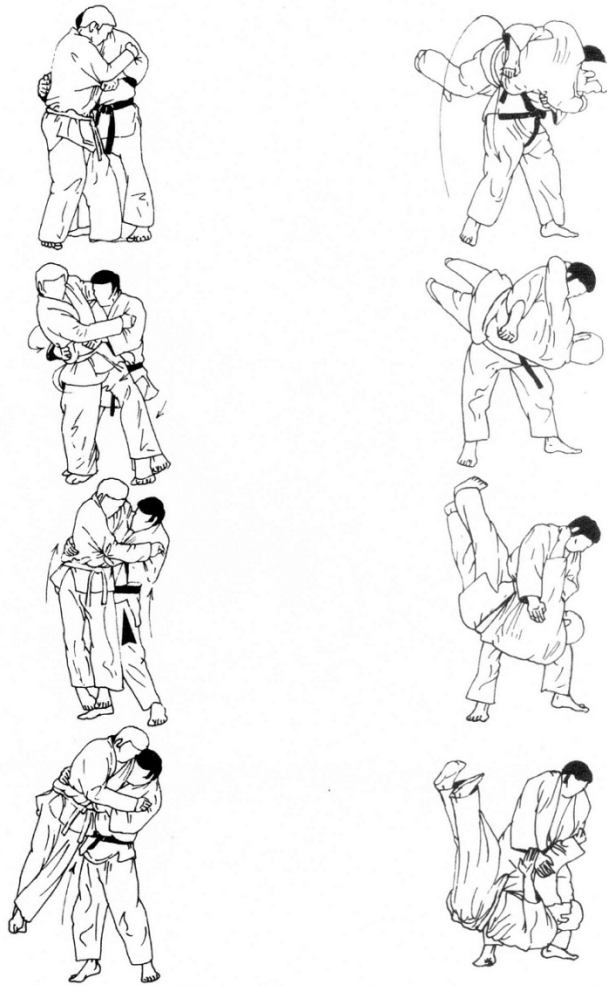
## 32 Soto-maki-komi (Enroulement extérieur)



### 33 Ura-nage (Projection en lançant en arrière)



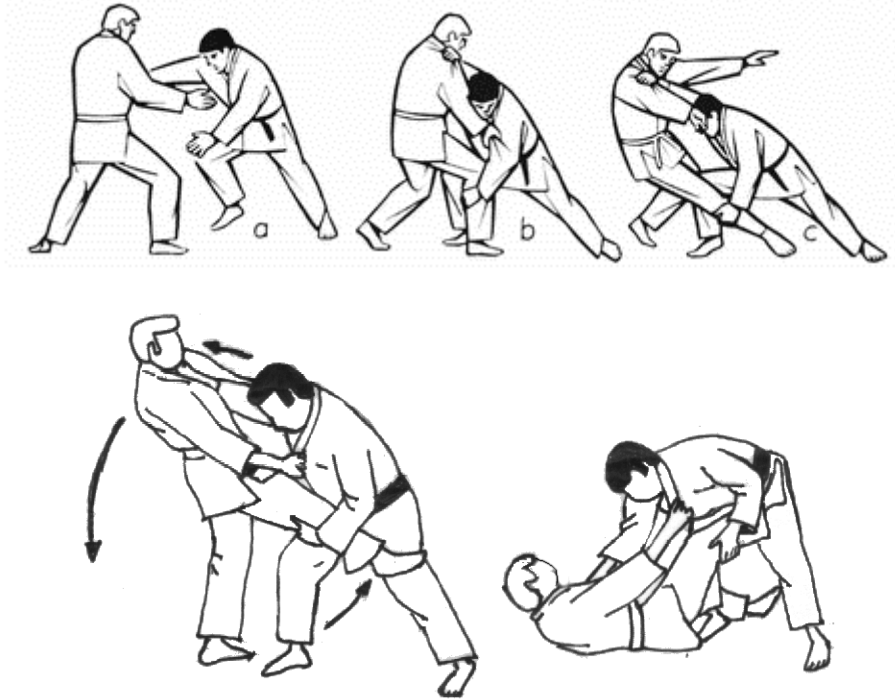
### 34 Utsuri-goshi (Projection de hanche en contre)



### 35 Morote-gari (Fauchage des jambes par les deux mains)



### 36 Kuchiki-taoshi (Renversement à une main)

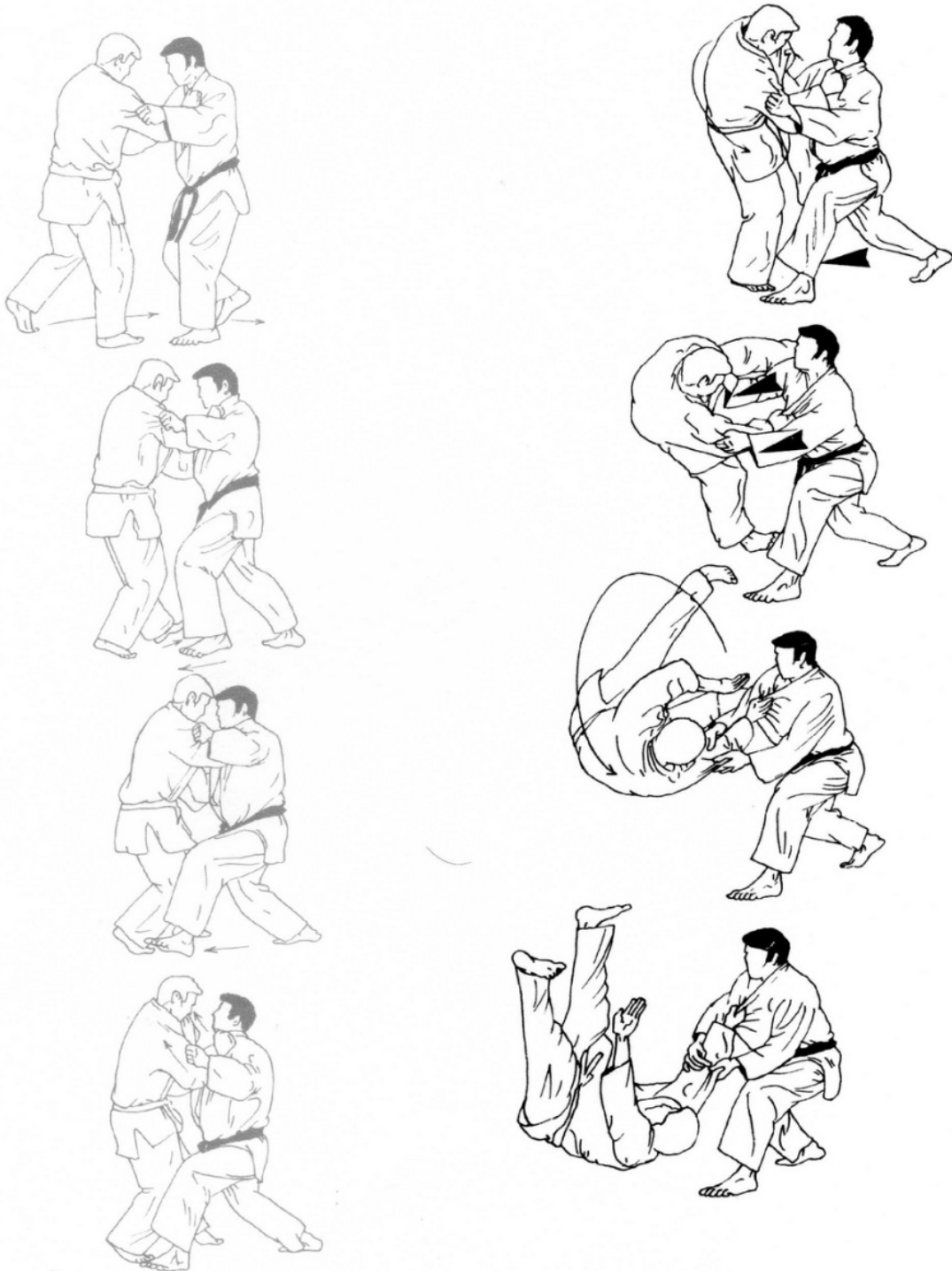


### 37 Harai-tsurikomi-ashi (Balayage du pied en pêchant)

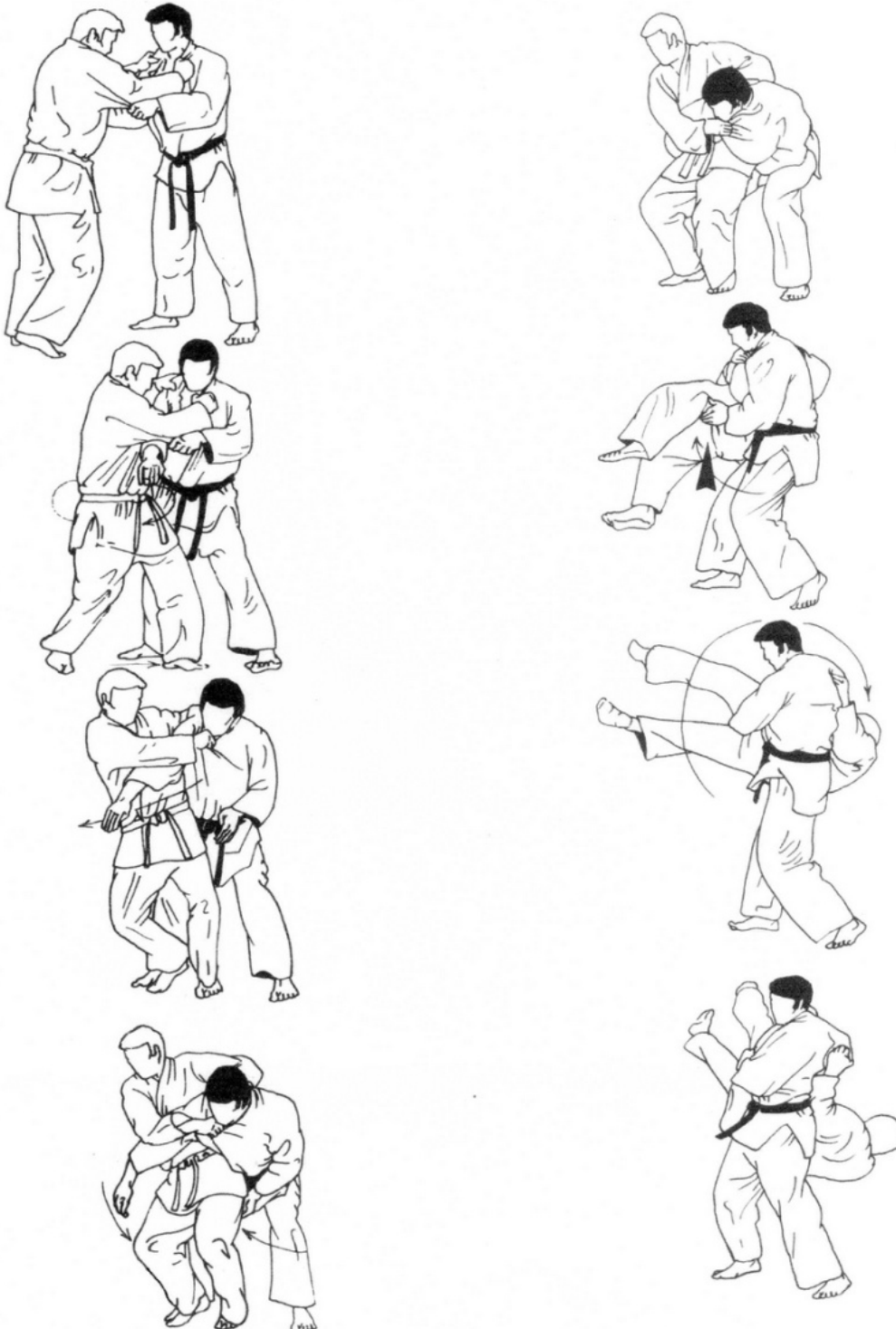




### 38 Sumi Otoshi (Renversement dans l'angle)



### 39 Sukui Nage (Projection en cuillère)



## 40 Uki Otoshi (Lancement flottant)



## 41 Tsuru Goshi (Hanche pêchée)



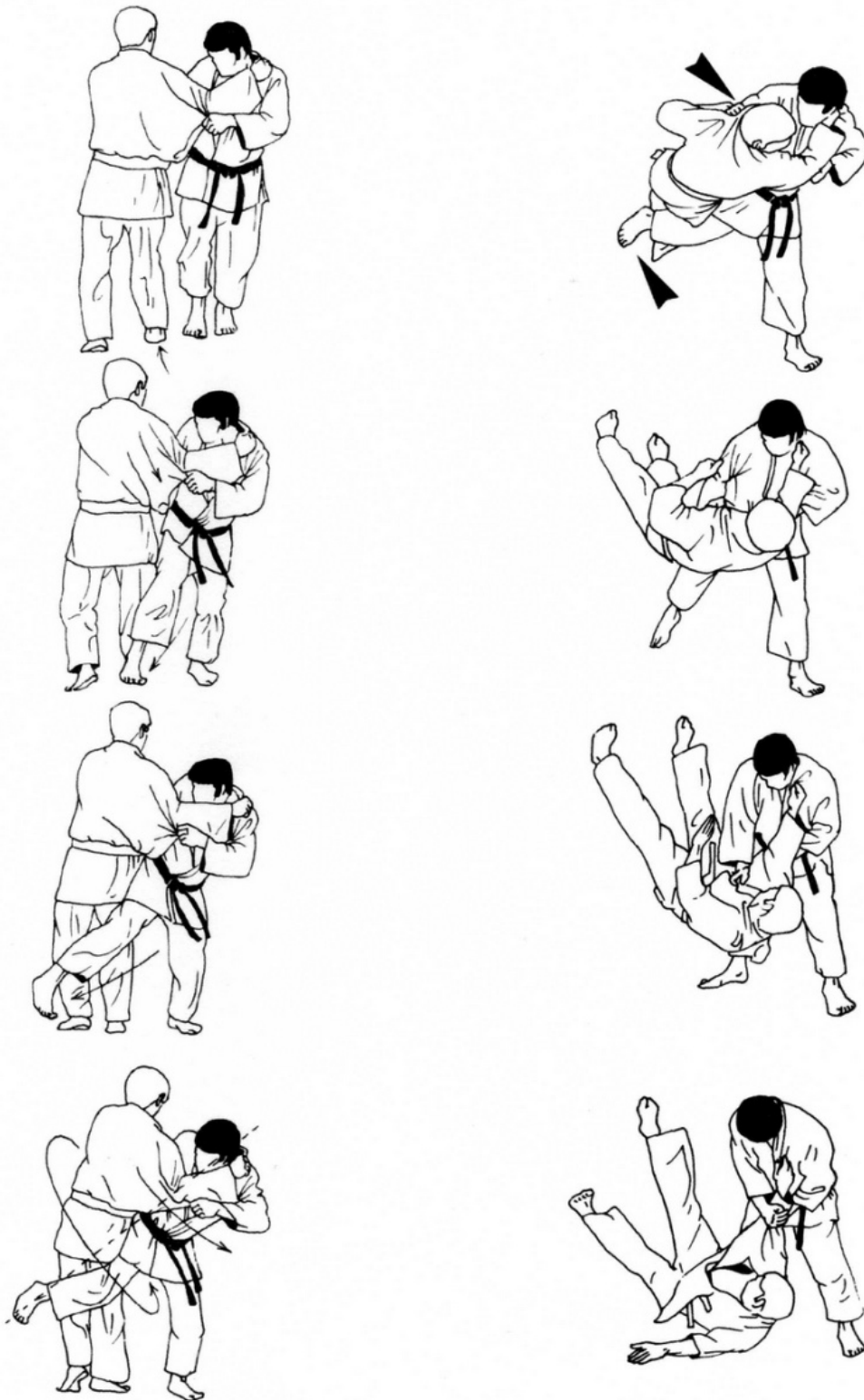
## 42 Ko Soto Gake (Petit accrochage extérieur)



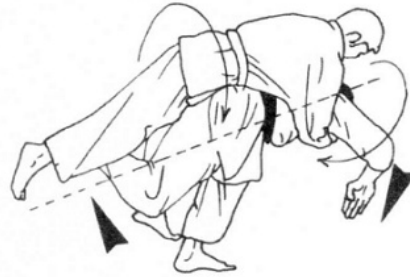
## 43 O Guruma (Grande roue)



## 44 O Soto Guruma (Grande roue extérieure)



## 45 Hane Makikomi (Enroulement intérieur en bondissant)





## 46 Uki Waza (Technique flottante)



## 47 Yoko Gake (Accrochage de côté)



## 48 Yoko Otoshi (Renversement de côté)



## 49 Yoko Wakare (Séparation de côté)

