Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Nage: *projection*
Waza: *technique*
Goshi / Koshi : *hanche*
Te: *bras*
Ashi: *jambe*
Sutemi: *sacrifice*
Ne : *couché*

Ma: /
Yoko: *côté*
Ne : *sol*
Osaekomi: *immobilisation*
Shime : *étranglement*
Kansetsu: *articulation*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Uki Goshi *hanche flottante*
Harai Goshi *balayage par la hanche*
O Goshi *grande (projection de) hanche*
Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*
Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*
Koshi Guruma *enroulement de la hanche*
Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Nage : projection
Waza : technique
Goshi/Koshi : hanche
Uki: flottant
Harai: balayage
O : grand

Tsurikomi: : pêcher
Ushiro: arrière
Guruma: roue/enroulement
Uchi: : intérieur
Mata: intérieur des cuisses

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*
Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*
Kata Guruma *roue autour de l'épaule*
Te Guruma *enroulement par les mains*
Tai Otoshi *renversement du corps*
Uki Otoshi *projection flottante*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Nage: *projection*
Waza : *technique*
Te: *mains (/bras)*
Ippon : *« Un point entier»*
Seoi: *épaule, dos*
Morote: *Les 2 mains*

Kata: *épaule*
Guruma : *roue, enroulement*
Tai: *corps*
Otoshi: *renverser*
Uki: *flottant*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Nage : *projection*
Waza : *technique*
Ashi : *jambe*
Guruma : *roue, enroulement*
Hiza: *genou*
Sasae : *maintenir*
Tsurikomi: : *pêcher*

De : *avancé*
Barai: *balayer*
Okuri : *les deux*
Ko: *petit*
Soto: *extérieur*
Gari: *fauchage*
Uchi: *intérieur*

O : *grand*
Otoshi: *renverser*
Gaeshi : *contre attaque*
Tsubame : *hirondelle (balayage en vol d'hirondelle)*
Mata : *intérieur des cuisses*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ma Sutemi Waza *vers le bas*

Sumi Gaeshi *renversement dans l'angle*

Tomoe Nage *projection en cercle*

Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ko Uchi Makikomi *enroulement intérieur*

Tani Otoshi *chute dans la vallée*

Yoko Tomoe Nage *projection en cercle sur le côté*

Yoko Guruma *roue latérale de côté*

Nage : *projection*
Waza : *technique*
Sutemi : *sacrifice*
Sumi : *coin, angle*
Gaeshi : *contre attaque, renverser*

Tomoe : *ligne, courbe*
Yoko : *côté*
Ko : *petit*
Uchi : *intérieur*
Makikomi : *enroulement à l'intérieur*

Tani : *vallée*
Otoshi: *renverser*
Guruma : *roue/enroulement*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*
Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*
Kuzure Gesa Gatame *variante de contrôle par le travers*
Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points par le côté*
Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 points*
Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 points*

Ne : *couché*	Gatame : *contrôle*
Waza : *technique*	Kami : *au dessus*
Te: *mains (/bras)*	Shiho : *quatre côté*
Osaekomi : *immobilisation*	Kuzure : *variante*
Hon : *fondamental*	Yoko : *côté*
Gesa : *en travers*	Tate : *vertical*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Gyaku/Nami/Kata Juji Jime *étranglement en croix*
Hadaka Jime *étranglement à mains nues*
Kata Ha Jime *étranglement en contrôlant un côté*
Okuri Eri Jime *étranglement par le revers*

Ne : couché
Waza : technique
Shime : étranglement
Juji : croix
Jime : strangulation

Hadaka : nu
Kata : épaule
Ha : ...
Okuri : les deux
Eri : revers

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ude Hishigi Juji Gatame *luxation sur le bras tenu en croix*
Ude Hishigi Ude Gatame *luxation par contrôle du bras tendu*
Ude Hishigi Waki Gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*
Ude Garami *luxation du bras fléchi*

Ne : couché
Waza : technique
Kansetsu : articulation
Ude : bras
Hishigi : casser
Juji : croix
Jime : strangulation
Gatame : contrôle
Waki : aisselle
Garami : maintenir

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Uki Goshi *hanche flottante*

Harai Goshi *balayage par la hanche*

O Goshi *grande (projection de) hanche*

Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*

Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*

Koshi Guruma *enroulement de la hanche*

Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Uki Goshi *hanche flottante*

Harai Goshi *balayage par la hanche*

O Goshi *grande (projection de) hanche*

Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*

Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*

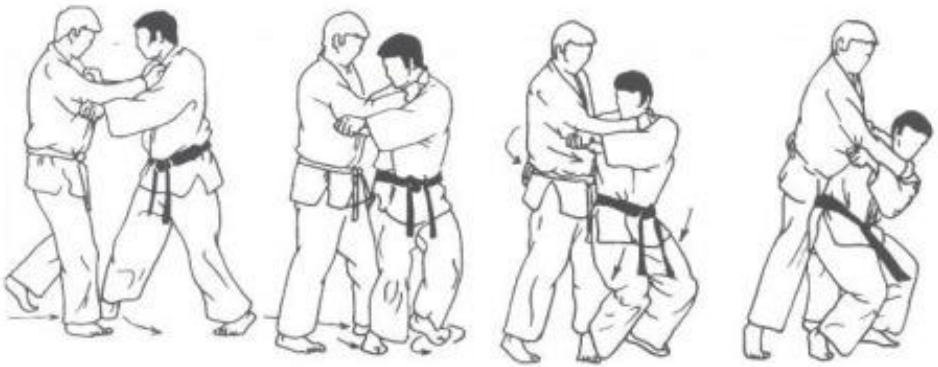
Koshi Guruma *enroulement de la hanche*

Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*



Uki Goshi *hanche flottante*

Harai Goshi *balayage par la hanche*

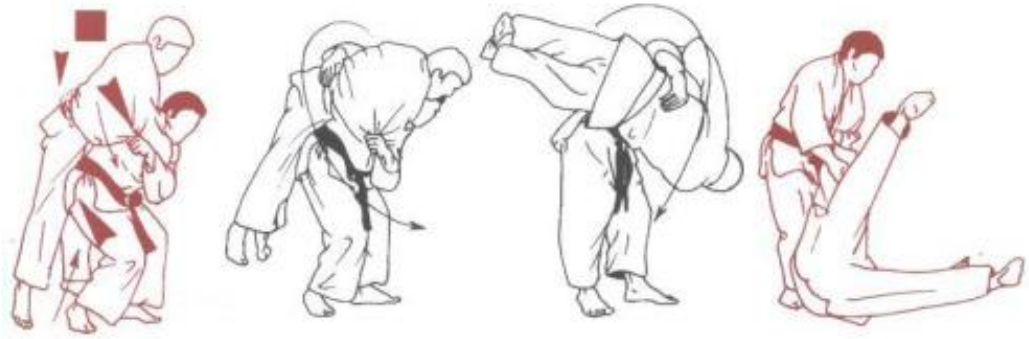
O Goshi *grande (projection de) hanche*

Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*

Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*

Koshi Guruma *enroulement de la hanche*

Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

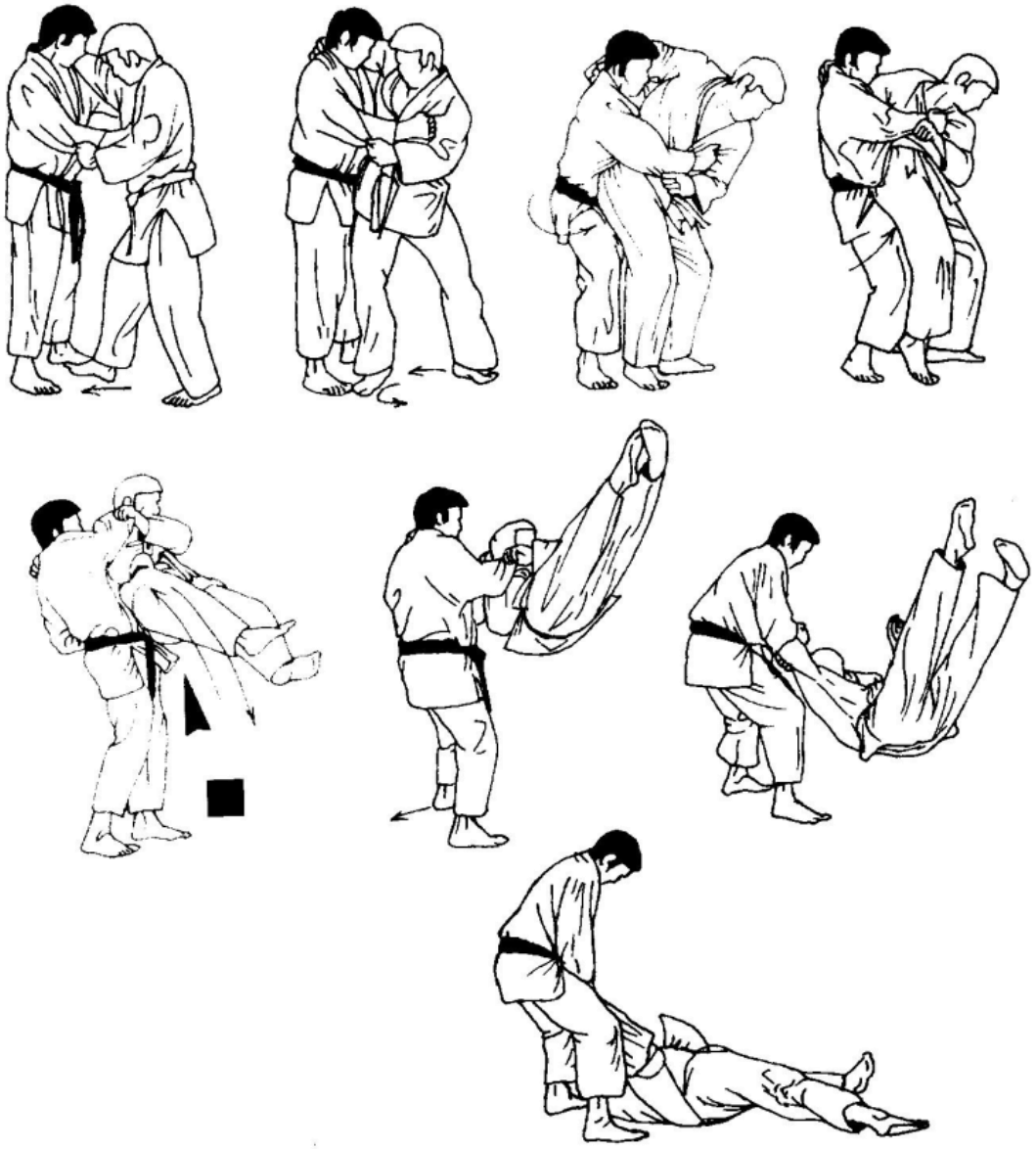
Uki Goshi *hanche flottante*
Harai Goshi *balayage par la hanche*
O Goshi *grande (projection de) hanche*
Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*
Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*
Koshi Guruma *enroulement de la hanche*
Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Uki Goshi *hanche flottante*
Harai Goshi *balayage par la hanche*
O Goshi *grande (projection de) hanche*
Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*
Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*
Koshi Guruma *enroulement de la hanche*
Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

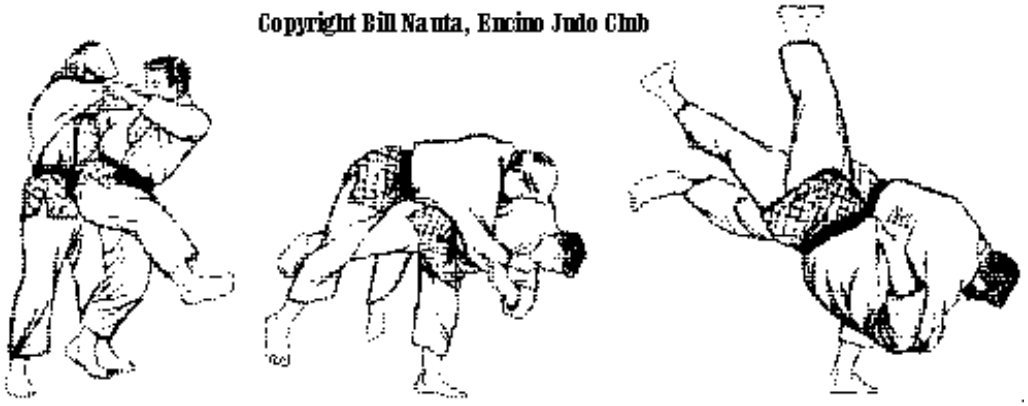
Uki Goshi *hanche flottante*
Harai Goshi *balayage par la hanche*
O Goshi *grande (projection de) hanche*
Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*
Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*
Koshi Guruma *enroulement de la hanche*
Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *techniques de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Uki Goshi *hanche flottante*
Harai Goshi *balayage par la hanche*
O Goshi *grande (projection de) hanche*
Tsurikomi Goshi *(projection de) hanche en pêchant*
Ushiro Goshi *projection de la hanche par l'arrière*
Koshi Guruma *enroulement de la hanche*
Uchi Mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*

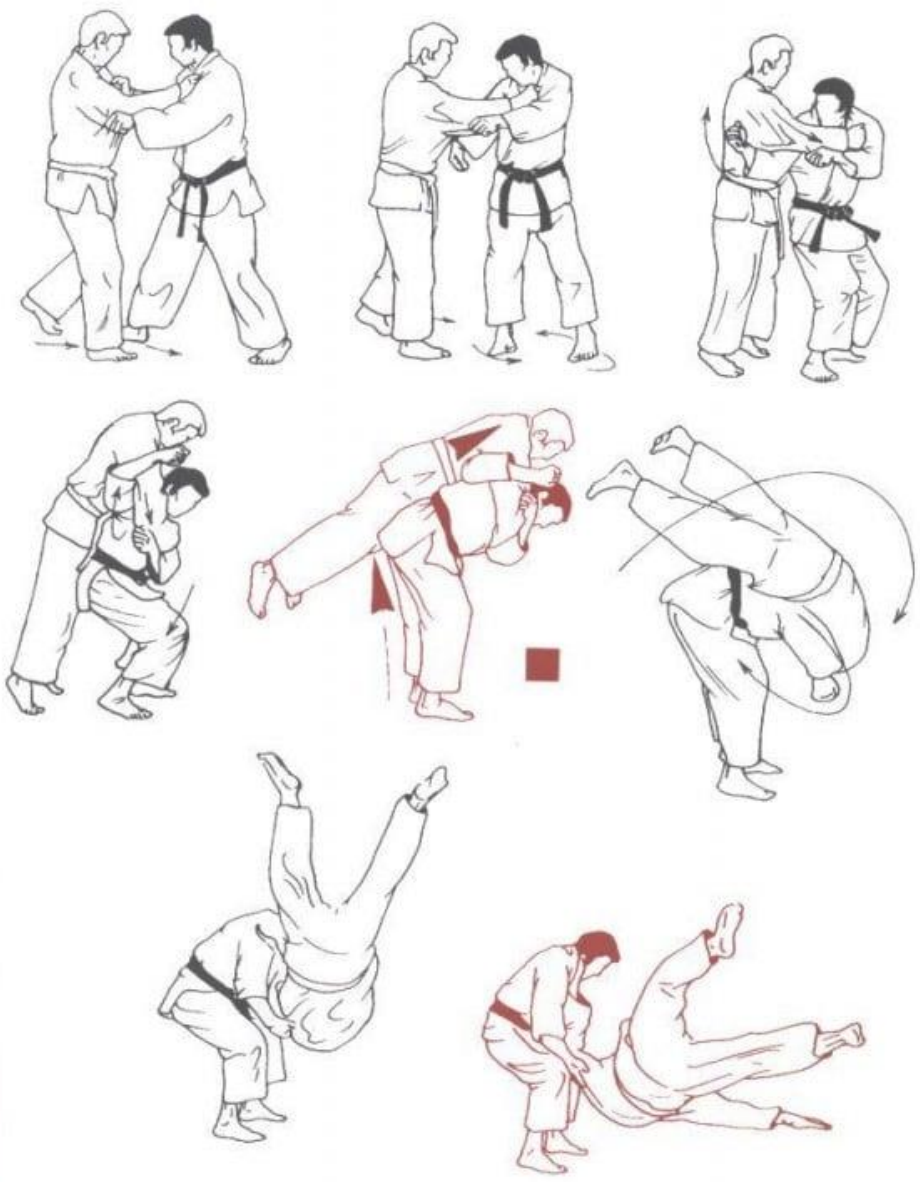
Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*

Kata Guruma *roue autour de l'épaule*

Te Guruma *enroulement par les mains*

Tai Otoshi *renversement du corps*

Uki Otoshi *projection flottante*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*

Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*

Kata Guruma *roue autour de l'épaule*

Te Guruma *enroulement par les mains*

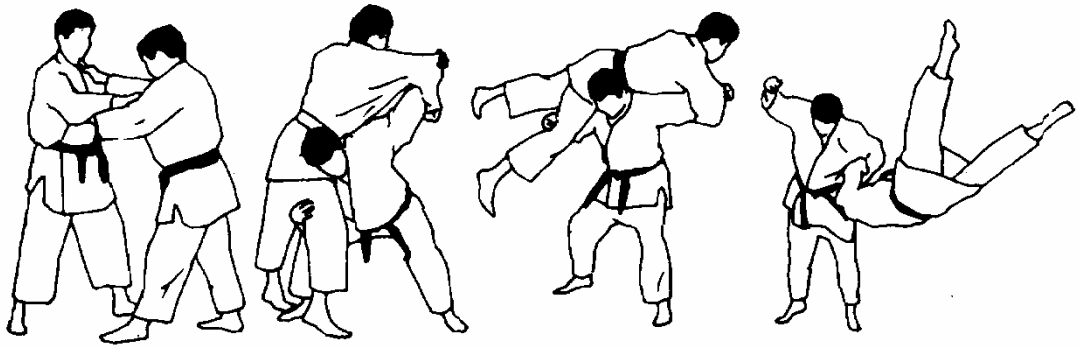
Tai Otoshi *renversement du corps*

Uki Otoshi *projection flottante*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*



Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*

Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*

Kata Guruma *roue autour de l'épaule*

Te Guruma *enroulement par les mains*

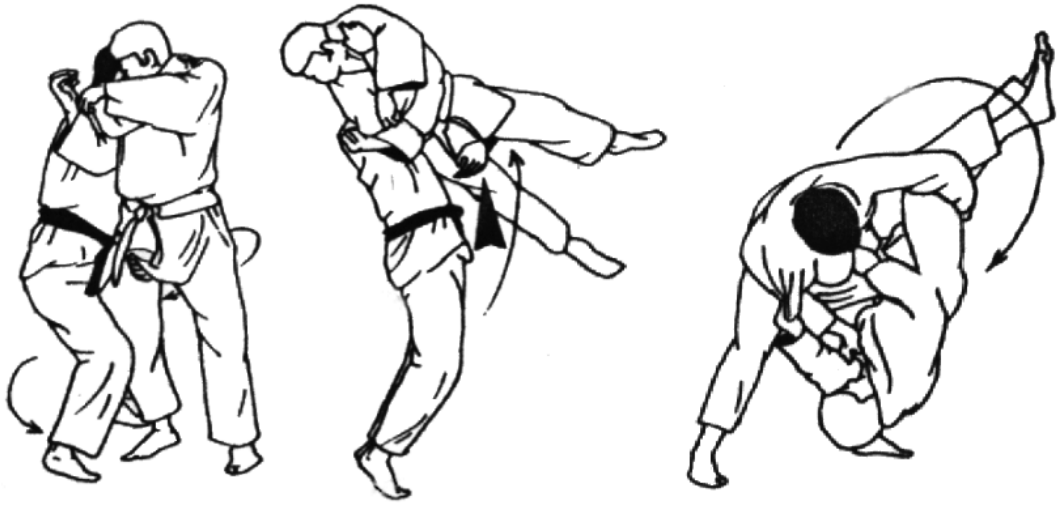
Tai Otoshi *renversement du corps*

Uki Otoshi *projection flottante*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*



Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*

Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*

Kata Guruma *roue autour de l'épaule*

Te Guruma *enroulement par les mains*

Tai Otoshi *renversement du corps*

Uki Otoshi *projection flottante*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*

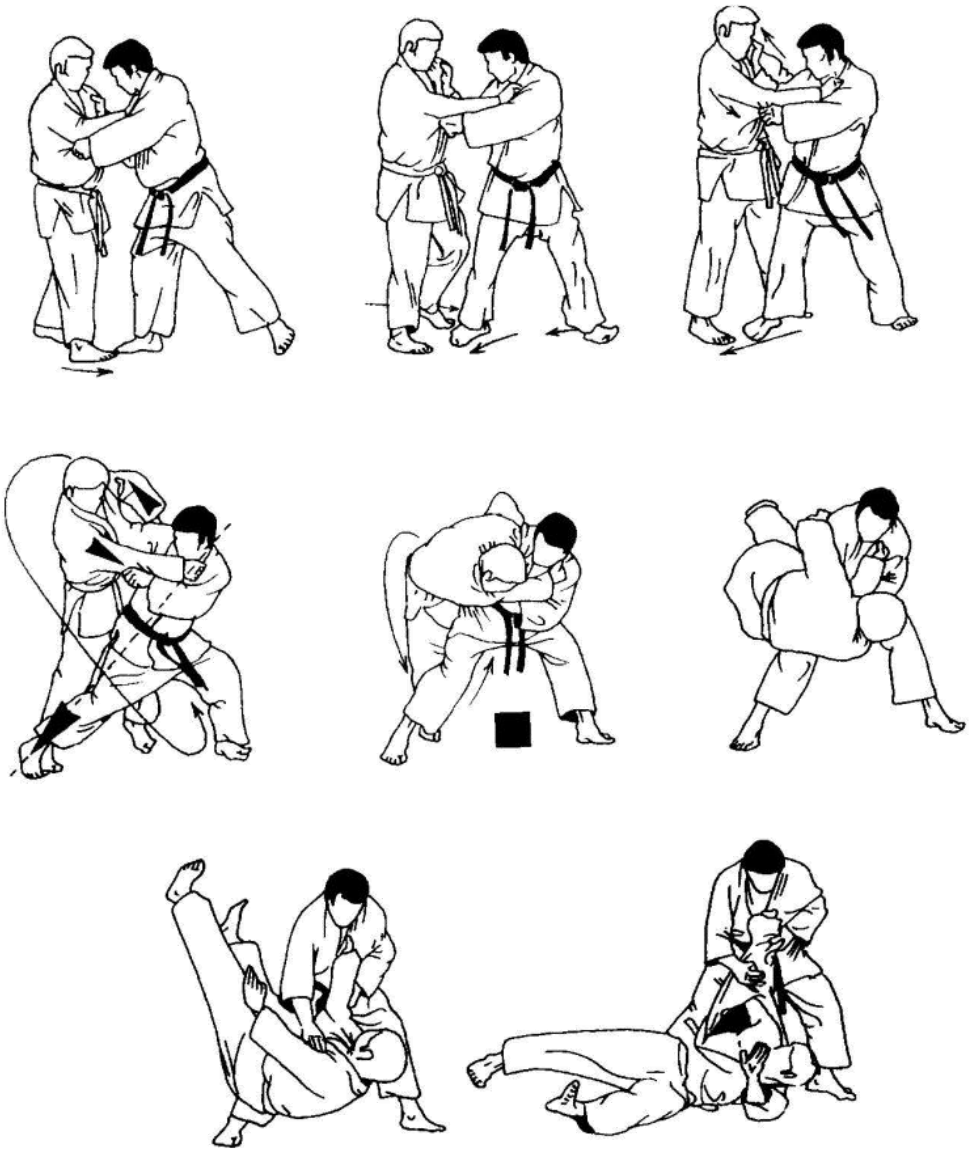
Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*

Kata Guruma *roue autour de l'épaule*

Te Guruma *enroulement par les mains*

Tai Otoshi *renversement du corps*

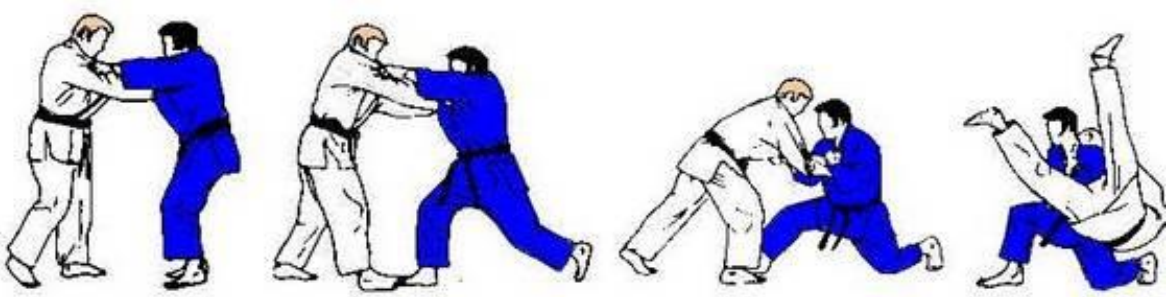
Uki Otoshi *projection flottante*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques de mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*



Ippon Seoi Nage *projection par-dessus l'épaule*

Morote Seoi Nage *chargement à l'aide des deux mains*

Kata Guruma *roue autour de l'épaule*

Te Guruma *enroulement par les mains*

Tai Otoshi *renversement du corps*

Uki Otoshi *projection flottante*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

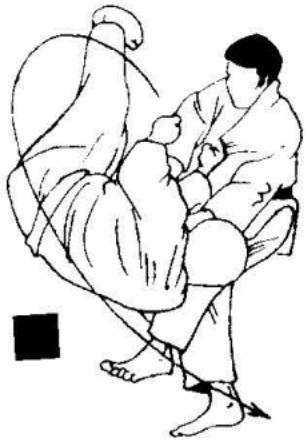
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

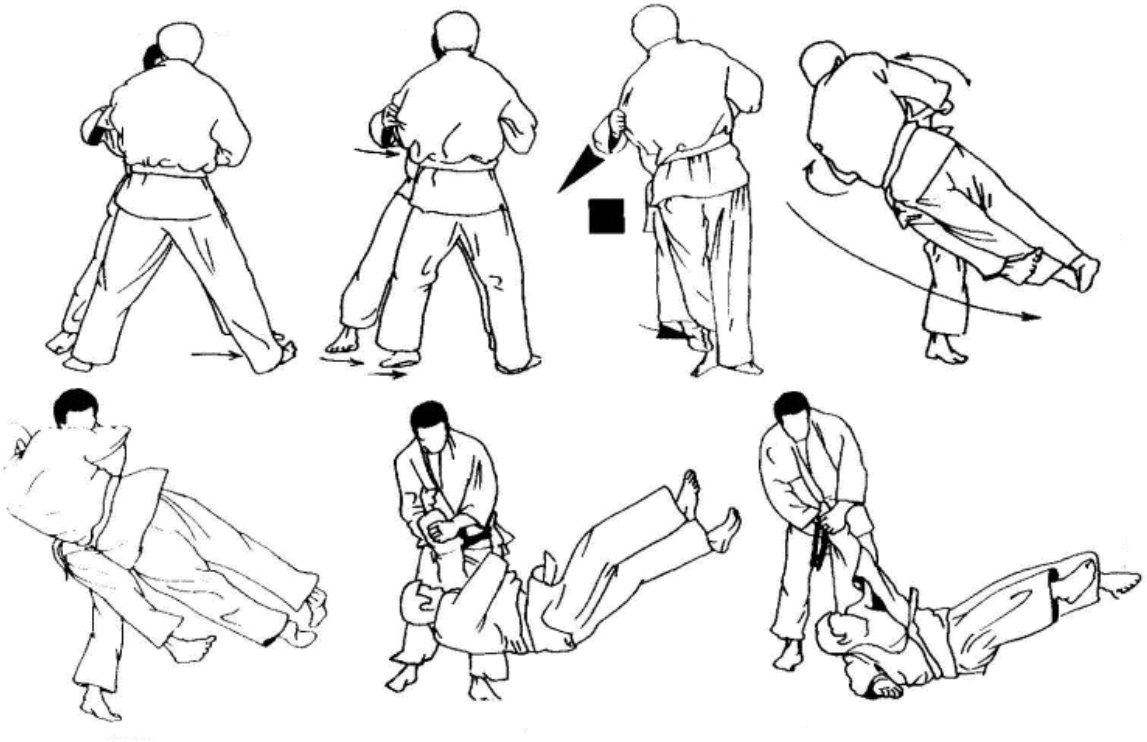
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

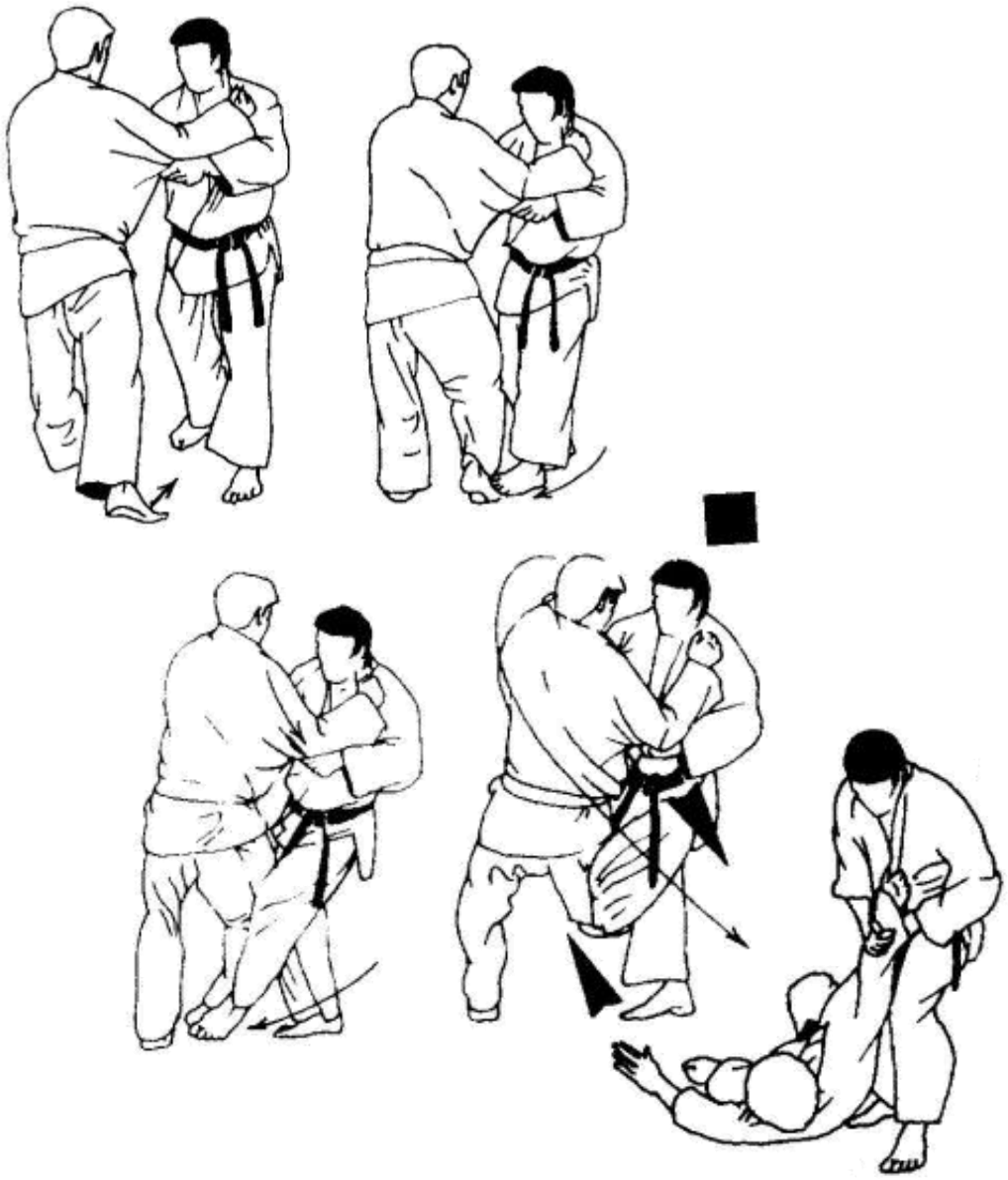
Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*
Hiza Guruma *roue autour du genoux*
Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*
De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*
Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*
Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*
O Soto Gari *grand fauchage extérieur*
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*
O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*
O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*
Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*
Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

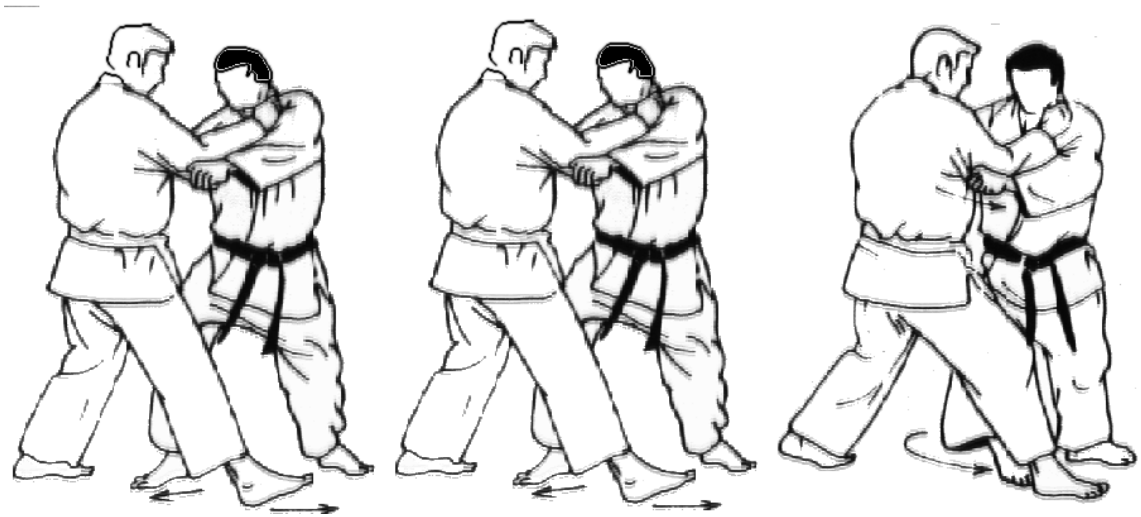
Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*
Hiza Guruma *roue autour du genoux*
Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*
De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*
Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*
Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*
O Soto Gari *grand fauchage extérieur*
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*
O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*
O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*
Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*
Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*
Hiza Guruma *roue autour du genoux*
Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*
De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*
Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*
Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*
O Soto Gari *grand fauchage extérieur*
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*
O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*
O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*
Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*
Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*
Hiza Guruma *roue autour du genoux*
Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*
De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*
Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*
Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*
O Soto Gari *grand fauchage extérieur*
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*
O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*
O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*
Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*
Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*
Hiza Guruma *roue autour du genoux*
Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*
De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*
Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*
Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*
O Soto Gari *grand fauchage extérieur*
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*
O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*
O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*
Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*
Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

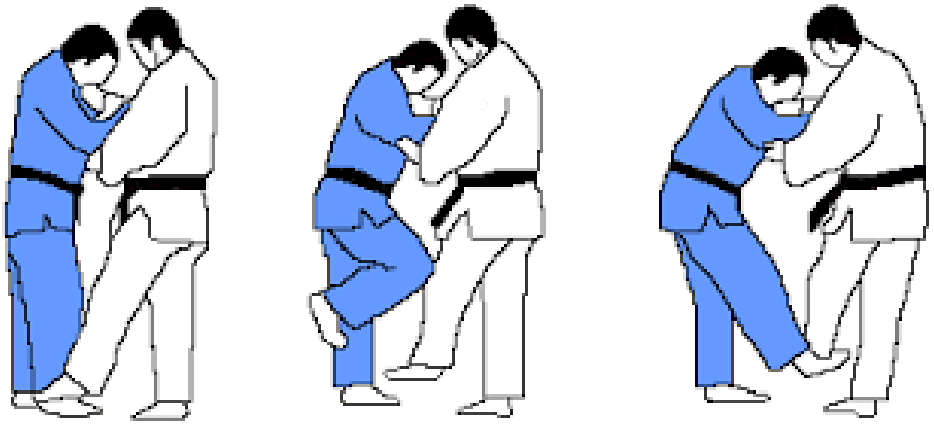
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*

Ashi Guruma *enroulement sur la jambe*

Hiza Guruma *roue autour du genoux*

Sasae Tsurikomi Ashi *blocage de la jambe en pêchant*

De Ashi Barai *balayage de la jambe avancée*

Okuri Ashi Barai *balayage des 2 jambes*

Ko Soto Gari *petit fauchage extérieur*

O Soto Gari *grand fauchage extérieur*

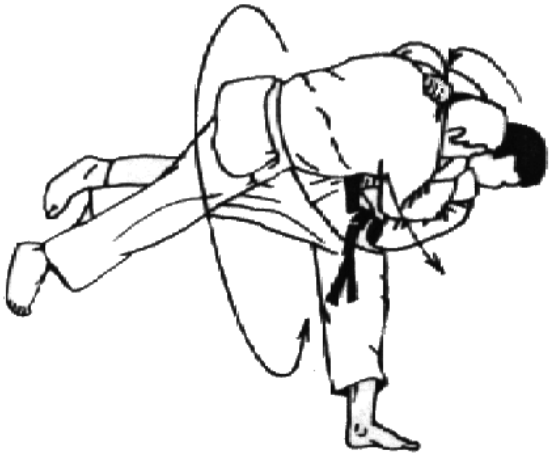
Ko Uchi Gari *petit fauchage intérieur*

O Uchi Gari *grand fauchage intérieur*

O Soto Otoshi *grand renversement extérieur*

Tsubame Gaeshi *contre sur le balayage*

Uchi Mata *projection par l'intérieur de la cuisse*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

- Sumi Gaeshi *renversement dans l'angle*
- Tomoe Nage *projection en cercle*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

- Sumi Gaeshi *renversement dans l'angle*
- Tomoe Nage *projection en cercle*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

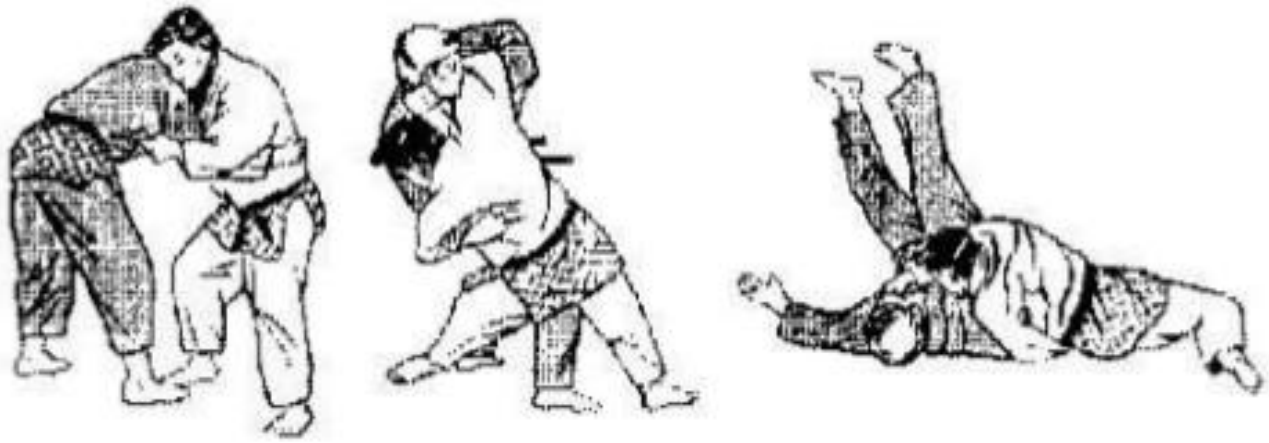
- Ko Uchi Makikomi *enroulement intérieur*
- Tani Otoshi *chute dans la vallée*
- Yoko Tomoe Nage *projection en cercle de côté*
- Yoko Guruma *(projection de) hanche en pêchant*

Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*

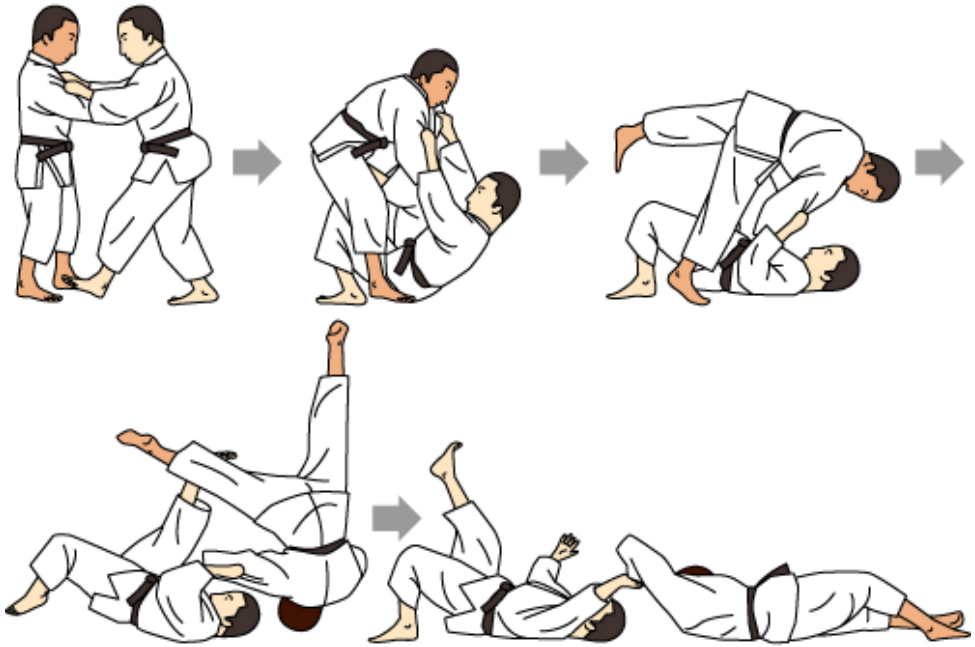
- Ko Uchi Makikomi *enroulement intérieur*
- Tani Otoshi *chute dans la vallée*
- Yoko Tomoe Nage *projection en cercle de côté*
- Yoko Guruma *(projection de) hanche en pêchant*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*
    - Ko Uchi Makikomi *enroulement intérieur*
    - Tani Otoshi *chute dans la vallée*
    - Yoko Tomoe Nage *projection en cercle de côté*
    - Yoko Guruma *(projection de) hanche en pêchant*



Techniques de Judo

Nage Waza *techniques de projection*

- Koshi Waza *techniques de hanche*
- Te Waza *techniques des mains et des bras*
- Ashi Waza *techniques de jambe*
- Sutemi Waza *technique de sacrifice*
  - Ma Sutemi Waza *vers le bas*
  - Yoko Sutemi Waza *sur le côté*
    - Ko Uchi Makikomi *enroulement intérieur*
    - Tani Otoshi *chute dans la vallée*
    - Yoko Tomoe Nage *projection en cercle de côté*
    - Yoko Guruma *(projection de) hanche en pêchant*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*

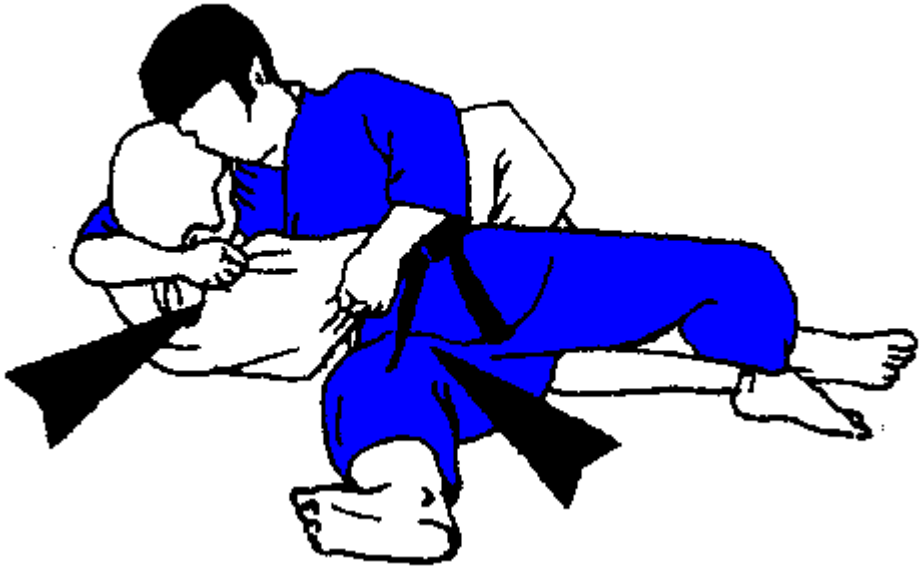
Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*

Kuzure Gesa Gatame *variante du contrôle par le travers*

Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points sur le côté*

Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 coins*

Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 coins*



Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*

Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*

Kuzure Gesa Gatame *variante du contrôle par le travers*

Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points sur le côté*

Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 coins*

Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 coins*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*

Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*

Kuzure Gesa Gatame *variante du contrôle par le travers*

Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points sur le côté*

Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 coins*

Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 coins*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*

Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*

Kuzure Gesa Gatame *variante du contrôle par le travers*

Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points sur le côté*

Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 coins*

Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 coins*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*

Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*

Kuzure Gesa Gatame *variante du contrôle par le travers*

Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points sur le côté*

Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 coins*

Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 coins*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Hon Gesa Gatame *contrôle fondamental par le travers*

Kami Shiho Gatame *contrôle des 4 points par le dessus*

Kuzure Gesa Gatame *variante du contrôle par le travers*

Kuzure Yoko Shiho Gatame *variante du contrôle des 4 points sur le côté*

Tate Shiho Gatame *contrôle longitudinal des 4 coins*

Yoko Shiho Gatame *contrôle latéral des 4 coins*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

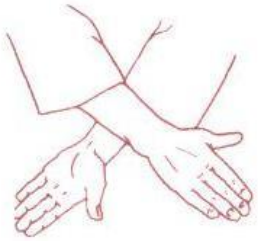
- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Gyaku/Nami/Kata Juji Jime *étranglement en croix*

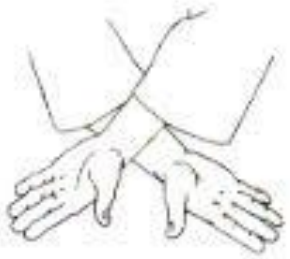
Hadaka Jime *étranglement à main nue*

Kata Ha Jime *étranglement en contrôlant un côté*

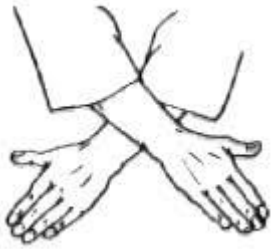
Okuri Eri Jime *étranglement par le revers*



Kata



Gyaku



Nami

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Gyaku/Nami/Kata Juji Jime *étranglement en croix*

Hadaka Jime *étranglement à main nue*

Kata Ha Jime *étranglement en contrôlant un côté*

Okuri Eri Jime *étranglement par le revers*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Gyaku/Nami/Kata Juji Jime *étranglement en croix*

Hadaka Jime *étranglement à main nue*

Kata Ha Jime *étranglement en contrôlant un côté*

Okuri Eri Jime *étranglement par le revers*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Gyaku/Nami/Kata Juji Jime *étranglement en croix*

Hadaka Jime *étranglement à main nue*

Kata Ha Jime *étranglement en contrôlant un côté*

Okuri Eri Jime *étranglement par le revers*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

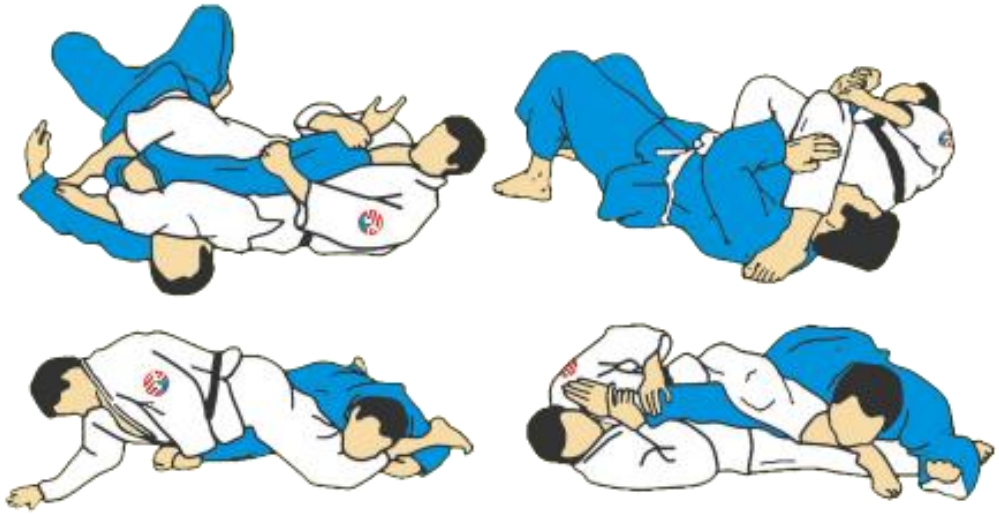
- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ude Hishigi Juji Gatame *luxation sur le bras tenu en croix*

Ude Hishigi Ude Gatame *luxation par contrôle du bras tendu*

Ude Hishigi Waki Gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*

Ude Garami *luxation du bras fléchi*



Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ude Hishigi Juji Gatame *luxation sur le bras tenu en croix*

Ude Hishigi Ude Gatame *luxation par contrôle du bras tendu*

Ude Hishigi Waki Gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*

Ude Garami *luxation du bras fléchi*

Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

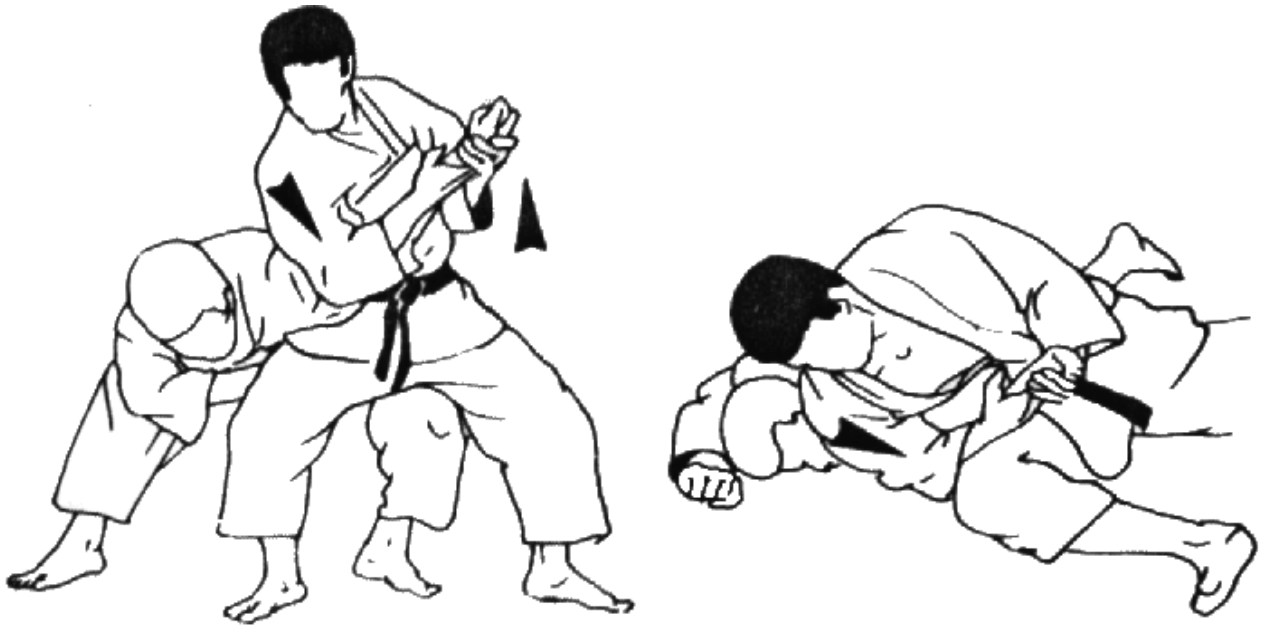
- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ude Hishigi Juji Gatame *luxation sur le bras tenu en croix*

Ude Hishigi Ude Gatame *luxation par contrôle du bras tendu*

Ude Hishigi Waki Gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*

Ude Garami *luxation du bras fléchi*

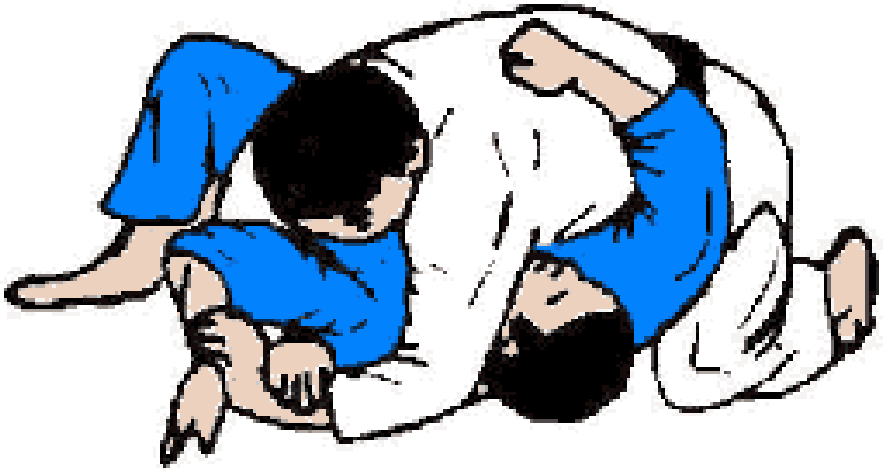


Techniques de Judo

Ne Waza *techniques au sol*

- Osaekomi Waza *techniques d'immobilisation*
- Shime Waza *techniques d'étranglement*
- Kansetsu Waza *technique de clé au coude*

Ude Hishigi Juji Gatame *luxation sur le bras tenu en croix*
Ude Hishigi Ude Gatame *luxation par contrôle du bras tendu*
Ude Hishigi Waki Gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*
Ude Garami *luxation du bras fléchi*



Renvoi Ne Waza