

Tachi-waza

投げる技術 - Techniques de projection

基本的な技術 - Techniques fondamentales

1. Sumi-gaeshi
2. Tani-otoshi
3. Sukui-nage
4. Utsuri-goshi
5. Uki-otoshi
6. O-guruma
7. Soto-maki-komi
8. Hane-maki-komi

補足の技術 - Techniques complémentaires

9. Obi-tori-gaeshi
10. Kuchiki-taoshi
11. Te-guruma
12. Waki-otoshi

Enchaînements (投げる技術の組合せ)

1. Harai-goshi ⇒ Soto-maki-komi
2. Obi-tori-gaeshi ⇒ O-uchi-gari
3. Obi-tori-gaeshi ⇒ Ko-uchi-gari
4. Obi-tori-gaeshi ⇒ Harai-goshi
5. Ippon-seoi-nage ⇒ Waki-otoshi

脱出の技術 - Contre-prises

1. Harai-goshi ⇒ Te-guruma
2. Harai-goshi/O-guruma ⇒ Tani-otoshi
3. Harai-goshi/O-guruma ⇒ Utsuri-goshi
- 4./5. Morote-gari ⇒ Kuchiki-taoshi/Ko-uchi-gari
- 6./7. Obi-tori-gaeshi ⇒ Kuchiki-taoshi/Ko-u.-gari
8. Obi-tori-gaeshi ⇒ O-uchi-gari
9. Obi-tori-gaeshi ⇒ Ko-uchi-gari
10. Obi-tori-gaeshi ⇒ Harai-goshi
11. Obi-tori-gaeshi ⇒ Te-guruma

Katame-waza

投げる技術 - Techniques de contrôle

保有物の技術 - Osae-komi-waza - Immobilisations

- | | |
|-------------------------|---|
| 脱出の技術 | 1. Kuzure-tate-shiho-gatame |
| 1 ^{ère} sortie | Saisie du genou et pontage de côté |
| 2 ^{ème} sortie | Enroulement du genou et pontage de côté |

2. Makura-kesa-gatame

- Poussée arrière
Retournement sur le ventre

3. Mune-gatame

- Idem qu'avec Yoko-shiho-gatame

脱出の技術

締めつけることは握る - Shime-waza - Entranglements

1. Nami-juji-jime (2 formes)
2. Giaku-juji-jime (3 formes)
3. Okuri-eri-jime (3 formes)
4. Kata-ha-jime (forme fondamentale)

技術 - Kansetsu-waza - Clés de bras

1. Juji-gatame contre Uke sur ventre
2. Ude-hishigi-hara-gatame
3. Waki-gatame via Kuzure-kesa-gatame
4. Hara-gatame via Kuzure-kesa-gatame
5. Ude-gatame (Ude-hishigi-henkawaza) via Yoko-shiho-Kuzure-kesa-gatame
6. Ude-gatame contre Yoko-shiho-Kuzure-kesa-gatame
7. Waki-gatame contre quadrupédique

Combinaison d'autodéfense (自己の防衛組合せ)

Contre Age-zuki ou Tsukkake à l'estomac

1. Nagashi-uke (bloc main ouverte), Age-zuki ⇒ Hara-gatame

Contre Suri-age (coup au front)

2. Nagashi-uke, Mae-geri-kekomi, ⇒ Ude-hishigi-ude-gatame

Contre prise arrière du revers ou du col

3. Du revers: Yoko-gari ⇒ Ude-hishigi-waki-gatame
4. Du col arrière: Uchi-uke Age-zuki ⇒ Ude-hishigi-ude-gatame

Contre coups de couteau

5. Piquée à l'estomac ⇒ Nagashi-uke, Tsuki-age, Waki-gatame
6. Piquée à l'estomac (sol) ⇒ Nagashi-uke, Age zuki , Hara-gatame
7. Tentative de piquée à l'estomac: Teicho au visage ⇒ Ude-gatame

Contre Hadaka-jime avec genou

8. Kuchiki-taoshi ⇒ Mawashi-zuki menton
9. Kuchiki-taoshi ⇒ O-uchi-gari, Mae-geri aux testicules

Contre Naname-uchi (coup de poing à la tempe)

10. Esquive ⇒ Okuri-eri-jime

Contre prise de tête et Full Nelson

11. Prise de tête: teicho au visage ⇒ Te-guruma
12. Full Nelson: redressement ⇒ Sukui-nage

Contre coup de bâton

13. Soto-makikomi ou Hane-makikomi