

Tachi-waza

投げる技術 - Techniques de projection

基本的な技術 - Techniques fondamentales

1. O-soto-gari vs O-soto-gake
2. Uki-goshi
3. O-goshi
4. Ippon-seoi-nage
5. O-uchi-gari
6. Hiza-guruma
7. Sasae-tsuri-komi-ashi
8. De-ashi-barai

補足の技術 - Techniques complémentaires

9. O-soto-gaeshi
10. Morote-seoi-nage
11. Eri-seoi-nage

Enchaînements (投げる技術の組合せ)

1. Ippon-seoi-Nage ⇒ O-soto-gari
2. O-uchi-gari ⇒ Ippon-seoi-Nage
3. O-uchi-gari ⇒ Hiza-guruma
4. O-uchi-gari ⇒ O-soto-gari

脱出の技術 - Contre-prises

1. O-soto-gari ⇒ O-soto-gaeshi
2. O-goshi ⇒ Uki-goshi

Liaisons Tachi-waza ⇒ Ne-waza

1. O-soto-gari ⇒ Kuzure-kesa-gatame
2. Ippon-soe-nage ⇒ Kuzure-kami-shiho-gatame
3. De-ashi-Barai ⇒ Kuzure-kami-shiho-gatame
4. Kuzure-kesa. ⇒ Kuzure-Kami. ⇒ Ushiro-kesa-gatame

投げる技術 - Techniques de contrôle

Katame-waza

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

1. Hon-kesa-gatame

- 脱出の技術
- 1^{ère} sortie
 - 2^{ème} sortie
 - 3^{ème} sortie
 - 4^{ème} sortie
 - 5^{ème} sortie
 - 6^{ème} sortie
 - 7^{ème} sortie
- 脱出の技術
- Ciseau des jambes et rotation simultanée
 - Rotation de 360° avec levée du corps
 - Rentournement arrière avec prise du col
 - Rentournement arrière - en Kesa-gatame-jime
 - Rentournement latéral - ceinture et pontage
 - Rentournement de côté avec prise de la jambe
 - Rentournement de côté - pression au coude

2. Kuzure-kami-shiho-gatame

- Bascule arrière via poussée des pieds aux épaules
- Rotation de 360° - insertion du genou
- Rentournement sur le ventre
- Rentournement de côté poussée - dessus de main
- 3. Ushiro-kesa-gatame
- sorties: Retourne sur le ventre ou Pontage arrière

Étranglement - Shime waza

締めつけることは握る

Kata-juji-jime (forme fondamentale)

Clé de poignet

Kote-gaeshi (forme fondamentale)

Clé de bras - Kansetsu waza 技術

Ude-garami (forme fondamentale)

Entrées d'immobilisation

- 3 Entrées de face: O-soto-gari; Kibisu-gaeshi; Te-guruma
 1 Entrée de côté; 2 Entrées Tori entre les jambes d'Uke

Combinaison d'autodéfense (自己の防衛組合せ)

Contre coups de poing

1. Uchi-uke, Age-zuki ⇒ O-soto-gari
2. Nagashi-uke, Ura-zuki ⇒ O-soto-gari ou Ko-soto-gari
4. Uchi-uke, ⇒ De-ashi-barai
9. Jodan-age-uke, Age-zuki ⇒ Uki-goshi

Contre saisie arrière

5. Prise de jambe ⇒ Soketei mawashi-uke
6. Ippon-seoi-nage ⇒ Shuto ou Kakato (avec Talon) au nez
7. Nakadaka ken ⇒ Kote-gaeshi

Contre prise arrière du collet

1. Uchi-uke, Age-zuki ⇒ O-soto-gari
3. Yoko-geri, Mawashi-zuki ⇒ O-soto-gari

Contre main sur épaule

3. Kote-gaeshi (retournement du poignet)

Contre coups de pied

10. Levée du pieds ⇒ Poussée arrière
11. Mae-geri ⇒ Ura-zuki

Contre saisie des poignets

12. Mae-geri et dégagement des poignets

Contre prise de l'ours

Mae-hiza ⇒ O-goshi

Contre prise de tête de côté

14. Nakadaka-ken aux testicules ⇒ Uke-goshi

Contre coups de couteau d'en haut

Age-uke ⇒ Ude-garami