

Tachi-waza

投げる技術 - Techniques de projection

基本的な技術 - Techniques fondamentales

1. Koshi-guruma
2. Harai-goshi
3. Tai-otoshi
4. Tsuri-komi-goshi
5. Ko-uchi-gari
6. Uchi-mata
7. Okuri-ashi-barai
8. Ko-soto-gari

補足の技術 - Techniques complémentaires

9. Seoi-otoshi
10. Tsubame-gaeshi
11. Ko-uchi-maki-komi

Enchainements (投げる技術の組合せ)

1. Ko-uchi-gari ⇒ Harai-goshi
2. Ko-uchi-gari ⇒ Tai-otoshi
3. Ko-uchi-gari ⇒ O-uchi-gari
4. Ko-uchi-gari ⇒ Hiza-guruma
5. Ko-uchi-gari ⇒ Ippon-soe-Nage
6. Harai-goshi ⇒ Seoi-otoshi
7. Harai-goshi ⇒ Uchi-mata
8. Ippon-soe-Nage ⇒ Seoi-otoshi
9. Ippon-soe-Nage ⇒ Ko-uchi-maki-komi
10. et 11. Uchi-mata ⇒ O-uchi-gari ou Ko-uchi-gari
12. Uchi-mata ⇒ Ko-uchi-maki-komi

脱出の技術 - Contre-prises

1. Harai-goshi ⇒ O-soto-gari
2. Tai-otoshi ⇒ O-soto-gari
3. Okuri-ashi-barai ⇒ Tsubame-gaeshi
4. De-ashi-barai ⇒ Tsubame-gaeshi

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^{ère} sortie
- 2^{ème} sortie
- 3^{ème} sortie
- 4^{ème} sortie
- 5^{ème} sortie
- 6^{ème} sortie

1. Kuzure-kesa-gatame

- 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. Kami-shiho-gatame via ceinture ou revers

- Bascule arrière via poussée des pieds aux épaules
- Rotation de 360° - insertion du genou
- Rentournement sur le ventre
- Saisie de la tête - pontage

脱出の技術

- 1^{ère} sortie
- 2^{ème} sortie
- 3^{ème} sortie
- 4^{ème} sortie
- 5^{ème} sortie

3. Yoko-shiho-gatame

- Prise de la tête et rentournement de côté
- Insertion du genou et pontage de côté
- Enroulement du genou et pontage de côté
- Saisie du genou et pontage au dessus de la tête
- Rentournement sur le ventre

Étranglement - Shime-waza

締めつけることは握る

Hadaka-jime (forme fondamentale)

Clé de poignet

Kote-hineri (forme fondamentale)

Clé de bras - Kansetsu-waza - 技術

Ude-hishigi-ude-gatame (forme fondamentale)

Combinaison d'autodéfense (自己の防衛組合せ)

Contre agressions au sol

1. Saisie des 2 poignets ⇒ Mae-geri-kekomi, dégagement
2. Coup de poing à la tempe ⇒ Esquive, Otoshi-hiji-ate sur plexus
3. Saisie arrière ⇒ Seoi-nage, Mawashi-zuki aux testicules
4. Coup de couteau (estomac) ⇒ Gedan-juji-uke et Ude-gatame

Contre coups de couteau

Debout contre prises des cheveux et agression de face

5. Prise avant ⇒ Kote-gaeshi ou Ude-hishigi-ude-gatame
6. Prise arrière ⇒ Kote-gaeshi ou Ude-hishigi-ude-gatame
7. Agression de face ⇒ enroulement de la tête et Harai-goshi
8. Agression arrière avec clé de bras ⇒ Harai-goshi via la tête

Contre coups de poing de boxe (Ganmen-tsuki)

- 9-10. Yama-zuki ou Age-zuki ⇒ Ko-soto-gari ou Hadaka-jime

Debout contre coups de bâton

11. Piqué de face (Morote-zuki) ⇒ Saisie du bâton, O-sotogari
12. Tentative (Furi-age) ⇒ Poussée au menton, O-soto-gari
13. Coup tranchant (Furi-oroshi) ⇒ 2 Uraken(tempe), Shuto(nez)
14. Age-uke, Koshi-guruma

Debout contre Prise arrière du collet

15. Ushiro-geri-kekomi, Mae-geri, O-soto-gari

Ne-waza (suite)

3^{ème} Entrée et 1^{er} retournement - Uke sur le dos

2 retournements - Uke sur le ventre

Liaisons Tachi-waza ⇒ Ne-waza ⇒ Ne-waza

1. O-soto-gari ⇒ Hon-kesa-gatame ⇒ Kuzure-kami-shiho-gatame
2. Eri-seoi-nage ⇒ Kami-shiho-gatame ⇒ Ushiro-kesa-gatame
3. De-ashi-Barai ⇒ Yoko-shiho-gatame ⇒ Ude-garami
4. Hon-kesa. ⇒ Kami. ⇒ Kuzure-Kami. ⇒ Ushiro. ⇒ Yoko-shiho.