



Gokyo-no-waza 基本的な技術

Tachi-waza - 1885 à 1982

Dai Ikkyo - 1 ^{er} groupe	Dai Nikyo - 2 ^{ème} groupe	Dai Sankyo - 3 ^{ème} groupe	Dai Yonkyo - 4 ^{ème} groupe	Dai Gokyo - 5 ^{ème} groupe
De-ashi-barai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-maki-komi	Yoko-wakate
Uki-goshi	Tsuri-komi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
O-soto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-Nage
O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-maki-komi	Sumi-otoshi
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

Rokukyo-no-waza

Tachi-waza de 1920
ajoutées en 1982

Shimmeisho no waza

Tachi-waza de 1920
ajoutées en 1997

Osae-komi-waza

Immobilisations
保利物の技術

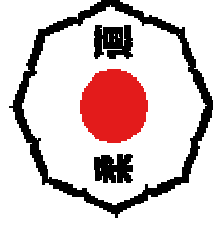
Shime-waza

Étranglements
締めつけることは握る

Kansetsu-waza

Clés de bras
技術

Obi-otoshi	Morote-gari	1. Kuzure-kesa-gatame	1. Nami-juji-jime	1. Ude-garami
Seoi-otoshi	Kuchiki-taoshi	2. Kata-gatame	2. Gyaku-juji-jime	2. Ude-hishigi-juji-gatame
Yama-arashi	Kibusu-gaeshi	3. Kami-shiho-gatame	3. Kata-juji-jime	3. Ude-hishigi-ude-gatame
O-soto-otoshi	Uchi-mata-sukashi	4. Kuzure-kami-shiho-gatame	4. Hadaka-jime	4. Ude-hishigi-hiza-gatame
Daki-wakare	Daki-age (waza interdite)	5. Yoko-shiho-gatame	5. Okuri-eri-jime	5. Ude-hishigi-waki-gatame
Hikikomi-gaeshi / Obi-tori-gaeshi	Tsubame-gaeshi	6. Tate-shiho-gatame	6. Kata-ha-jime	6. Ude-hishigi-hara-gatame
Tawara-gaeshi	Kouchi-gaeshi	7. Kesa-gatame		
Uchi-maki-komi	Ouchi-gaeshi	Osae-komi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
	O-soto-gaeshi	Shimmeisho-no-waza	Shimmeisho-no-waza	Shimmeisho-no-waza
	Harai-goshi-gaeshi	補足の技術	補足の技術	補足の技術
	Uchi-mata-gaeshi	1. Uki-gatame	1. Sode-guruma-jime	1. Ude-hishigi-ashi-gatame
	Hane-goshi-gaeshi	2. Ura-gatame	2. Kata-te-jime	2. Ude-hishigi-te-gatame
	Kani-basami (interdit)	3. Ushiro-Kesa-gatame	3. Ryo-te-jime	3. Ude-hishigi-sankaku-gatame
	O-soto-maki-komi	4. Giaku-Kesa-gatame	4. Tsukkomi-jime	
	Kawazu-gake (waza interdite)	5. Kuzure-Yoko-shiho-gatame	5. Sankaku-jime	Clé de jambe
	Harai-maki-komi	6. Mune-gatame	6. Koshi-jime	Shimmeisho-no-waza
	Uchi-mata-makikomi	7. Kuzure-Tate-shiho-gatame	7. Do-jime (waza interdite)	1. Ashi-garami
	Sode-tsurikomi-goshi	8. Makura-Kesa-gatame		(waza interdit)
	Ippon-seoi-nage	9. Kuzure- Makura-Kesa-gatame		



用気力術

Le meilleur usage de l'énergie