

Tachi-waza

投げる技術 - Techniques de projection

基本的な技術 - Techniques fondamentales

1. Tsurigoshi
2. Yoko-otoshi
3. Tomoe-nage
4. Hane-goshi
5. Ashi-guruma
6. Kata-guruma
7. Harai-tsurigoshi-komi-ashi
8. Ko-soto-gake

補足の技術 - Techniques complémentaires

9. Morote-gari
 10. Tawara-gaeshi
 11. Sode-tsurigoshi-komi-goshi
- Enchaînements (投げる技術の組合せ)**
1. Hane-goshi ⇒ O-uchi-gari
 2. Hane-goshi ⇒ Ko-uchi-gari
 3. Hane-goshi ⇒ Ko-uchi-maki-komi
 4. Ippon-soe-Nage ⇒ Kata-guruma

脱出の技術 - Contre-prises

1. Uki-goshi ⇒ I suri-goshi
2. Hane-goshi ⇒ O-soto-gari
3. Morote-gari ⇒ Tawara-gaeshi
4. Harai-goshi ⇒ Ko-soto-gake

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

1. Tsurigoshi/Harai-tsurigoshi ⇒ Kuzure-kami-shiho.
2. De-ashi-barai ⇒ Yoko. ⇒ Tate. ⇒ Ude-garami
3. Ko-soto-gake/Kata-guruma ⇒ Yoko-shiho ⇒ Kata-te-jime
4. Hon-kesa. ⇒ Kuzure-Kami. ⇒ Ushiro. ⇒ Yoko. ⇒ Tate.

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. Kata-gatame

- Retournement de côté avec prise de la jambe
- Ciseau des jambes et rotation simultanée
- Roulade arrière
- Poussée du bras - Retournement sur le ventre
- Retournement arrière avec prise du col
- Retournement latéral - ceinture et pontage

2. Kuzure-yoko-shiho-gatame (2 formes)

Idem qu'avec Yoko-shiho-gatame

脱出の技術

- 1^{ère} sortie
- 2^{ème} sortie

3. Tate-shiho-gatame

- Saisie du genou et pontage de côté
- Enroulement du genou et pontage de côté

締めつけることは握る - Shimewaza - Étranglements

1. Kata-juji-jime (3 formes dont Tomoe-jime)
2. Nami-juji-jime (forme fondamentale)
3. Gyaku-juji-jime (forme fondamentale)
4. Hadaka-jime (3 formes)
5. Okuri-eri-jime (forme fondamentale)

技術 - Kansetsu-waza - Clés de bras

1. Hantai-ude-garami
2. Ude-hishigi-juji-gatame (2 formes)
3. Ude-hishigi-waki-gatame
4. Kuzure-kami-shiho-garami

Ju-jitsu - Ancien judo

Combinaison d'autodéfense (自己の防衛組合せ)

Contre saisie d'une manche

1. Yoko-gari (coup de pied au genou) ⇒ Ude-hishigi-ude-gatame

Contre main sur épaule

2. Kote-hineri avec poing et mains (retournement de la main)

Contre prise des deux poignets (Ryote-dori)

3. Mae-geri aux testicules ⇒ Ude-hishigi-waki-gatame

Défense contre Mawashi-geri (coup de pied latéral)

- Sukui-uke ou Gedan-barai (blocs inférieurs)
- ⇒ O-uchi-gari, Mae-geri aux testicules

Contre agressions de face

5. Teisho au menton, O-Uchi-gari ⇒ Mae-geri aux testicules
6. Sode-tsurigoshi-komi-goshi

Contre Hadaka-jime debout

7. Rotation du corps ⇒ Ude-hishigi-ude-gatame

Contre coups de couteau

8. D'en haut ⇒ 1. Age-uke, puis Ude-garami ⇒ 2. Kata-te-jime et Kami-hiza-gatame
9. D'en haut ⇒ Jodan-juji-uke, puis waki-gatame
10. D'en bas ⇒ Gedan-juji-uke, Ude-gatame, sasae-tsurikomi-ashi
11. Latéral ⇒ Kote-hineri, Mae-hiza (coup de genou) au menton
12. Latéral ⇒ Kote-gaeshi, O-soto-gari
13. D'en haut - tranchant au visage (Kiri-komi) ⇒ Waki-gatame
14. Piquée à l'estomac (Tsuki-komi) ⇒ Tsuki-age, waki-gatame