

Tachi-waza

投げる技術 - Techniques de projection

基本的な技術 - Techniques fondamentales

1. O-soto-guruma
2. Uki-waza
3. Yoko-wakare
4. Yoko-guruma
5. Ushiro-goshi
6. Ura-Nage
7. Sumi-otoshi
8. Yoko-gake
9. Te-guruma inverse

補足の技術 - Techniques complémentaires

10. O-soto-otoshi
11. Hikikomi-gaeshi
12. Yama-arashi

Enchaînements (投げる技術の組合せ)

1. Yama-arashi ⇒ O-soto-otoshi
2. Yama-arashi ⇒ Seoi-otoshi
3. Ippon-seoi-Nage ⇒ Hikikomi-gaeshi

脱出の技術 - Contre-prises

1. O-soto-gari ⇒ Sumi-otoshi
2. O-soto-gari ⇒ Te-guruma inverse
3. Harai-goshi/Hane-goshi ⇒ Ushiro-goshi
4. O-soto-guruma ⇒ O-soto-gaeshi
5. Ippon-seoi-Nage ⇒ Yoko-guruma
6. Ippon-seoi-Nage ⇒ Yoko-guruma
7. Ippon-seoi-Nage ⇒ Ura-Nage

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. Giaku-kesa-gatame |
| 脱出の技術 | Idem qu'avec Ushiro-kesa-gatame |
| 1 ^{ère} sortie | 2. Ura-gatame |
| 2 ^{ème} sortie | Okuri-eri-jime |
| 脱出の技術 | Retournement sur le ventre |
| 1 ^{ère} sortie | 3. Uki-gatame |
| 2 ^{ème} sortie | Poussée arrière |
| | Retournement sur le ventre |

1[°], 2[°] et 3[°] dégagements de jambe

締めつけることは基る - Shimewaza - Étranglements

- Kata-te-jime (2 formes)
- Sode-guruma-jime (2 formes)
- Kata-na-jime (3 formes)
- Ushiro-jime et Morote-jime

技術 - Kansetsu-waza - Clés de bras

- Juji-gatame via quadrupédique - 2 approches
- Ude-hishigi-hiza-gatame
 - Giaku-juji variante de Hiza-gatame
 - Kesa-garami via Hon-kesa-gatame
 - Gyaku-Kesa-garami via Ushiro-kesa-gatame
 - Ude-gatame et Yoko-sankaku-jime contre Yoko-shiho-gatame

Nage no kata

(2[°] série)

- Naname-uchi ⇒ Uki-goshi / Harai-goshi* / Tsuru-komi-goshi*
 N.B. Naname-uchi ⇒ Coup de poing oblique en descendant

*En réponses à une poussée de Uke.

Ju-jitsu - Ancien judo

Combinaison d'autodéfense (自己の防衛組合せ)

Contre menace de coup de poing et prise de tête

1. Menace de coup de poing ⇒ Waki-gatame
 2. Menaces de coup de poing ⇒ Kote-hineri
 3. Coup de poing de coté ⇒ Gendan-barai puis Osoto-gari
 4. Prise de tête: Nakadaka-ken aux testicules ⇒ Yoko-guruma
- Contre coups de couteau**
5. Latéral ⇒ Age-uke, Hara-gatame
 6. De côté ⇒ Mae-hiza au visage, Hara-gatame
 7. De face ⇒ Tsuki-age, Ude-gatame
 8. De face ⇒ Mouvement circulaire, Kote-gaeshi
 9. D'arrière ⇒ Age-uke, Ude-gatame

Contre Saisie du revers droit (Migi-eri-dori)

- Tsuki-age au menton ⇒ Kote-gaeshi

Contre clé de bras arrière

11. Enroulement de la tête ⇒ O-soto-gari ou Harai-goshi

Contre coups de bâton

12. De face ⇒ Mawashi-zuki au visage, Ko-soto-gake
13. De face ⇒ Tsuki-age au menton, Ude-gatame

Contre agressions au sol

14. Hiza-gatame
15. Torsion de la tête

Contre menaces au revolver

16. De face ⇒ Torsion inférieure du poignet
17. De face ⇒ Torsion supérieure du poignet
18. D'arrière ⇒ Kote-gaeshi, Ude-garami