

# PROGRAMME TECHNIQUE A CONNAÎTRE

## NAGE-WAZA (projection)

### Ashi-waza (techniques de jambe)



**O-soto-gari**



**Ko-soto-gari**



**O-soto-otoshi**



**Ko-uchi-gari**



**O-uchi-gari**



**De-ashi-harai**



**Sasae-tsuri-komi-ashi**



**Hiza-guruma**

### Te-waza (techniques de bras et mains)



**Tai-otoshi**



**Morote-seoi-nage**



**Ippon-seoi-nage**



**Uki-otoshi**



**Eri-seoi-nage**

## **Koshi-waza (techniques de hanche)**



**O-goshi**



**Uki-goshi**



**Koshi-guruma**



**Kubi-nage**



**Harai-goshi**



**Tsurikomi-goshi**

## **NE-WAZA (techniques au sol)**

## **Osaekomi-waza (techniques d'immobilisations)**



**Yoko-shiho-gatame**



**Tate-shiho-gatame**



**Hon-gesa-gatame**



**Kami-shiho-gatame**



**Kuzure-kami-shiho-gatame**



**Kuzure-yoko-shiho-gatame**



**Ushiro-gesa-gatame**



**Makura-gesa-gatame**



**Kata-gatame**

