

MEMENTO DES TECHNIQUES DE JUDO

1°) LES KOSHI WAZA (techniques de hanche).

Hane-goshi : hanche percutée
Harai-goshi : hanche fauchée
Koshi guruma : enroulement autour de la hanche
O-goshi : grande bascule de hanche
Tsuru-komi-goshi : hanche pechée
Uki-goshi : hanche flottée
Ushiro-goshi : contre de hanche arrière
Utsuri-goshi : contre de hanche avant

2°) LES ASHI WAZA (techniques de jambe).

Ashi-guruma : enroulement autour de la jambe
De-ashi-barai : balayage du pied avancé
Harai-tsuru-komi-ashi : balayage du pied en pechant
Hiza-guruma : enroulement autour du genou
Ko-soto-gake : petit accrochage extérieur
Ko-soto-gari : petit fauchage extérieur
Ko-uchi-gari : petit fauchage intérieur
O-guruma : grand enroulement
Okuri-ashi-barai : balayage des deux pieds
O-soto-gari : grand fauchage extérieur
O-soto-otoshi : grand renversement extérieur
O-uchi-gari : grand fauchage intérieur
Sasae-turi-komi-ashi : blocage du pied en pechant
Uchi-mata : fauchage interne

3°) LES TE WAZA (techniques de bras).

Ippon-seoi-nage : projection par une épaule
Kata-guruma : enroulement autour des épaules
Kuchiki-daoshi : balayage avec la main
Morote-gari : fauchage par les bras
Morote-seoi-nage : projection d'épaule à deux mains
Tai-otoshi : renversement du corps avec barrage
Te-guruma : enroulement par les mains
Uki-otoshi : renversement flottant

4°) LES SUTEMIS WAZA (techniques de sacrifice).

Soto-makikomi : enroulement extérieur
Sumi-gaeshi : renversement dans l'angle
Tani-otoshi : chute dans la vallée
Tomoe-nage : projection en cercle
Yoko-tomoe-nage : projection en cercle par le coté
Uchi-makikomi : enroulement par l'intérieur
Uki-waza : sutémi latéral avant
Ura-nage : projection en arrière
Yoko-guruma : roue sur le coté
Yoko-otoshi : sutémi latéral
Yoko-gake : accrochage par le coté