RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

KOSHI-WAZA

- hane-goshi
- harai-goshi
- koshi-guruma
- o-goshi
- sode-tsurikomi-goshi
- tsuri-goshi
- tsurikomi-goshi
- uchi-mata
- uki-goshi
- ushiro-goshi
- utsuri-goshi
- kubi-nage

TE-WAZA

- ippon-seoi-nage
- kata-guruma
- kibisu-gaeshi
- kuchiki-daoshi
- morote-gari
- obi-otoshi
- obitori-gaeshi
- morote-seoi-nage
- seoi-otoshi
- sukui-nage
- sumi-otoshi
- tai-otoshi
- te-guruma
- uchi-mata-sukashi
- uki-otoshi
- yama-arashi
- eri-seoi-nage

ASHI-WAZA

- ashi-guruma
- de-ashi-barai (-harai)
- hane-goshi-gaeshi
- harai-tsurikomi-ashi
- hiza-guruma
- ko-soto-gake
- ko-soto-gari
- ko-uchi-gaeshi
- ko-uchi-gari
- o-guruma
- okuri-ashi-barai (-harai)
- o-soto-gaeshi
- o-soto-gari
- o soto-guruma
- o-soto-otoshi
- o-uchi-gaeshi
- o-uchi-gari
- sasae-tsurikomi-ashi
- tsubame-gaeshi
- uchi-mata

SUTEMI-WAZA

MA-SUTEMI-WAZA

- hikikomi-gaeshi
- sumi-gaeshi
- tawara-gaeshi
- tomoe-nage
- ura-nage

YOKO-SUTEMI-WAZA

- daki-wakare
- hane-makikomi
- harai-makikomi
- ko-uchi-makikomi
- osoto-makikomi
- soto-makikomi
- tani-otoshi
- yoko-tomoe-nage
- uchi-makikomi
- uchi-mata-makikomi
- uki-waza
- yoko-gake
- yoko-guruma
- yoko-otoshi
- yoko-wakare

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA

- hon-gesa-gatame
- kami-shiho-gatame
- kata-gatame
- kesa-gatame
- kuzure-gesa-gatame
- kuzure-kami-shiho-gatame
- kuzure-tate-shiho-gatame
- kuzure-yoko-shiho-gatame
- tate-shiho-gatame
- ushiro-kesa-gatame
- yoko-shiho-gatame
- makura-gesa-gatame

ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA

- ashi-gatame-jime
- gyaku-juji-jime
- hadaka-jime
- kata-ha-jime
- kata-juji-jime
- kata-te-jime
- morote-jime
- nami-juji-jime
- kata-juji-jime
- okuri-eri-jime
- ryo-te-jime
- sankaku-jime
- sode-guruma-jime
- tsukkomi-jime

CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA

- ude-hishigi-ashi-gatame
- ude-hishigi-hara-gatame
- ude-hishigi-hiza-gatame
- ude-hishigi-juji-gatame
- ude-hishigi-sankaku-gatame
- ude-hishigi-ude-gatame
- ude-hishigi-waki-gatame
- ude-garami

ENTRÉES

- tori est sur le dos, uke est entre ses jambes
- uke est sur le dos, tori est entre ses jambes
- uke est à quatre pattes, tori est de face
- uke est à quatre pattes, tori est à cheval
- uke est à quatre pattes, tori est sur le côté

LES DÉGAGEMENTS DE JAMBE

RETOURNEMENTS

RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUJITSU

(ATEMI-WAZA + Clés + techniques de projections spécifiques)

NOMENCLATURE	TRADUCTION
Oi-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant
Mae-geri	Coup de pied avant (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Tetsui-oroshi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire avant
Ura-uchi	Coup de poing de revers avec le dos de la main
Kote-mawashi	Luxation de poignet en flexion en rotation interne
Kote-gaeshi	Luxation de poignet en flexion en rotation externe
Hiza-geri	Coup de genou
Gyaku-stuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière
Haito-uchi	Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main
Teisho-tsuki	Coup donné avec la paume de la main
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Jodan-age-tsuki	Blocage haut en remontant avec l'avant-bras
Gedan-barai	Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse
Uchi-uke	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
Soto-uke	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
Kakato-geri	Coup avec le talon
Ude-gatame	Luxation du bras en hyper extension
Waki-gatame	Clé sur le coude par l'aisselle
Shiho-nage	Projection dans les 4 directions
Tekubi-osae	Luxation par pression du poignet en direction du coude
Nukite ou Shito	Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue
Kote-hineri	Luxation de poignet en rotation interne
Yoko-uchi	Coup de poing de côté
Ushiro-geri	Coup de pied arrière (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Shuto	Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Naname-tsuki	Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (point fermé = Tetsui) (tranchant = Shuto)
Ude-osae	Luxation du bras par contrôle en appui au sol
Ude-nobashi	Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet
Maite-tsuki	Coup de poing rebondissant
Higi ou Empi-uchi	Coup frappé avec la pointe du coude
Atama	Coup porté avec la tête
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied en déplacement circulaire arrière
Fumi-komi-geri	Coup de pied avec action d'écraser
Ude-kime-nage	Projection en avant par blocage du coude
Teisoku-geri	Atemi avec le dessous du pied
Kin-geri	Atemi du pied aux parties génitales
Yubi-kantetsu	Luxation des doigts en hyper extension
O-mawashi-barai	Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Ura-mawashi-barai	Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Irimi-nage	Projection en entrant
Kaiten-nage	Projection rotatoire
Tenchi-nage	Projection par bras en extension
Kokyu-nage	Projection par la respiration
Yuki-chigae	Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

LES TECHNIQUES DEBOUT : NAGE-WAZA *(6 techniques à démontrer)*

1. **KOSHI-WAZA**
2. **TE-WAZA**
3. **ASHI-WAZA**
4. **SUTEMI-WAZA**

1er dan : Techniques debout : NAGE-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

KOSHI-WAZA

Hane-goshi

Harai-goshi

Koshi-guruma

Kubi-nage

Sode-tsurikomi-goshi

O-goshi

Uki-goshi

Uchi-mata

Ushiro-goshi

Tsuri-komi-goshi

Utsuri-goshi

1er dan : KOSHI-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

TE-WAZA

Ippon-seoi-nage

Eri-seoi-nage

Te-guruma

Kibisu-gaeshi

Seoi-otoshi

Morote-seoi-nage

Uki-otoshi

Tai-otoshi

Kuchiki-daoshi

Morote-gari

Kata-guruma

1er dan : TE-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

ASHI-WAZA

O-uchi-gari

O-soto-otoshi

Sasae-tsurikomi-ashi

Uchi-mata

O-soto-gari

Okuri-ashi-harai

Hiza-guruma

De-ashi-harai

Harai-tsurikomi-ashi

Ko-uchi-gari

Ko-soto-gake

Ashi-guruma

Ko-soto-gari

1er dan : ASHI-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

SUTEMI-WAZA

Tani-otoshi

Soto-maki-komi

Tomoe-nage

Yoko-guruma

Ura-nage

Sumi-gaeshi

1er dan : SUTEMI-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

LES TECHNIQUES AU SOL: NE-WAZA

(4 techniques à démontrer)

1. **OSAEKOMI-WAZA**
2. **SHIME-WAZA**
3. **KANSETSU-WAZA**

1er dan : Techniques debout : NAGE-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA

Hon-gesa-gatame

Kuzure-gesa-gatame

Ushiro-gesa-gatame

Kata-gatame

Makura-gesa-gatame

Kami Shiho Gatame

Kuzure Kami Shiho Gatame

Tate Shiho Gatame

Yoko Shiho Gatame

1er dan : IMMOBISATIONS : OSAEKOMI-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA

Kata-te-jime (Koshi-jime)

Nami-juji-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

Sankaku-jime

Kata-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Hadaka-jime

1er dan : ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er dan (UV2) dominante technique et compétition

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA

Ude-ishigi-waki-gatame

Hiza-gatame

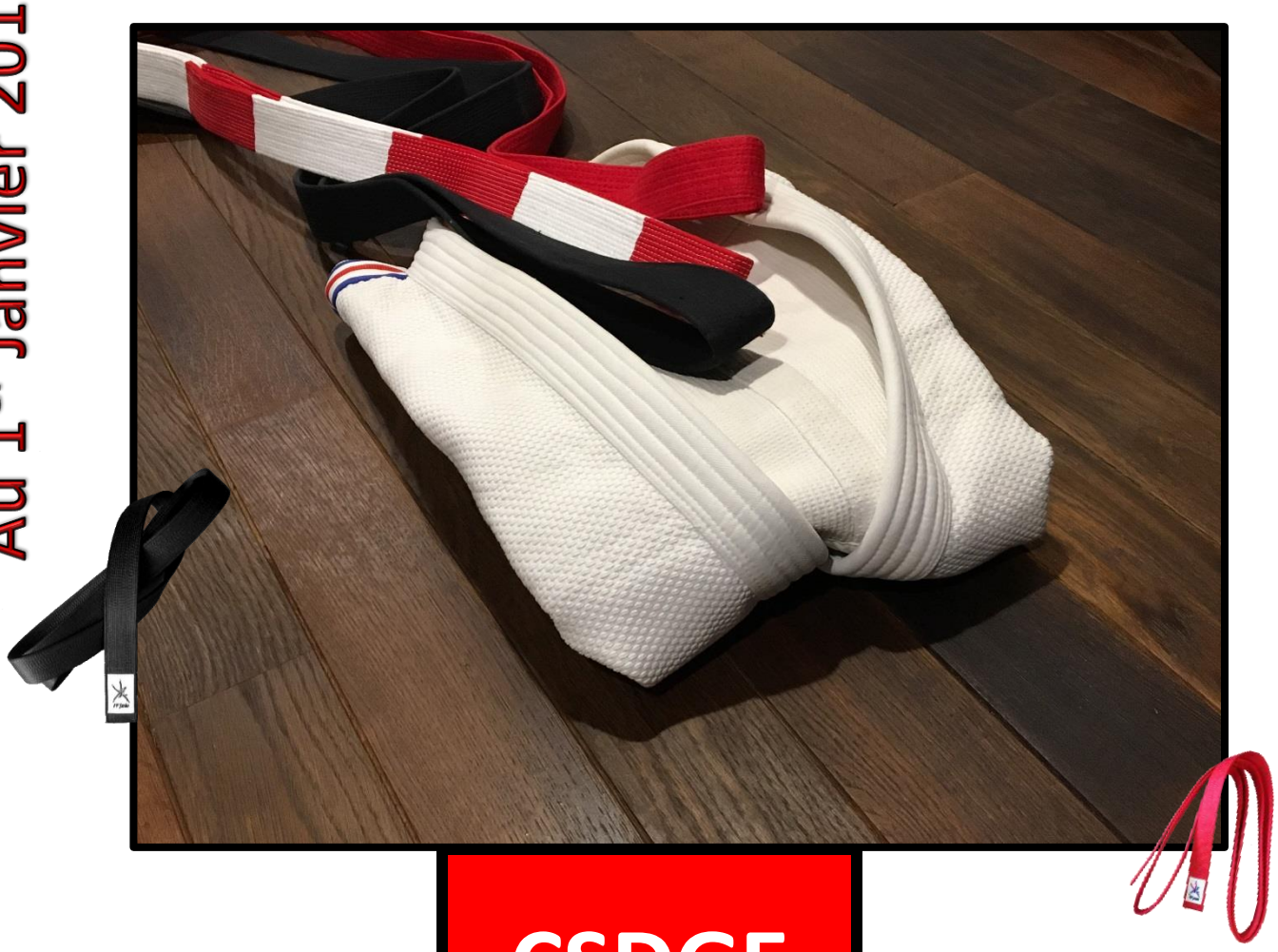
Ude-garami

Ude-ishigi-hara-gatame

Ude-ishigi-juji-gatame

Ude-gatame

Au 1er Janvier 2018



CSDGE

RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)