

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT JUDO - JUJITSU

NAGE-WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

KOSHI-WAZA

TECHNIQUES DE HANCHE



Hane-goshi
Hanche percutee au sautee



Harai-goshi
Balayage de hanche



Koshi-guruma
Enroulement de hanche



O-goshi
Grande projection de hanche



Sode-tsurikomi-goshi
Projection de la hanche par manche



Tsurikomi-goshi
Projection de hanche en pechant



Uchi-mata
Fauchage interne de la cuisse



Uki-goshi
Hanche flatee



Ushiro-goshi
Contre en hanche arriere



Utsuri-goshi
Contre en deplacant la hanche



Kubi-nage
Projection par le cou

TE-WAZA

TECHNIQUES DE MAIN



Ippon-seoi-nage
Projection par l'epaule



Kata-guruma
Roue autour des epaules



Kibisu-gaeshi
Accrochage du talon avec la main



Kuchiki-taoshi
Chute de l'arbre mort



Morote-gari
Fauchage avec les mains



Morote-seoi-nage
Projection d'epaule a deux mains



Seoi-otoshi
Renversement par l'epaule



Tai-otoshi
Renversement du corps



Te-guruma
Roue autour de la main



Uki-otoshi
Projection flatee



Eri-seoi-nage
Projection d'epaule par le revers

ASHI-WAZA

TECHNIQUES DE JAMBE



Ashi-guruma
Roue autour de la jambe



De-ashi-harai (barai)
Balayage du pied avance



Harai-tsurikomi-ashi
Balayage de la jambe en pechant



Hiza-guruma
Roue autour du genou



Ko-soto-gake
Petit accrochage exterieur



Ko-soto-gari
Petit fauchage exterieur



Ko-uchi-gari
Petit fauchage interieur



Okuri-ashi-harai (barai)
Balayage des deux pieds



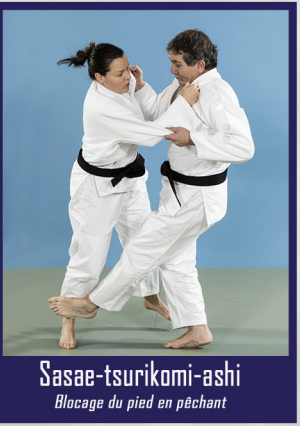
O-soto-gari
Grand fauchage exterieur



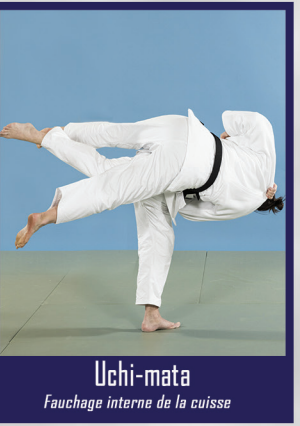
O-soto-otoshi
Grand renversement exterieur



O-uchi-gari
Grand fauchage interieur



Sasae-tsurikomi-ashi
Blocage du pied en pechant



Uchi-mata
Fauchage interne de la cuisse

SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICE



Sumi-gaeshi
Renversement dans l'angle



Tomoe-nage
Projection en cercle



Ura-nage
Projection arriere



Soto-makikomi
Enroulement exterieur



Tani-otoshi
Chute dans la vallee



Yoko-guruma
Roue laterale

SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICE DANS L'AXE

YOKO-SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICE LATÉRALES

