

# TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

## PROGRAMME TECHNIQUE 1<sup>ER</sup> DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>EME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>EME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

### KOSHI-WAZA Techniques de hanche



**HARAI-GOSHI**  
ÉVILÈVEMENT DE HANCHE



**KOSHI-GURUMA**  
ENROULEMENT DE LA HANCHE



**O-GOSHI**  
GRAND BALAYÉ DE LA HANCHE



**TSURU-KOMI-GOSHI**  
HANCHE PÊCHÉE



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE INTÉRIEUR



**UKI-GOSHI**  
TOUL DE HANCHE DAMPLÉ



**USHIRO-GOSHI**  
CONTRE DE HANCHE ARRIÈRE

### TE WAZA Techniques de bras



**IPPON-GEDHI-NAGE**  
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



**KATA-GURUMA**  
BOULÉ AUTOUR DES ÉPAULES



**MORDTE-SEDI-NAGE**  
PROJECTION D'ÉPAULE PAR DEUX MAINS



**TAI-OTOSHI**  
ÉPANDÈVEMENT DU CORPS PAR BARRAGE



**TE-GURUMA**  
ENROULEMENT PAR LES MAINS



**UKI-OTOSHI**  
ÉPANDÈVEMENT DU CORPS

### ASHI-WAZA Techniques de jambe



**ASHI-GURUMA**  
ENROULEMENT AUTOUR DE LA JAMBE



**DE-ASHI-BARAI**  
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



**HIZA-GURUMA**  
BOULÉ AUTOUR DU GENOU



**KO SOTO-GARI**  
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



**KO UCHI-GARI**  
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR



**OKURI-ASHI-BARAI**  
BALAYAGE DES DEUX PIEDS



**O SOTO-GARI**  
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR



**O SOTO-OTOSHI**  
GRAND ÉPANDÈVEMENT EXTÉRIEUR



**O UCHI-GARI**  
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



**SASAE-TSURIKOMI-ASHI**  
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT



**TSUBAME-GAESHI**  
ASTUCE DE L'ÉNERGIE



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE INTÉRIEUR

### MAE-SUTEMI-WAZA (PROJECTION DANS L'AXE)



**SUMI-GAESHI**  
ÉPANDÈVEMENT DANS L'ANGLE



**TOMOE-NAGE**  
PROJECTION EN CERCLE



**KO UCHI-MAKIKOMI**  
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR EN ACCOMPAGNANT



**TANI-OTOSHI**  
CHUTE PAR LA VALLÉE



**YOKO-TOMOE-NAGE**  
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTÉ



**YOKO-GURUMA**  
SUTEMI ENROULÉ DE CÔTÉ

### MAE-SUTEMI-WAZA (PROJECTION DE CÔTÉ)

### SUTEMI Techniques de sol

