

# TECHNIQUES PAR CEINTURES ET CATEGORIES

## CEINTURES

	NAGE WAZA Techniques de projection	KATAME WAZA Techniques de contrôle
Ceinture Blanche		
	IPPON-SEOI-NAGE O-SOTO-GARI O-GOSHI UKI-GOSHI HIZA-GURUMA DE-ASHI-BARAI	HON-GESA-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME USHIRO-GESA-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME TATE-SHIHO-GATAME
Ceinture Jaune		
	TSURI-KOMI-GOSHI TSURI-KOMI-GOSHI HARAI-GOSHI MOROTE-SEOI-NAGE SASAE-TSURI-KOMI-ASHI KO-UCHI-GARI O-UCHI-GARI	KATA-GATAME KUZURE-GESA-GATAME KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME MAKURA-GESA-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
Ceinture Orange		
	TAI-OTOSHI HANE-GOSHI UCHI-MATA OKURI-ASHI-BARAI KOSHI-GURUMA KO-SOTO-GARI	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME (2) KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (2) KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME (2)
Ceinture Verte		
	KATA-GURUMA TOMOE-NAGE KO-SOTO-GAKE UKI-OTOSHI ASHI-GURUMA	KATA-JUJI-JIME GYAKU-JUJI-JIME NAMI-JUJI-JIME MOROTE-JIME MOROTE-JIME (2) HADAKA-JIME OKURI-ERI-JIME KATA-HA-JIME SODE-GURUMA-JIME ASHI-GATAME-JIME KATA-TE-JIME
Ceinture Bleue		
	O-GURUMA HARAI-GOSHI SOTO-MAKI-KOMI HARAI-TSURI-KOMI-ASHI O-SOTO-OTOSHI UKI-WAZA	UDE-GARAMI JUJI-GATAME UDE-GATAME HIZA-GATAME WAKI-GATAME HARA-GATAME
Ceinture Marron		
	YOKO-OTOSHI UTSURI-GOSHI YOKO-GURUMA USHIRO-GOSHI TE-GURUMA	OSAE-KOMI-WAZA SHIME-WAZA KANSETZU-WAZA
Ceinture Noire		
	KUCHIKI-DAOSHI MOROTE-GARI (SUKUI-NAGE)	

## CATEGORIES

Dans la pratique du judo, on distingue deux grandes catégories de techniques :

Les techniques de projection : AGE-WAZA

Les techniques de contrôle : KATAME-WAZA

### Les techniques de projection : AGE-WAZA

#### **KOSHI-WAZA** : Hanche

HANE-GOSHI  
HARAI-GOSHI  
KOSHI-GURUMA  
O-GOSHI  
TSURI-KOMI-GOSHI  
UKI-GOSHI  
USHIRO-GOSHI  
UTSURI-GOSHI

#### **TE-WAZA** : Bras

IPPON-SEOI-NAGE  
KATA-GURUMA  
KUCHIKI-DAOSHI  
MOROTE-GARI  
MOROTE-SEOI-NAGE  
TAI-OTOSHI  
TE-GURUMA  
(SUKUI-NAGE)  
UKI-OTOSHI

#### **ASHI-WAZA** : Fauchage

ASHI-GURUMA  
DE-ASHI-BARAI  
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI  
HIZA-GURUMA  
KO-SOTO-GAKE  
KO-SOTO-GARI  
KO-UCHI-GARI  
O-GURUMA  
OKURI-ASHI-BARAI  
O-SOTO-GARI  
O-SOTO-OTOSHI  
O-UCHI-GARI  
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI  
UCHI-MATA

#### **SUTEMI-WAZA** : Sacrifice

SOTO-MAKIKOMI  
SUMI-GAESHI  
TANI-OTOSHI  
TOMOE-NAGE  
(YOKO-TOMOE-NAGE)  
UCHI-MAKIKOMI  
UKI-WAZA  
URA-NAGE  
YOKO-GURUMA

Techniques de contrôle : KATAME-WAZA

**OSAE-KOMI-WAZA** : Immobilisations

HON-GESA-GATAME  
KAMI-SHIHO-GATAME  
KATA-GATAME  
KUZURE-GESA-GATAME  
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME  
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME  
KUZURE-YOKO-SHIHO-

GATAME  
TATE-SHIHO-GATAME  
USHIRO-GESA-GATAME  
YOKO-SHIHO-GATAME

ASHI-GATAME  
HARA-GATAME  
JUJI-GATAME  
UDE-GARAMI  
UDE-GATAME  
WAKI-GATAME

**SHIME-WAZA** : Etranglements

ASHI-GATAME-JIME  
GIAKU-JUJI-JIME  
HADAKA-JIME  
KATA-HA-JIME  
KATA-JUJI-JIME  
MOROTE-JIME  
NAMI-JUJI-JIME  
OKURI-ERI-JIME

- 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.

**ASHI-WAZA** : Fauchage

ASHI-GURUMA  
DE-ASHI-BARAI  
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI  
HIZA-GURUMA  
KO-SOTO-GAKE  
KO-SOTO-GARI  
KO-UCHI-GARI  
O-GURUMA  
OKURI-ASHI-BARAI

**SUTEMI-WAZA** : Sacrifice

SOTO-MAKIKOMI  
SUMI-GAESHI  
TANI-OTOSHI  
TOMOE-NAGE  
(YOKO-TOMOE-NAGE)  
UCHI-MAKIKOMI  
UKI-WAZA  
URA-NAGE  
YOKO-GURUMA

**Techniques de défense : ATEMI-WAZA**

**ASHI-WAZA**

**TE-WAZA**

MAE-HIZA  
MAE-GERI  
YO-KO-GERI  
USHIRO-GERI  
MAWASHI-GERI  
MIKAZUKI-GERI  
  
URA-MAWASHI  
KAKATO-GERI  
FUMI-KOMI-GERI  
  
KOTE-GAESHI  
KOTE-INERI  
KOTE-MAWASHI  
TE-KUBI-OSAE  
UDE-NOBASHI  
SHIHO-NAGE  
UDE-OSAE  
TEN-SHI-NAGE.

TSUKI  
TSUKKAKE  
NANAME  
TSUKI  
TSURI-AGE  
URA-UCHI  
  
UGHI-OROSHI  
GANMEN-TSUKI  
YOKO-UCHI  
HIGI  
SHUTO  
TEICHO  
SHITO