

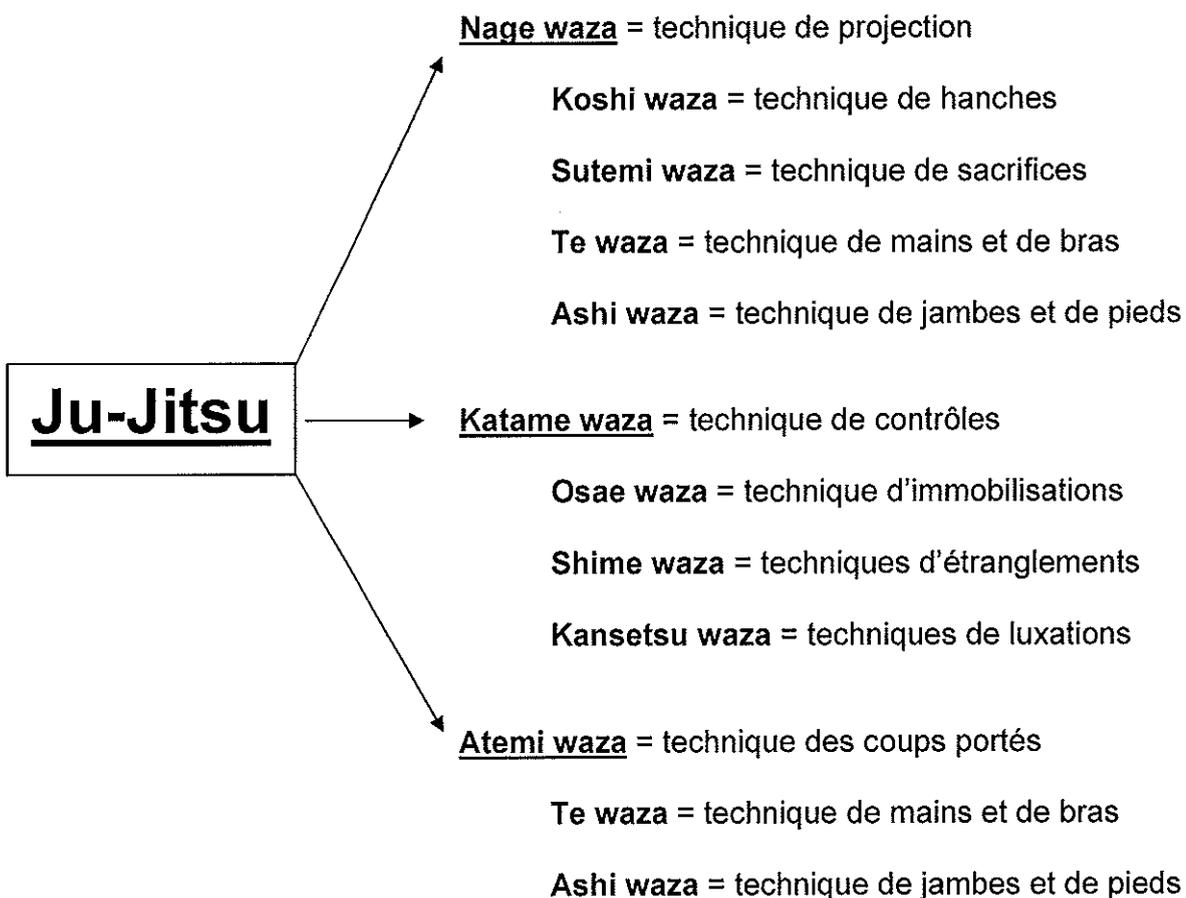
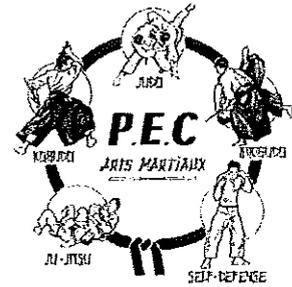
## Les grandes familles

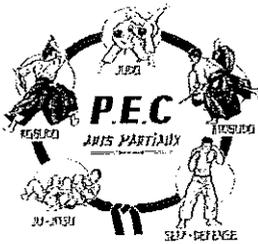
Tachi waza = technique debout

Ne waza = technique au sol

Renraku waza = technique de combinaisons (avec des directions opposées)

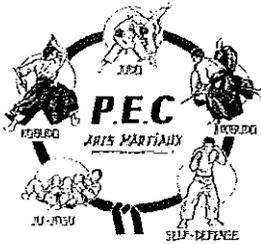
Kaeshi waza = techniques de contres





# LEXIQUE JUDO JU-JITSU

<u>Technique</u>	<u>Description (simplifiée)</u>	<u>Type</u>
<b><u>ATEMI-WAZA en JU-JITSU</u></b>		
<b>ASHI-WAZA (techniques de jambes)</b>		
Fumi-Komi-Geri	Coup de pied bas brossé avec le tranchant externe du pied	Atemi jambe Ju-Jitsu
Gedan-Geri	Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied	Atemi jambe Ju-Jitsu
Hiza-Geri	Coup de genou, de face ou en position décalée	Atemi jambe Ju-Jitsu
Kakato-Geri	Coup avec le talon	Atemi jambe Ju-Jitsu
Kin-Geri	Coup de pied remontant donné à l'entrejambe avec le dessus du pied	Atemi jambe Ju-Jitsu
Mae-Geri Keage	Coup de pied direct de face fouetté	Atemi jambe Ju-Jitsu
Mae-Geri Keikomi	Coup de pied direct de face pénétrant	Atemi jambe Ju-Jitsu
Mawashi-Geri	Coup de pied circulaire	Atemi jambe Ju-Jitsu
Mikazuki-Geri	Coup de pied en "croissant" avec le tranchant interne du pied	Atemi jambe Ju-Jitsu
Tobi-Geri	Coup de pied sauté (Mae ou Yoko Tobi Geri)	Atemi jambe Ju-Jitsu
Ura-Mawashi-Geri	Coup de pied circulaire en revers	Atemi jambe Ju-Jitsu
Ushiro-Geri Keage	Coup de pied arrière fouetté	Atemi jambe Ju-Jitsu
Ushiro-Geri Keikomi	Coup de pied arrière pénétrant	Atemi jambe Ju-Jitsu
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri	Coup de pied circulaire arrière en revers	Atemi jambe Ju-Jitsu
Yoko-Geri Keage	Coup de pied latéral fouetté	Atemi jambe Ju-Jitsu
Yoko-Geri Keikomi	Coup de pied latéral pénétrant	Atemi jambe Ju-Jitsu
<b>TE-WAZA (techniques de mains)</b>		
Age-Tsuki	Coup de poing remontant	Atemi mains Ju-Jitsu
Gyaku-Tsuki	Coup de poing direct, du côté opposé à la jambe avancée	Atemi mains Ju-Jitsu
Higi	Attaque du coude	Atemi mains Ju-Jitsu
Mawashi-Tsuki	Coup de poing circulaire avec le dos de la main	Atemi mains Ju-Jitsu
Naname-Tsuki	Attaque circulaire du poing de l'extérieur vers l'intérieur	Atemi mains Ju-Jitsu
Oi-Tsuki	Coup de poing direct, du même côté que la jambe qui avance	Atemi mains Ju-Jitsu
Shito	Attaque directe de l'extrémité des doigts	Atemi mains Ju-Jitsu
Shuto	Circulaire avec le tranchant de la main ou Directe fourche de la main	Atemi mains Ju-Jitsu
Teisho	Attaque directe de la paume de la main	Atemi mains Ju-Jitsu
Tsukkake	Coup de poing direct (sans avancer la jambe)	Atemi mains Ju-Jitsu
Uchi-Oroshi	Attaque circulaire avec le dessous du poing (en marteau)	Atemi mains Ju-Jitsu
Ura-Uchi (Uraken)	Attaque circulaire avec le revers du poing	Atemi mains Ju-Jitsu
Yoko-Uchi	Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (porté à la tempe)	Atemi mains Ju-Jitsu
Mae-Atama	Coup avec la tête de face	Atemi Tête Ju-Jitsu
Ushiro-Atama	Coup avec la tête vers l'arrière	Atemi Tête Ju-Jitsu
<b>LES BLOCAGES</b>		
Gedan-Barai	Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur	Blocage Ju-Jitsu
Jodan-Age-Uke	Blocage haut en remontant avec l'avant bras	Blocage Ju-Jitsu
Juji-Uke	Blocage en croix	Blocage Ju-Jitsu
Kakiwake-Uke	Blocage double des deux avant-bras en écartant	Blocage Ju-Jitsu
Morote-Uke	Blocage avec les deux avant bras	Blocage Ju-Jitsu
Shuto-Uke	Blocage avec le tranchant de la main	Blocage Ju-Jitsu
Soto-Uke	Blocage bas avec l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur	Blocage Ju-Jitsu
Teisho-Barai	Blocage balayé avec la paume de la main (contre coup de pied)	Blocage Ju-Jitsu
Teisho-Uke	Blocage avec la paume de la main (contre coup de poing)	Blocage Ju-Jitsu
Uchi-Uke	Blocage avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur	Blocage Ju-Jitsu



# LEXIQUE JUDO JU-JITSU

<u>Technique</u>	<u>Description (simplifiée)</u>	<u>Type</u>
<b>TECHNIQUES DE CONTRÔLE JUDO &amp; JU-JITSU</b>		
<b>KANSETSU-WAZA (clés)</b>		
Ashi Ishigi Ashi Garami	Clé sur jambe fléchie	KANSETSU WAZA
Ashi Ishigi Ashi Gatame	Clé sur jambe tendue avec contrôle du genou	KANSETSU WAZA
Ashi-Garami	Hyperextension ou torsion du coude par enroulement de la jambe autour du bras d'Uke	KANSETSU WAZA
Hara-Gatame	Clé au coude avec le ventre	KANSETSU WAZA
Hiza-Gatame	Clé au coude avec le genou	KANSETSU WAZA
Juji-Gatame	Contrôle en croix sur le coude en extension	KANSETSU WAZA
Koshi Kansetsu	Clé par extension ou abduction de la hanche	KANSETSU WAZA
Kote-gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur	KANSETSU WAZA
Kote-neri	Torsion du poignet vers l'intérieur, mais avec le bras fléchi.	KANSETSU WAZA
Kote-mawashi	Torsion du poignet vers l'intérieur	KANSETSU WAZA
Momo-Gatame	Clé au coude avec la cuisse	KANSETSU WAZA
Mune-Gatame	Clé au coude avec le buste	KANSETSU WAZA
Tekubi-osae	Clé par hyperflexion du poignet	KANSETSU WAZA
Ude-Garami	Torsion du coude par enroulement d'un bras autour du bras	KANSETSU WAZA
Ude-Gatame	Clé au coude (tendu) avec les bras	KANSETSU WAZA
Ude-nobashi	Fixer d'une main la paume de main de Uke contre le sol, et venir écraser son coude avec l'autre main.	KANSETSU WAZA
Ude-osae	Maintien du poignet avec une main, et écrasement du coude avec l'autre main ou le genou.	KANSETSU WAZA
Waki-Gatame	Clé au coude avec l'aisselle	KANSETSU WAZA
<b>OSAE-WAZA (immobilisations)</b>		
Hon-Gesa-Gatame	Contrôle par le travers du corps (latérocostal)	OSAE KOMI WAZA
Kami-Shiho-Gatame	Contrôle arrière par les 4 points	OSAE KOMI WAZA
Kata-Gatame	Contrôle par l'épaule et la tête	OSAE KOMI WAZA
Makura-Gesa-Gatame	Contrôle par le travers, en oreiller	OSAE KOMI WAZA
Tate-Shiho-Gatame	Contrôle à cheval par les 4 points	OSAE KOMI WAZA
Ushiro-Gesa-Gatame	Contrôle arrière par le travers du corps	OSAE KOMI WAZA
Yoko-Shiho-Gatame	Contrôle latéral par les 4 points	OSAE KOMI WAZA
<b>SHIME WAZA (étranglements)</b>		
Ashi-Gatame-Jime	Etranglement avec l'aide d'une jambe	SHIME WAZA
Do Jime	Ciseaux au corps avec les jambes par compression des côtes flottantes	SHIME WAZA
Ebi Garami Jime	Etranglement par enroulement du cou	SHIME WAZA
Gyaku-Juji-Jime	Etranglement facial croisé (mains en supination)	SHIME WAZA
Hadaka-Jime	Etranglement arrière par l'avant-bras	SHIME WAZA
Kata-Ha-Jime	Etranglement arrière. (une main au revers, une à la nuque)	SHIME WAZA
Kata-Juji-Jime	étranglement facial croisé (prise mixte)	SHIME WAZA
Katate-Jime	Etranglement d'une seule main	SHIME WAZA
Morote-Jime	Etranglement facial non	SHIME WAZA
Nami-Juji-Jime	Etranglement facial croisé (mains en pronation)	SHIME WAZA
Okuri-Eri-Jime	Etranglement arrière par prise des deux revers	SHIME WAZA
Sankaku-Jime	Etranglement (cou et un bras) par les 2 jambes	SHIME WAZA
Sode-Guruma-Jime	Etranglement arrière par enroulement du revers	SHIME WAZA



# LEXIQUE JUDO JU-JITSU

<u>Technique</u>	<u>Description (simplifiée)</u>	<u>Type</u>
<b>TECHNIQUES DE PROJECTION JUDO &amp; JU-JITSU</b>		
<b>TE-WAZA (techniques de mains)</b>		
Ippon-Seoi-Nage	projection par l'épaule	TE-WAZA
Kata-Guruma	Enroulement sur les épaules	TE-WAZA
Kuchiki-Daoshi	"Abattre l'arbre mort" renversement arrière avec mains	TE-WAZA
Morote-Gari	Fauchage 2 jambes par mains	TE-WAZA
Morote-Seoi-Nage	Projection d'épaule à 2 mains	TE-WAZA
Sukui-Nage	Projection en "cuillère"	TE-WAZA
Tai-Otoshi	Renversement du corps (barrage)	TE-WAZA
Te-Guruma	Enroulement par les mains	TE-WAZA
Uki-Otoshi	Renversement "flottant"	TE-WAZA
<b>ASHI-WAZA (techniques de jambes)</b>		
Ashi-Guruma	Roue autour de la jambe	ASHI-WAZA
De-Ashi-Barai	Balayage du pied avancé	ASHI-WAZA
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Balayage du pied en pêchant	ASHI-WAZA
Hiza-Guruma	Enroulement autour du genou	ASHI-WAZA
Ko-Soto-Gake	Petit accrochage extérieur	ASHI-WAZA
Ko-Soto-Gari	Petit fauchage extérieur	ASHI-WAZA
Ko-Uchi-Gari	Petit fauchage intérieur	ASHI-WAZA
O-Guruma	Grand enroulement	ASHI-WAZA
Okuri-Ashi-Barai	Balayage des 2 pieds	ASHI-WAZA
O-Soto-Gari	Grand fauchage extérieur	ASHI-WAZA
O-Soto-Otoshi	Grand renversement extérieur.	ASHI-WAZA
O-Uchi-Gari	Grand fauchage intérieur	ASHI-WAZA
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Blocage du pied en pêchant	ASHI-WAZA
Uchi-Mata	Fauchage intérieur	ASHI-WAZA
<b>KOSHI-WAZA (techniques de hanche)</b>		
Hane-Goshi	Hanche percutée	KOSHI-WAZA
Harai-Goshi	Hanche fauchée	KOSHI-WAZA
Koshi-Guruma	Enroulement sur la hanche	KOSHI-WAZA
Kubi-Nage	Proj. par le cou avec barage	KOSHI-WAZA
O-Goshi	Grande bascule de hanche	KOSHI-WAZA
Tsuri-Komi-Goshi	Hanche "pêchée"	KOSHI-WAZA
Uki-Goshi	Hanche "flottée"	KOSHI-WAZA
Ushiro-Goshi	Contre de hanche arrière	KOSHI-WAZA
Utsuri-Goshi	Contre de hanche avant	KOSHI-WAZA
<b>SUTEMI-WAZA (techniques de sacrifice)</b>		
Kani-Basami	Renversement par ciseaux	SUTEMI-WAZA
Soto-Maki-Komi	Enroulement extérieur	SUTEMI-WAZA
Sumi-Gaeshi	Renversement dans l'angle	SUTEMI-WAZA
Tani-Otoshi	"Chute dans la vallée" renversement arrière (barrage)	SUTEMI-WAZA
Tawara-Gaeshi	Technique de contre, utilisée face à Morote Gari	SUTEMI-WAZA
Tomoe-Nage	Projection en cercle	SUTEMI-WAZA
Uchi-Maki-Komi	Ko-Uchi ou O-Uchi-Gari en forme Maki-Komi	SUTEMI-WAZA
Uki-Waza	Projection latérale avant	SUTEMI-WAZA
Ura-Nage	Projection en arrière	SUTEMI-WAZA
Waki-Otoshi	Renversement arrière par l'aisselle	SUTEMI-WAZA
Yoko-Gake	Accrochage de côté	SUTEMI-WAZA
Yoko-Guruma	Enroulement latéral	SUTEMI-WAZA
Yoko-Otoshi	Renversement latéral	SUTEMI-WAZA
Yoko-Tomoe-Nage	Projection en cercle latérale	SUTEMI-WAZA
Yoko-Wakare	Projection vers l'avant	SUTEMI-WAZA



# LEXIQUE JUDO JU-JITSU

<u>Technique</u>	<u>Description (simplifiée)</u>	<u>Type</u>
<b><u>TECHNIQUES DE PROJECTION JU-JITSU</u></b>		
Irimi-nage	Projection "en entrant" qui renverse Uke vers l'arrière	Projection Ju-Jitsu
Kaiten-nage	Projection "tourbillon" vers l'avant avec levier sur la main et sur la tête.	Projection Ju-Jitsu
Kokyu-nage	Projection dos à dos en bascule	Projection Ju-Jitsu
Koshi-nage	Projection de hanche.	Projection Ju-Jitsu
Kote-gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur	Projection Ju-Jitsu
Shio-nage	Projection par torsion du poignet et du coude	Projection Ju-Jitsu
Tenchi-nage	Projection "ciel-terre" qui renverse Uke vers l'arrière.	Projection Ju-Jitsu
Ude-kime-nage	Projection par hyperextension du coude	Projection Ju-Jitsu
Kani-Basani	Projection par ciseaux sauté	Projection Ju-Jitsu avec les jambes
O-Mawashi-Barai	Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée (grand balayage circulaire avec coup de pied)	Projection Ju-Jitsu avec les jambes
Ura-Mawashi-Barai	Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée	Projection Ju-Jitsu avec les jambes
Ushiro-Ura-Mawashi-Barai	Projection par application de Ushiro-Mawashi-Geri sur la jambe avancée	Projection Ju-Jitsu avec les jambes
<b><u>TECHNIQUES DE SAISIE ET DE POUSSEE</u></b>		
Gyaku-Eri-Dori	saisie croisée du revers	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Gyaku-Katate-Dori	saisie du poignet opposé	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Igi-Dori	saisie du coude	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Kata-Dori	saisie de l'épaule	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Kata-Oshi	poussée à l'épaule	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Katate-Dori	saisie du poignet de face	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Katate-Ryote-Dori	saisie d'un poignet à deux mains	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Mune-Dori (Eri-Dori)	saisie du revers	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Mune-Oshi	poussée à la poitrine	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Obi-Dori	saisie de la ceinture	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ryo-Eri-Dori	saisie des deux revers	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ryo-Igi-Dori	saisie des deux coudes	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ryo-Kata-Dori	saisie des deux épaules	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ryo-Kata-Oshi	poussée des deux épaules	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ryo-Sode-Dori	saisie des deux manches	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ryote-Dori	saisie des deux poignets	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Sode-Dori	saisie de la manche	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Eri-Dori	saisie du col par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Igi-Dori	saisie du coude par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Kata-Dori	saisie de l'épaule par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Katate-Dori	saisie du poignet par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Katate-Ryote-Dori	saisie d'un poignet à deux mains par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Obi-Dori	saisie de la ceinture par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Ryo-Igi-Dori	saisie des deux coudes par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Ryo-Kata-Dori	saisie des deux épaules par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Ryo-Kata-Oshi	poussée des deux épaules par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Ryo-Sode-Dori	saisie des deux manches par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Ryote-Dori	saisie des deux poignets par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu
Ushiro-Sode-Dori	saisie de la manche par derrière	Saisies et Poussée en Ju-Jitsu