

Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> 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

Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

KOSHI-WAZA



Hane-goshi



Harai-goshi



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Koshi-guruma



Uchi-mata



Kubi-nage



Ushiro-goshi



Utsuri-goshi



Tsuri-komi-goshi



1<sup>er</sup> dan : KOSHI-WAZA

# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

## ASHI-WAZA



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsuri-komi-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



Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Yoko-guruma

SUTEMI-WAZA



Soto-maki-komi



Ura-nage



Tomoe-nage



Sumi-gaeshi



# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> 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**



1<sup>er</sup> dan : Techniques  
debout : NAGE-WAZA

# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> 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



# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

## ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Nami-juji-jime



Kata-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-ha-jime



Hadaka-jime





# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami

## CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Hiza-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-gatame

