

# 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**  
FAUCHAGE DE HANCHE



**KOSHI-GURUMA**  
ENROULEMENT DE LA HANCHE



**O-GOSHI**  
GRANDE BALAYÉE DE LA HANCHE



**TSURJI-KOMI-GOSHI**  
HANCHE PÊCHÉE



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE INTERNE



**UKI-GOSHI**  
TOUR DE HANCHE SIMPLE



**USHIRO-GOSHI**  
CONTRE DE HANCHE ARRIÈRE

### TE WAZA TECHNIQUES DE BRAS



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



**KATA-GURUMA**  
RIVE AUTOUR DES ÉPAULES



**MOROTE-SEOI-NAGE**  
PROJECTION D'ÉPAULE PAR DEUX MAINS



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



**TE-GURUMA**  
ENROULEMENT PAR LES MAINS



**UKI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT DU CORPS

### ASHI-WAZA TECHNIQUES DE JAMBE



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



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



**HIZA-GURUMA**  
RIVE 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 RENVERSEMENT EXTÉRIEUR



**O UCHI-GARI**  
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR



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



**TSUBAME-GAESHI**  
RETOUR DE L'HIRONDELLE



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE INTERNE

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



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



**TOMOE-NAGE**  
PROJECTION EN CERCLE



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



**TANI-OTOSHI**  
CHUTE DANS LA VALLÉE



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



**YOKO-GURUMA**  
SUTEMI ENROULÉ DE CÔTÉ

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