





Shuto : Tranchant de la main  
Sode : Manche  
Soto : Extérieur  
Suri Ashi : Marcher en glissant le poids du corps sur les deux pieds  
Sutemi : Sacrifice  
Tai Sabaki : Déplacement du corps  
Tai sabaki : Mouvement du corps en tournant  
Tai : Corps  
Te : Main  
Teisho : Paume de la main  
Teisho : Paume de main  
Tekubi : Poignet  
Tori : Celui qui attaque  
Tsukakke : coup de poing direct soit « Oi Tsuki ou Gyaku Tsuki » voir lexique  
Tsuki : Coup de poing  
Tsukuri : Déséquilibre  
Uchi Oroshi : Coup du marteau à la tête  
Ude : Bras  
Uke :Celui qui subit, recevoir/subir  
Ukemi : Chute - Brise chute  
Ura Mawashi geri : Coup de pied circulaire en revers avec le talon  
Ura uchi ou Uraken : Coup de poing en revers  
Ura : Revers  
Ushi : Intérieur  
Ushiro geri : Coup de pied arrière « Cheval »  
Ushiro Kemi : Chute arrière  
Ushiro : Arrière  
Waki : Aisselle  
Waza : Technique - Arts - Savoir Faire  
Yoko geri : coup de pied de côté  
Yoko ukemi : Chute latéral  
Yoko : De coté/latéral  
Zarei : Salut à genoux

#### **Les attaques debout :**

##### **Tachi waza :**

On distingue deux types d'attaques :

**Bukinobu "Attaque avec armes (Bâton, Poignard, Sabre, Tonfa,...) " :**

##### **Toshunobu "Attaque à main nue" :**

- Oi zuki "Coup de poing direct"
- Mawashi Tsuki Coup de poing en crochet
  - Age Tsuki "Uppercut"
- Shuto " Attaque du sabre externe de la main"
- Uchi oroshi ou Tetsui Uchi "Attaque du poing en marteau de face"

- Hiji "Coup de coude"
- Urakene "Frappe du revers du poing"
  - Mae geri "coup de pied frontal"
- Mawashi geri "Coup de pied circulaire fouetté"
  - Yoko geri "coup de pied de côté"
  - Hiza geri ou Ihtsui geri "coup de genou"
  - Mikazuki geri "Coup de pied en croisée"
- Ura mawashi geri "coup de pied arrière circulaire"
  - Ushiro geri "Coup pied arrière"

### Nage Waza « Projection debout » 5 groupes :

- Ashi-Waza " Lancement de jambe"
- soto Gari "Grand fauchage extérieur"
  - De ashi barai "Balayage du pied avancé"
  - Hiza Guruma " Enroulement du Genou"
  - Ko soto gake "Petit accrochage extérieur"
  - uchi gari "Grand fauchage intérieur"
    - Ko uchi gari "Petit fauchage intérieur"
    - Okuri ashi barai "Balayage du pied lancé"
- soto guruma "Grand enroulement extérieur"
- soto otoshi "Grande projection extérieure"
  - Ko soto gari " Petit fauchage extérieur"
- Sasae tsuri komi ashi "balayage de la jambe tiré en avant"
- Harai tsuri komi ashi "Balayage de la jambe tiré en soulevant"
  - Ashi guruma " Enroulement des jambes"
  - Koshi-Waza : Lancement de hanche
    - Uki goshi "Hanche flottée"
    - Kubi nage "projection par le cou"
    - Tsuru goshi " Hanche soulevée"
  - Koshi guruma "Enroulement de la hanche"
  - Harai goshi " Fauchage de la hanche"
    - Hane goshi "Hanche ailée"
  - Ushiro goshi " Prise de hanche par derrière"
- Tsuru komi goshi "Lancement de la hanche tiré en soulevant"
  - Utsuri goshi "Déplacement de la hanche"
  - Uchi Mata "Lancement intérieur de la cuisse"
    - goshi " Grande prise de hanche"
  - Ko tsuri goshi "Petite prise de hanche soulevée"
    - guruma " Grand Enroulement"
    - Yama arashi " tempête sur la montagne"
    - Obi goshi " Prise de Hanche par la ceinture"
    - Kata-Waza: Lancement d'épaule
    - Kata seoi " projection par l'épaule d' 1 côté"
    - Seoi nage " Projection par les deux épaules "
      - Kata guruma " Enroulement d'épaule"
      - Seoi otoschi "Chute du côté sur l'épaule"

- Hidari kata sei " Lancement d'épaule à gauche"
- Sei age "Lancement d'épaule en soulevant"

- Te-Waza: Lancement de bras
- Tai toshi " Renversement du corps"
  - Uki otoshi " Chute flottée"
- Kuki nage "Petite projection flottée"
- Hizi otoshi " Projection en prenant le coude"
  - Sukui nage " Projection en cuillère"
- Mochiage otoshi " Enlevage avec les bras"
  - Sumi otoshi "Projection dans l'angle"
- Obi otoshi " projection par-dessus la ceinture"
  - Kata ashi dori " Prise d'une jambe"
  - Rio ashi dori "prise des deux jambes"
    - Sutemi-Waza : Sacrifices
  - Tomoe nage " Projection en cercle "
    - Yoko tomoe " cercle latéral"
  - Maki tomoe "Enroulement circulaire"
    - Makkomi "Enroulement en dedans"
      - Yoko gake "Prise de côté"
      - Tani otoshi " chute de la vallée"
    - Sumi gaeshi "renversement dans l'angle"
      - Uki Waza " Technique flottante"
      - Kani Basami " Ciseau ou les pinces"
        - Yoko otoshi " chute latérale"
      - Hane Makkomi " Aile enroulée dedans"
        - Ura nage "projection en arrière"
        - Yoko guruma "Enroulement latéral"
        - Yoko Wakare " Séparation Latérale "
      - Tawara gaeshi " Renversement du sac de riz"

### Ne waza- Katame-Waza "Les Immobilisations - Osaekomi-Waza " :

- Giaku Kesa gatame " immobilisation par le vêtement en sens inverse"
  - Hon gesa gatame "Contrôle fondamental par le travers"
  - Kami sangaku gatame "contrôle en triangle par le haut"
- Kami shiho gatame "immobilisation en déséquilibre par les 4 côtés au-dessus"
  - Kashira gatame " immobilisation par la tête"
  - Kata Gatame "immobilisation par l'épaule"
- Kata osae gatame "Immobilisation par blocage d'un côté en gardant contre soi"
  - Kesa Gatame "immobilisation en écharpe par le vêtement"
- Kuzure gesa gatame "Immobilisation par le vêtement en déséquilibre"
  - Kuzure gesa gatame "Variante du contrôle par le travers"
    - Makura gesa gatame " contrôle en oreiller"
    - Mune gatame "Immobilisation sur la poitrine"
- Take sankaku gatame "immobilisation par le triangle dans le même sens"

- Tate shiho gatame " Immobilisation par les 4 côtés dans le même sens"
  - Uki gatame " Contrôle en flottant"
  - Ura gatame "immobilisation par le bras"
  - Ushiro Kesa gatame " Contrôle en travers inversé"
- Yoko Shiho gatame "Immobilisation latérale par les 4 côtés"

### **Les Shime Waza « Etranglements et Strangulations » :**

Le but des strangulations est de faire perdre connaissance soit en comprimant les CAROTIDES ce qui empêche l'irrigation du cerveau c'est l'ETRANGLEMENT SANGUIN, soit en appuyant sur la TRACHEE-ARTERE ce qui empêche le renouvellement de l'oxygène du sang et provoque l'asphyxie c'est l'ETRANGLEMENT RESPIRATOIRE.

**On distingue trois groupes de Shime Waza :**

**Groupe A des Katate-Jime : Etranglements avec une main.**

**Groupe B des Morote-Jime : Etranglements avec deux mains.**

**Groupe C des Ashi-Gatame-Jime: Etranglements avec des contrôles de jambes.**

- Do jime "Etranglement du tronc"
- Ebi garami "Etranglement en enroulement de la tête"
  - Ebi jime "Etranglement en langouste"
  - Eri jime "étranglement par le revers"
- Giaku gaeshi jime "Etranglement en dislocation avec renversement"
  - Giaku juji jime "Etranglement croisé en dislocation"
    - Giaku okurieri " Dislocation du revers"
- Gogoplata ou Kagato jime "Etouffement avec le coup de pied"
- Hadaka jime ou Mata Leon en JJB "Etranglement à mains nues"
  - Hasami jime "Etranglement en ciseau"
  - Hidari ashi jime "Etranglement avec la jambe gauche"
  - Hiza jime "Etranglement avec le genou"
  - Kaeshi jime "Etranglement avec renversement"
  - Kagato jime "Etranglement avec le pied "
- Kami shiho ashi jime " Etranglement des quatre coins au-dessus avec la jambe"
  - Kami shiho basami "Etranglement des quatre coins en ciseau"
  - Kami shiho jime " Etranglement des quatre coins au-dessus"
  - Kata ha jime "Etranglement en paralysant contrôlant un côté "
    - Kata jime "Etranglement en prenant l'épaule"
    - Kata juji jime "Etranglement croisé"
    - Katate jime "Etranglement avec la main"
  - Kensui jime " Etranglement suspendu avec genou "
  - Nami juji jime "Etranglement croisé normal"
- Narbi juji jime "Etranglement bras en croix côte à côte"
- Okuri eri jime "Etranglement par le revers en tirant"
- Othen jime "Etranglement en tournant sur le côté"
- Ryote te jime "Etranglement avec les deux mains"
- Sode guruma " Etranglement en enroulant la manche"
  - Tomoe jime "Etranglement enroulé"
  - Tsukkomi jime "Etranglement appuyé"
  - Ushiro jime "Etranglement arrière"

- Yoko juji jime "Etranglement croisé latéral"

**Les clefs Kwansetsu-Waza « Clés Bras-Cheville-poignet, Coude, ... »:**

**UDE KWANSETSU WAZA "Luxations des bras" :**

- Ude hishigi juji gatame "Clé de Bras en croix"
  - Ude garami "Enroulement du bras"
  - Ude gatame "Contrôle sur le bras"
- Yoko hiza gatame " Blocage latéral sur le genou"
- Kami ude hishiginjuji gatame " Blocage du bras en croix par le haut"
  - Yoko ude hishigi "clé latérale du bras"
  - Kami hiza gatame " Blocage au-dessus du genou"
- Ude Hishigi henkawaza "Variante de luxation de bras"
  - Giaku juji "Luxation en croix"
  - Hiza gatame "Blocage par le genou"
- Hara gatame " Blocage et contrôle contre le ventre"
  - Ashi gatame " Blocage par la jambe"
- Ude garami Henkawaza "Variante de l'enroulement du bras"
  - Te gatame "Contrôle par la main"
  - Ohten gatame "Blocage en tournant sur le côté"
  - Kesa garami "Blocage du vêtement en immobilisation"
  - Kuzure kami shiho garami " Blocage en immobilisation"
    - Giaku kesa garami "Blocage en immobilisation"
    - Mune garami " Blocage sur la poitrine"
    - Mune giaku "Dislocation en appui sur la poitrine"
      - Giaku tekubi "Dislocation du poignet"
      - Hizi makkomi "enroulement du coude"
  - Kuzure hizi makkomi "Enroulement du coude avec déséquilibre"
    - Kannuki gatame "Blocage en travers et verrouillage"
  - Ude hishigi hiza gatame " Clé de bras avec blocage du genou"
    - Waki gatame "Clé et contrôle par l'aisselle"
    - Sangaku gatame "Contrôle en triangle"
    - Giaku ude garami ou Kimura "Clé de bras sur épaule"
- Sankaku-Garami/Ude Garami ou Omoplata "Contrôle et verrouillage de l'épaule "

**ASHI KWANSETSU WAZA "Luxation des jambes" Leglocks:**

- Kata asi Hishigi "Luxation du pied d'un seul côté"
  - Rio ashi hishigi " Double luxation de pied "
  - Ashi dori garami " Prise de pied enroulée"
    - Hiza hishigi "Luxation du genou"
- Tate shiho hiza hishigi "Luxation des genoux en immobilisation "
  - Ashi makkomi "Enroulement de la jambe en dedans"
  - Kani garami "Prise en crabe ou ciseau"

- Ashi kannuki "Blocage transversal de la jambe"
- Hiza tori garami "Prise du genou enroulé"

### KUBI KWANSETSU WAZA "Luxation du cou" Necklocks :

- Kubi hishigi "Luxation du cou"
- Osae hishigi "Luxation en immobilisation "
- Tate hishigi "Luxation debout"
- Giaku hishigi " Luxation par élongation"
- Tomoe hishigi "Luxation en cercle"
- Kesa gatame kubi hishigi "Luxation du cou en immobilisation "

### KOTE KWANSETSU "Luxation du poignet" :

- Kote Gaeshi « Tortion du poignet bras fléchi vers l'intérieur »
- Kote Mawashi « Patte de canard inversé Clé au niveau du poignet vers l'extérieur»
  - Kote Hineri « Clé en Torsion - Accélérateur »

## Les points vitaux :

- Tendo "Dessus de la tête"
- Tendo "Fontanelle postérieure arrière de la tête"
  - Uto ou Choto "Entre les yeux"
  - Mimi "Oreille"
- Dokko "Creux mastoïdien derrière le lobe de l'oreille"
- Mikazuki "Muscle masséter Angle de la mâchoire"
  - Kasumi "Tempes"
  - Murasame "Carotide"
  - Sakotsu "Clavicule"
  - Kyototsu "Haut du sternum"
  - Chudan "Base du sternum"
  - Kubi ou Keichu "Nuque"
- Jinchu "Sous le nez point du philtrum"
  - Ago "Pointe du Menton"
  - Hichu "Pomme d'Adam"
  - Kachikake "Gorge"
  - Suigetsu "Creux de l'estomac"
  - Kyosen "Plexus solaire"
  - Chukitsu "saignée du bras"
  - Getsuei " Les côtes flottantes"
- Myojo "HYPOGASTRE sous l'ombilic"
  - Shakumyaku "poignet"
  - Tsurigane "parties génitales"
    - Kinteki "Testicules"
    - Hiza "genoux"



