

Les diffÃ©rentes techniques

Le judo

PostÃ© par : apisto01

PubliÃ© le : 30/06/2008 22:50:00

Il existe en judo plusieurs techniques distinctes:

- les techniques de projection visant Ã dÃ©sÃ©quilibrer l'adversaire pour le faire tomber au sol: nage-waza parmi lequel on retrouve

- le groupe des techniques debout, tachi-waza

- les techniques de jambes : ashi-waza
- les techniques de bras : te-waza
- les techniques de hanches : koshi-waza

- le groupe des techniques de sacrifice, sutemi-waza oÃ¹ le pratiquant dÃ©cide de sacrifier son Ã©quilibre pour faire chuter son adversaire.

- les techniques de sacrifice dans l'axe : mae-sutemi-waza
- les techniques de sacrifice sur le cÃ´tÃ© : yoko-sutemi-waza

- les techniques pratiquÃ©es au sol : ne-waza

- les technique d'immobilisation : Katame-Waza
- les technique d'Ã©tranglement : shime-waza
- les technique de clef : kansetsu-waza

Les diffÃ©rentes techniques sont dÃ©taillÃ©es ci dessous:

- le groupe des techniques debout, tachi-waza :

- ASHI-WAZA (mouvements de jambes):

Ashi-guruma

Hiza-guruma

O-uchi-gari

Ko-uchi-gari

O-soto-gari

Ko-soto-gake

O-soto-otoshi

Sasae-tsurikomi-ashi

De-ashi-barai

Okuri-ashi-barai

Harai-tsurikomi-ashi

O-guruma

Uchi-mata

- KOSHI-WAZA (mouvements de hanche):

O-goshi

Harai-goshi

Koshi-guruma

Tsurikomi-goshi

Sode-tsurikomi-goshi

Uki-goshi

Hane-goshi

Utsuri-goshi

Ushiro-goshi

- TE-WAZA (mouvements de bras):

Ippon-seoi-nage

Morote-seoi-nage

Tai-otoshi

Uki-otoshi

Te-guruma

Morote-gari

Kata-guruma

Sukui-nage

- le groupe des techniques de sacrifice, sutemi-waza:

- Mae-sutemi-waza (de face):

Tomoe-nage

Ura-nage

Sumi-gaeshi

- Yoko-sutemi-waza (sur le côté):

Uki-waza

Yoko-otoshi

Waki-otoshi

Tani-otoshi

Yoko-guruma

- Makikomi-waza (par enroulement):

Soto-makikomi

Hane-makikomi

Uchi-makikomi

- les techniques pratiquées au sol : ne-waza

- les technique d'immobilisation : Katame-Waza

* Osae-Waza (techniques d'immobilisations)

Kesa-Gatame

Hon-gesa-gatame

Ushiro-gesa-gatame

Makura-gesa-gatame

Kata-gatame

Shiho-Gatame

Yoko-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

* Shime-Waza (techniques d' étranglements)

Juji-Jime

Okuri-Eri-Jime

Hadaka-Jime

Kata-Ha-Jime

Katate-Jime

Morote-Jime

Ashi-Gatame-Jime

* Kansetsu-Waza (techniques de luxations)

Ude-garami

Ude-gatame

Juji-gatame

Hiza-gatame

Waki-gatame

Hara-gatame

Ashi-gatame

Te-gatame

Sansaku-gatame