

Annexe 6-1

PROGRAMME TECHNIQUE – 1^{er} DAN NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA

- Harai-goshi
- Koshi-guruma
- O-goshi
- Tsurikomi-goshi
- Uchi-mata
- Uki-goshi
- Ushiro-goshi

TEWAZA

- Ippon-seoi-nage
- Kata-guruma
- Morote-seoi-nage
- Tai-otoshi
- Te-guruma
- Uki-otoshi

ASHI-WAZA

- Ashi-guruma
- De-ashi-barai (-harai)
- Hiza-guruma
- Ko soto-gari
- Ko uchi-gari
- Okuri-ashi-barai (-harai)
- O soto-gari
- O soto-otoshi
- O uchi-gari
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Tsubame-gaeshi
- Uchi-mata

SUTEMI-WAZA

MA-SUTEMI-WAZA

- Sumi-gaeshi
- Tomoe-nage

YOKO-SUTEMI-WAZA

- Ko uchi-makikomi
- Tani-otoshi
- Yoko-tomoe-nage
- Yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA

- Hon-gesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-gesa-gatame
- Kuzure-yoko-shiho- gatame
- Tate-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame

ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA

- Gyaku-juji-jime
- Hadaka-jime
- Kata-ha-jime
- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime
- Okuri-eri-jime

CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA

- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-garami

SITUATIONS DE TRAVAIL

- 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes
- 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval
- 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes