

Petit lexique

Techniques - 技 Waza (savoir faire)

adaka jime	étranglement à nu	okuri ashi barai	balayage des deux jambes(pieds) en déplacement
ashi guruma	enroulement sur la jambe	okuri eri kime	étranglement glissé par le revers
ashi waza	technique des pieds	osae komi waza	technique d'immobilisation
ateми	coup sur le corps	sasae tsuri komi ashi	blocage du pied en soulevant
ayemi ashi	déplacement en marche naturelle	seoi nage	projection en chargement sur le dos (dessus épaule)
de ashi barai	balayage du pied avancé	shime waza	technique des étranglements
gyaku juji jime	étranglement en croix inversé	shintai	déplacement sur le tapis
hane gohi	hanche sautée	shizen hontai	position debout naturelle
hane maki komi	saut enroulé	soto maki komi	enroulement extérieur
hansestu waza	technique des luxations	sukui nage	projection en cuiller
hara gatame	contrôle par le ventre	sumi gaeshi	renversement dans l'angle
harai goshi	balayage par la hanche	sumi otoshi	chute dans l'angle
harai tsurikomi ashi	balayage du pied en pêchant	tai otoshi	renversement du corps
hidari shizentai	position debout à gauche (pied gauche en avant)	tani otoshi	chute dans la vallée...
hiza gatame	luxation par contrôle du bras tendu par le genou	tate shio gatame	contrôle longitudinal des quatre coins
hiza guruma	roue autour du genou	tomoe nage	projection en cercle
hon gesa gatame	contrôle fondamental par le travers	tsugi ashi	déplacement glissé
jigo hontai	position debout défensive	tsuri goshi	hanche soulevée
juji gatame	luxation en croix	tsuri komi goshi	projection de la hanche en tirant et soulevant
kami shio gatame	contrôle des quatre coins par le dessus	uchi mata	fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse
kata eri seoi nage	chargement par un coté avec revers	ude garami	luxation sur le bras fléchi
kata gatame	contrôle sur l'épaule	ude hishi juji gatame	luxation sur le bras tendu en croix
kata guruma	roue autour des épaules	ude hishi ude gatame	luxation par contrôle du bras tendu
kata juji jime	étranglement en croix d'un coté	ude hishigi hiza gatame	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
ko soto gake	petit accrochage extérieur	ude hishigi waki gatame	luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle
ko soto gari	petit fauchage extérieur	ukemi	brise chute
ko uchi gari	petit fauchage intérieur	uki goshi	hanche flottante

koshi guruma	enroulement de la hanche	uki otoshi	projection en coup de vent (ou flottante)
kumi kata	saisie, manière de saisir l'adversaire	uki waza	technique flottante
kuzure gesa gatame	variante de contrôle par le travers	ura nage	projection en renversement
mae ukemi	chute(brise chute) avant	ushiro gesa gatame	contrôle par le travers en arrière
makura gesa gatame	contrôle par le travers sur oreiller...	ushiro goshi	projection de hanche par l'arrière
migi shizentai	position debout à droite (pied droit en avant)	ushiro ukemi	chute(brise chute) arrière
morote seoi nage	chargement à l'aide des deux mains	utsuri goshi	hanche déplacée
nami juji jime	étranglement en croix normal	yoko gake	accrochage latéral
ne waza	art du combat au sol	yoko guruma	roue latérale (de côté)
O goshi	grande (projection de) hanche	yoko otoshi	renversement latéral
O guruma	grande roue	yoko shio gatame	contrôle latéral des quatre coins...
O soto gari	grand fauchage extérieur	yoko ukemi	chute(brise chute) latérale
o soto guruma	grande roue extérieure	yoko wakare	séparation latérale
O uchi gari	grand fauchage intérieur		