

TECHNIQUES DE PROJECTION NAGE WAZA

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7^{EME} DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6^{EME} DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

KOSHI-WAZA TECHNIQUES DE HANCHE



HARAI-GOSHI
FAUCHAGE DE HANCHE



KOSHI-GURUMA
ENROULEMENT DE
LA HANCHE



O-GOSHI
GRANDE BAUCULE DE
LA HANCHE



TSURJ-KOMI-GOSHI
HANCHE PÉCHÉE



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
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES



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



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT
DU CORPS PAR BARÈGE



TE-GURUMA
ENROULEMENT PAR LES MAINS



UKI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS

ASHI-WAZA TECHNIQUES DE JAMBES



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT AUTOUR
DE LA JAMBES



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



HIZA-GURUMA
ROUE 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 PÉCHANT



TSUBAME-GAESHI
RETOUR DE L'IRONDILLE



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
ACCROBACHANT



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)

SUTEMI TECHNIQUES DE CADUCE