

Nomenclature Globale

KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA
Haraï Goshi	Ippon Seoï Nage	Ashi Guruma	Sumi Gaeshi
Koshi Guruma	Kata Guruma	De Ashi Baraï	Tomoe Nage
O Goshi	Morote Seoï Nage	Hiza Guruma	Ko Uchi Makikomi
Tsuri Komi Goshi	Taï Otoshi	Ko Soto Gari	Tani Otoshi
Uchi Mata	Te Guruma	Ko Uchi Gari	Yoko Tomoe Nage
Uki Goshi	Uki Otoshi	Okuri Ashi Baraï	Yoko Guruma
Ushiro Goshi	Kuchiki Taoshi	O Soto Gari	Hikikomi Gaeshi
Hane Goshi	Morote Gari	O Soto Otoshi	Ura Nage
Sode Tsuri Komi Goshi	Seoï Otoshi	O Uchi Gari	Hane Makikomi
Tsuri Goshi	Uchi Mata Sukashi	Sasae Tsuri Komi Ashi	Haraï Makikomi
Utsuri Goshi		Tsubame Gaeshi	O Soto Makikomi
		Uchi Mata	Soto Makikomi
		Haraï Tsuri Komi Ashi	Uchi Mata Makikomi
		Ko Soto Gake	Uki Waza
		Ko Uchi Gaeshi	Yoko Gake
		O Guruma	Yoko Otoshi
		O Soto Gaeshi	
		O Uchi Gaeshi	

Nomenclature Globale

OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA	SITUATIONS TRAVAIL
Hon Gesa Gatame	Gyaku Juji Jime	Ude Hishigi Juji Gatame	1 allongé sur son côté l'autre hors des jambes
Kami Shiho Gatame	Hadaka Jime	Ude Hishigi Ude Gatame	1 à 4 pattes, l'autre de face
Kuzure Gesa Gatame	Kata Ha Jime	Ude Hishigi Waki Gatame	1 à 4 pattes, l'autre à côté
Kuzure Yoko Shiho Gatame	Kata Juji Jime	Ude Garami	1 à 4 pattes, l'autre à cheval
Tate Shiho Gatame	Nami Juji Jime	Ude Hishigi Ashi Gatame	1 su le ventre, l'autre de face
Yoko Shiho Gatame	Okuri Eri Jime	Ude Hishigi Hara Gatame	1 à plat ventre, l'autre à côté
Kata Gatame	Ashi Gatame Jime	Ude Hishigi Hiza Gatame	1 à plat ventre, l'autre à cheval
Kuzure Kami Shiho Gatame	Kata Te Jime	Ude Hishigi Sankaku Gatame	1 assis, l'autre dans les jambes
Kuzure Tate Shiho Gatame	Morote Jime		1 sur le dos, l'autre dans les jambes
Ushiro Gesa Gatame	Rio Te Jime		
Makura Gesa Gatame	Sankaku Jime		
	Sode Guruma Jime		
	Tsukkomi Jime		