

TABLEAU DES TECHNIQUES UFR APS L1 APSA JUDO

NAGE WAZA

Terme japonais signifiant « technique de projection ».

Nage : Projection

Waza : Technique

TACHI-WAZA

Techniques en position debout

Te Waza techniques de bras	Koshi Waza techniques de hanches	Ashi Waza Techniques de jambes
Tai-otoshi	O-Goshi	O-Soto-gari
Ippon-Seoi-Nage	U-Ki-Goshi	O-Uchi-gari
Morote-Seio-Nage	Koshi-Guruma	Ko-Uchi-Gari
Eri-Seoi-Nage	Harai-Goshi	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
		Hiza-guruma
		Okuri-Ashi-Barai

SUTEMI-WAZA

Techniques de sacrifice

Ma-Sutemi-Waza	Yoko-Sutemi-Waza	
Tomoe-nage	Yoko-Tomoe-Nage	
Sumi Gaeshi		

NE WAZA

Terme japonais signifiant « technique de contrôle ».

Ne : Sol Waza : Technique

KATAME WAZA

Terme japonais signifiant « technique de contrôle ».

Katame : Contrôle Waza : Technique

Osae-Komi-Waza Techniques d'immobilisation	Kwansetsu-Waza techniques des clés	Shime- Waza Techniques de strangulation
On-Gesa-Gatame Yoko-Shio-Gatame Kami-Shio-Gatame Tate-Shio-Gatame Ushiro-Gesa-Gatame	Juji-Gatame	Kata-Juji-Jime Okuri-Eri-Jime Sankaku Jime