

LES TECHNIQUES DU JUDO

NAGE-WAZA techniques de projections

Mots souvent utilisés pouvant vous aider à identifier et comprendre les techniques.

O	grand
Ko	petit
Yoko	coté
Mae	de face
Barai ou Harai	balayage
Gari	fauchage
Gake	accrochage
Guruma	roue
Otoshi	renversement
Tsuri-komi	tirer en pêchant
Sutemi	sacrifice
Gaeshi	contre attaque
Go no sen	contre attaque
Sen no sen	attaque dans l'attaque ou avant l'attaque

Traductions de quelques techniques

Ko soto gake	petit accrochage extérieur
De ashi barai	Balayage du pied avancé
Hane goshi	hanche sautée ou percutée
Harai tsuri komi ashi	fauchage du pied en pêchant
Hiza guruma	roue autour du genou
Ippon seoi nage	projection d'épaule par un point
Ko uchi gari	Petit fauchage intérieur
O soto gari	Grand fauchage extérieur
O uchi gari	grand fauchage intérieur
Okuri ashi barai	balayage des deux pieds
Tai-otoshi	renversement du corp
Tani otoshi	renversement dans la vallée
Tomoë nage	projection en cercle
Uchi mata	fauchage de l'intérieur de la cuisse
Uki goshi	hanche flottée