

LES TECHNIQUES DU JUDO :

NE WAZA : techniques au sol

Toutes les immobilisations (Osae-waza) sont des GATAME (contrôle)		
Par le coté	gesa gatame – Hon-gesa	fondamental
	Makura-gesa	en oreiller
	Ushiro-gesa	par l'arrière
	Kata-gatame	par l'épaule
Par quatre points	shio-gatame – Kami	par audessus, derrière
	Tate	à cheval
	Yoko	sur le coté
Toutes les variantes sont des Kuzure		

Tous les étranglements sont des JIME (Shime-waza)		
Juji-jime (mains croisées)	Gyaku paumes vers le haut	
	Nami paumes vers le bas	
	Kata une vers le haut une vers le bas	
Okuri-eri-jime	les revers du judogi.	
Hadaka-jime	avec l'avant bras	
Kata-ha-jime	en contrôlant une épaule	
Katate-jime	Avec une main	
Morote-jime	à deux mains	
Sankaku-jime	en triangle	
KANSETSU-WAZA – clés de bras		
Sur bras pliés	Ude Garami	
Sur bras tendus	Ude gatame,	contrôle avec les mains sur le coude
	Juji-gatame	avec le pubis ou en croix
	hiza-gatame	avec le genou
	Waki-gatame	avec l'aisselle
	Hara-gatame	avec le ventre