

Techniques de Judo

Tachi Waza
Osaekomi waza



Remerciements

Montage du document : M. Patrick Duquette

Vidéos : Kodokan et la FIJ

La commission provinciale des grades

Mise à jour le 9 janvier 2021

LISTE DES TECHNIQUES DE JUDO DU KODOKAN PAR GRADE* [■ SHODAN / ■ NIDAN / ■ SANDAN ET +]

TE-WAZA (16 techniques de main/bras)									
Seoi-nage	Ippon-seoi-nage	Kata-guruma	Sukui-nage	Uki-Otoshi	Sumi-Otoshi	Tai-Otoshi	Ko-uchi-gaeshi	Obi-Otoshi	Seoi-Otoshi
									
TE-WAZA						KOSHI-WAZA (10 techniques de hanche)			
Yama-arashi	Morote-gari	Kuchiki-taoshi	Kibisu-gaeshi	Uchi-mata-sukashi	Obi-tori-gaeshi	Uki-goshi	O-goshi	Koshi-guruma	Tsurikomi-goshi
									
KOSHI-WAZA						ASHI-WAZA (21 techniques de pied/jambe)			
Harai-goshi	Tsuri-goshi	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi	Sode-tsurikomi-goshi	De-Ashi-harai	Hiza-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	O-soto-gari
									
ASHI-WAZA									
O-uchi-gari	Ko-soto-gari	Ko-uchi-gari	Okuri-ashi-harai	Uchi-mata	Ko-soto-gake	Ashi-guruma	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	O-soto-guruma
									
ASHI-WAZA							MA-SUTEMI-WAZA (5 techniques de sacrifice arrière)		
O-soto-gaeshi	O-uchi-gaeshi	Hane-goshi-gaeshi	Harai-goshi-gaeshi	Uchi-mata-gaeshi	O-soto-Otoshi	Tsubame-gaeshi	Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	Ura-nage
									

LISTE DES TECHNIQUES DE JUDO DU KODOKAN PAR GRADE* [■ SHODAN / ■ NIDAN / ■ SANDAN ET +]

MA-SUTEMI-WAZA		YOKOSUTEMI-WAZA (16 techniques de sacrifice latéral)							
Hikikomi-gaeshi	Tawara-gaeshi	Yoko-Otoshi	Tani-Otoshi	Hane-makikomi	Soto-makikomi	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Yoko-gake
									
YOKOSUTEMI-WAZA								OSAEKOMI-WAZA (10 immobilisations)	
Daki-wakare	Uchi-mata-makikomi	Kani-basami **	O-soto-makikomi	Harai-makikomi	Uchi-makikomi	Ko-uchi-makikomi	Kawazu-gake **	Kesa-gatame	Kata-gatame
									
OSAEKOMI-WAZA								SHIME-WAZA (12 étranglements)	
Kuzure-kami-shiho-gat.	Yoko-shiho-gatame	Tate-shiho-gatame	Kuzure-kesa-gatame	Kami-shiho-gatame	Ushiro-kesa-gat.	Ura-gatame	Uki-gatame	Nami-juji-jime	Gyaku-juji-jime
									
SHIME-WAZA									
Kata-juji-jime	Hadaka-jime	Okuri-eri-jime	Kata-ha-jime	Sankaku-jime	Do-jime **	Sode-guruma-jime	Kata-te-jime	Ryote-jime	Tsukkomi-jime
									
KANSETSU -WAZA (10 clés de bras)									
Ude-garami	Ude-hishigi-juji-gat.	Ude-hishigi-ude-gat.	Ude-hishigi-hiza-gat.	Ude-hishigi-waki-gat.	Ude-hishigi-hara-gat.	Ashi-garami **	Ude-hishigi-ashi-gat.	Ude-hishigi-te-gatame	Ude-hi.-sankaku-gat.
									

* Cliquer sur l'image pour ouvrir la vidéo de la technique. ** Technique interdite - Source : Syllabus national des grades de Judo Canada janvier 2021 et www.judo.ijf.org/techniques/ - Approuvé par la commission des grades du Québec 9 janvier 2021