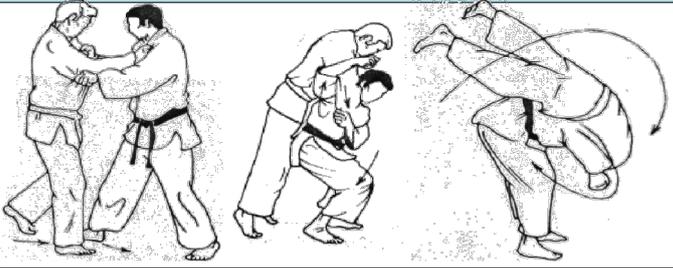
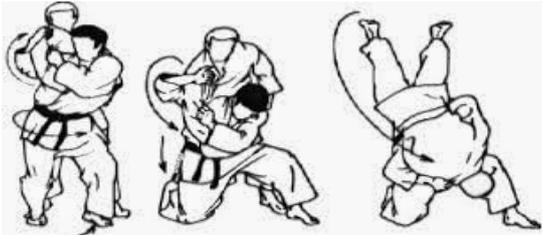
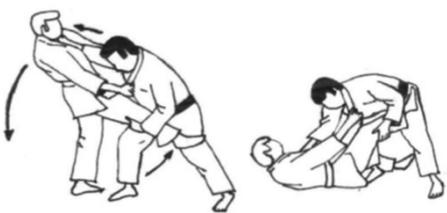
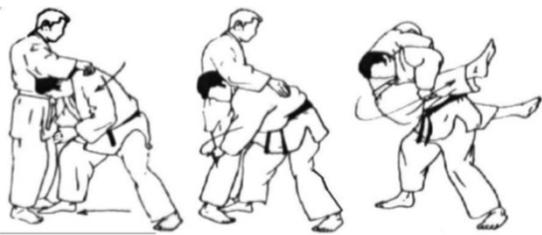


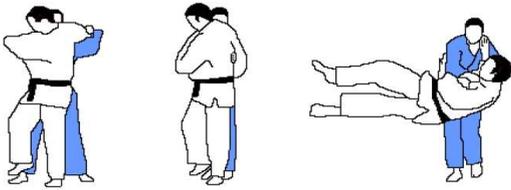
| Dan | NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION FRANCAISE DE JUDO JU-JITSU POUR LES PASSAGES DE GRADES D'EXPRESSION TECHNIQUE | | |
|-----|--|------------------------------|-----------------------------|
| | | KOSHI-WAZA | <i>Techniques de hanche</i> |
| 2 |  | Hane Goshi | Hanche percutée |
| 1 |  | Harai Goshi | Hanche fauchée (ou balayée) |
| 1 |  | Koshi Guruma | Enroulement de la hanche |
| 1 |  | O Goshi | Grande bascule de hanche |
| 2 |  | Sode Tsure Komi Goshi | Hanche pêchée |

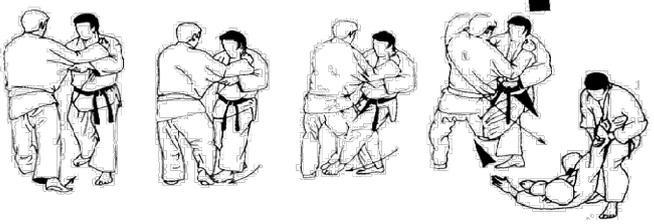
| | | | |
|---|--|------------------------|------------------------------------|
| 2 | | Tsurigoshi | Hanche tirée |
| 1 | | Tsurikomi Goshi | Hanche pêchée |
| 1 | | Uchi Mata | Projection interne |
| 1 | | Uki Goshi | Hanche flottée |
| 1 | | Ushiro Goshi | Projection de hanche par l'arrière |
| 2 | | Utsuri Goshi | Projection de hanche par l'avant |

| | | TE WAZA | Techniques de bras |
|---|---|------------------------|--|
| 1 |  | Ippon Seoi Nage | Projection d'épaule par un bras |
| 2 |  | Seoi Otoshi | Renversement par l'épaule |
| 1 |  | Kata Guruma | Enroulement autour des épaules |
| 3 |  | Kibisu Gaeshi | Renversement de l'énergie |
| 2 |  | Kuchiki Taoshi | Ramassage de jambe |
| 2 |  | Morote Gari | Fauchage des jambes par les deux mains |

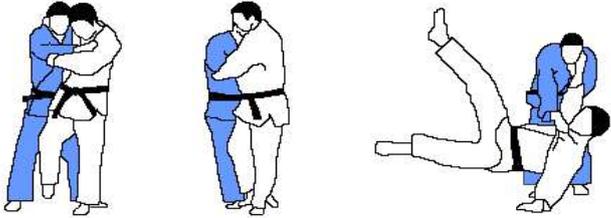
| | | | |
|---|---|-------------------------|---------------------------------------|
| 1 |  | Morote Seoi Nage | Projection d'épaule par deux mains |
| 3 |  | Obi Otoshi | Renversement d'épaule par la ceinture |
| 6 |  | Obitori Gaeshi | Renversement avec prise de ceinture |
| 6 |  | Seoi Nage | Lancement d'épaule en soulevant |
| 3 |  | Sukai Nage | Projection en cuillère |
| 3 |  | Sumi Otoshi | Renversement dans l'angle |

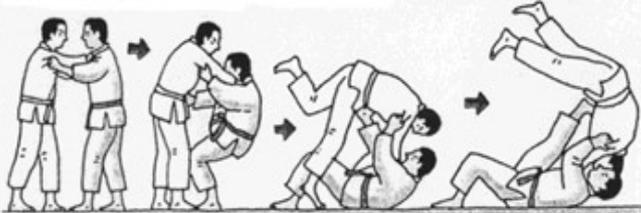
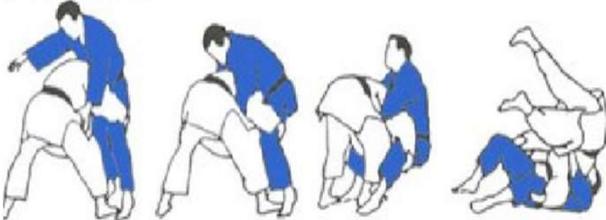
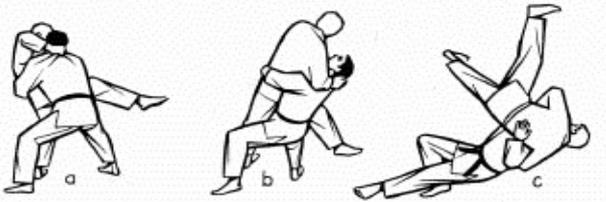
| | | | |
|---|--|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 | | Tai Otoshi | Renversement du corps par barrage |
| 1 | | Te Guruma | Enroulement par les mains |
| 2 | | Uchi Mata Sukashi | Contre sur Uchi Mata |
| 1 | | Uki Otoshi | Renversement du corps |
| 3 | | Yama Arashi | Tempête dans la montagne |

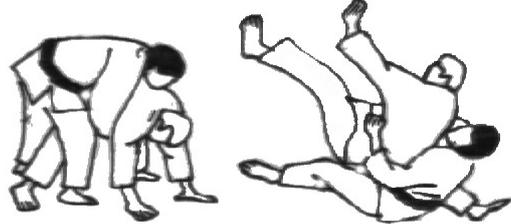
| | | ASHI WAZA | Techniques de jambe |
|---|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1 |  | Ashi Guruma | Roue autour de la jambe |
| 1 |  | De Ashi Barai | Balayage du pied avancé |
| 3 |  | Hane Goshi Gaeshi | Contre sur Hane Goshi |
| 2 |  | Harai tsuru Komi Ashi | Balayage du pied en pêchant |
| 1 |  | Hiza Guruma | Roue autour du genou |
| 2 |  | Ko Soto Gake | Petit accrochage extérieur |

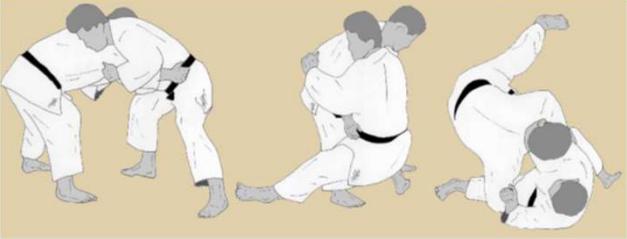
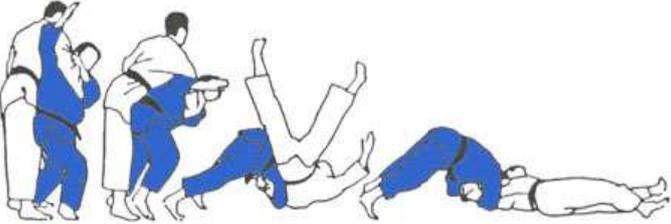
| | | | |
|---|---|-----------------------|--------------------------|
| 1 |  | Ko Soto Gari | Petit fauchage extérieur |
| 2 |  | Ko Uchi Gaeshi | Contre sur Ko Uchi Gari |
| 1 |  | Ko Uchi Gari | Petit fauchage intérieur |

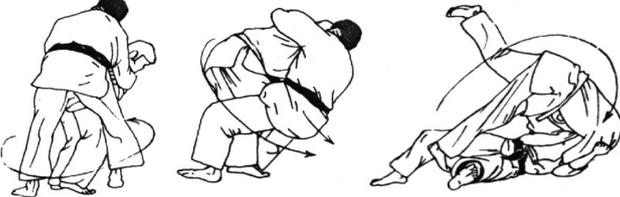
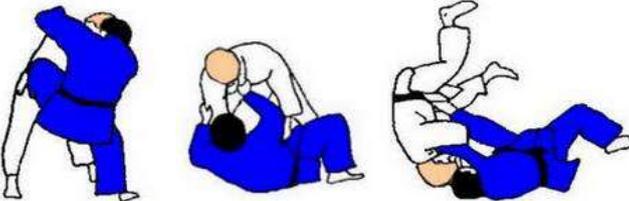
| | | | |
|---|---|---------------|------------------------------|
| 2 |  | O Guruma | Grande roue |
| 2 |  | O Soto Gaeshi | Contre sur O Soto Gari |
| 1 |  | O Soto Gari | Grand fauchage extérieur |
| 3 |  | O Soto Guruma | Grande roue extérieure |
| 1 |  | O Soto Otoshi | Grand renversement extérieur |
| 2 |  | O Uchi Gaeshi | Contre sur O Uchi Gari |
| 1 |  | O Uchi Gari | Grand fauchage intérieur |

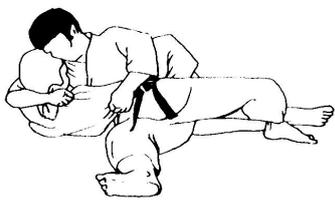
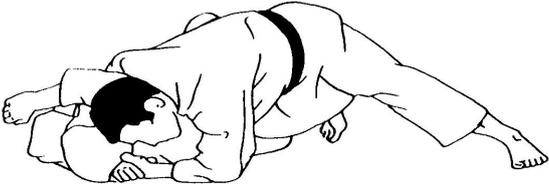
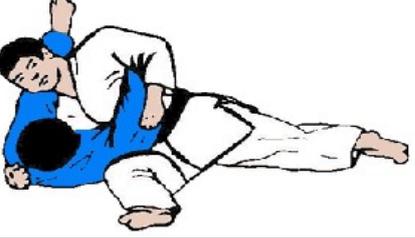
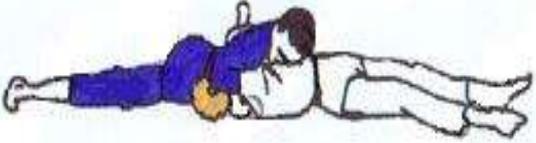
| | | | |
|---|---|-----------------------------|----------------------------|
| 1 |  | Okuri Ashi Barai | Balayage des deux pieds |
| 1 |  | Sasae Tsurikomi Ashi | Blocage du pied en pêchant |
| 1 |  | Tsubame Gaeshi | Contre sur balayage |
| 1 |  | Uchi Mata | Fauchage interne |
| 3 |  | Uchi Mata Gaeshi | Contre sur Uchi Mata |

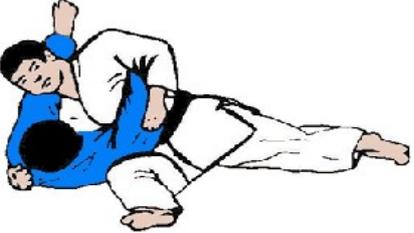
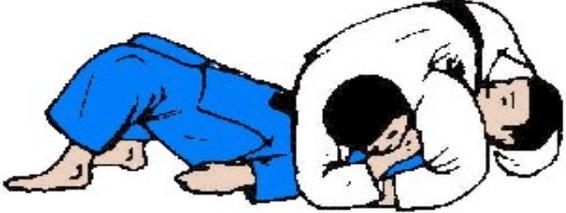
| | | SUTEMI WAZA | Techniques de sacrifice |
|---|---|-----------------------------|--|
| | | Mae Sutemi Waza | Techniques de sacrifice avant |
| 2 |  | Hiki Komi Gaeshi | Renversement en tirant |
| 1 |  | Sumi Gaeshi | Renversement dans l'angle |
| 1 |  | Tomoe Nage | Projection en cercle |
| 3 |  | Tawara Gaeshi | Renversement du sac de riz |
| 2 |  | Ura Nage | Projection en se lançant en arrière |

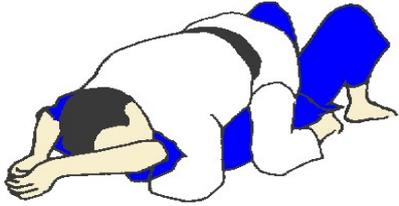
| | | Yoko Sutemi Waza | Techniques de sacrifice latérales |
|---|---|-------------------------|--|
| 3 |  | Daki Wakare | Renversement d'uke en position quadrupédique |
| 2 |  | Hane Makikomi | Hanche sautée enroulée |
| 2 |  | Harai Makikomi | Hanche fauchée enroulée |
| 1 |  | Ko Uchi Makikomi | Petite enroulement intérieur |
| 2 |  | O Soto Makikomi | Grand enroulement extérieur |
| 2 |  | Soto Makikomi | Enroulement extérieur |

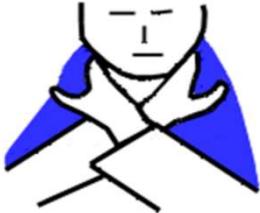
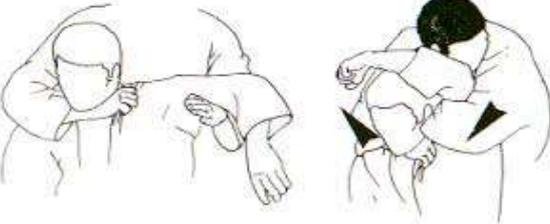
| | | | |
|---|---|---------------------------|--|
| 1 |  | Tani Otoshi | Chute dans la vallée |
| 6 | <p>Uchi-Maki-Komi</p>  | Uchi Makikomi | Enroulement intérieur |
| 2 |  | Uchi Mata Makikomi | Enroulement par l'intérieur de la cuisse |
| 2 |  | Uki Waza | Sutemi latéral avant |

| | | | |
|---|---|------------------------|-------------------------------|
| 2 |  | Yoko Gake | Accrochage latéral |
| 1 |  | Yoko Guruma | Roue latérale |
| 2 |  | Yoko Otoshi | Renversement latéral |
| 1 |  | Yoko Tomoe Nage | Projection en cercle latérale |
| 3 |  | Yoko Wakare | Séparation de coté |

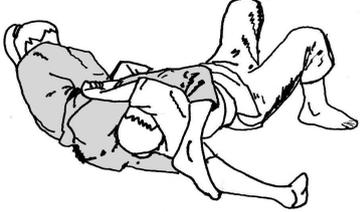
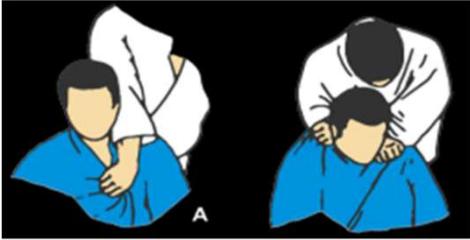
| | | OSAE WAZA | Techniques d'immobilisation |
|--------|---|--------------------------------|---|
| 1 |  | Hon Gesa Gatame | Contrôle latéro-costal |
| 1 |  | Kami Shio Gatame | Contrôle arrière sternal |
| 2 |  | Kata gatame | Contrôle par le bras et la tête |
| 6 |  | Kesa gatame | Prise d'écharpe |
| 1 |  | Kuzure Gesa gatame | 1ère Variante du contrôle latéro-costal |
| 2 et 3 |  | Kuzure Kami Shio Gatame | Variante du contrôle arrière sternal |

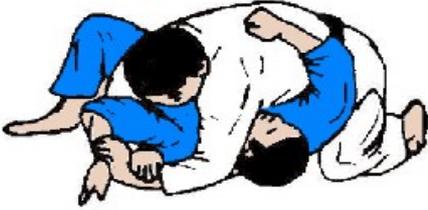
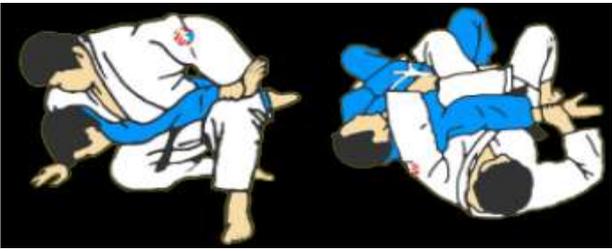
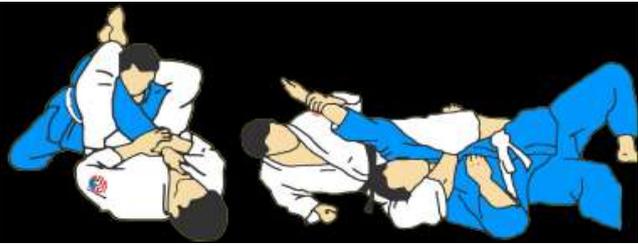
| | | | |
|-----|--|--------------------------------|---|
| 6 |  | Kuzure Gesa gatame | 2ème Variante du contrôle latéro-costal |
| 2 |  | Kuzure Tate Shio Gatame | Variante du contrôle sternal à cheval |
| 1 |  | Kuzure Yoko Shio gatame | Variante du contrôle latéro-sternal |
| non |  | Makura Gesa gatame | Contrôle en oreiller |

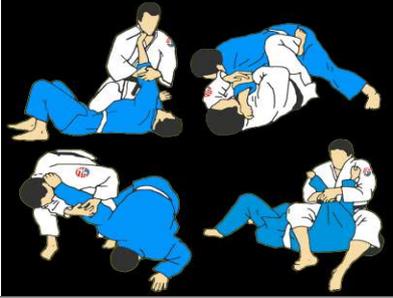
| | | | |
|---|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 |  | Tate Shio Gatame | Contrôle sternal à cheval |
| 2 |  | Ushiro Kesa Gatame | Contrôle arrière par le bras |
| 1 |  | Yoko Shio Gatame | Contrôle latéro- sternal |

| | | SHIME WAZA | Techniques d'étranglement |
|---|---|-------------------------|--|
| 2 |  | Ashi Gatame Jime | Etranglement avec contrôle des jambes |
| 1 |  | Gyaku Juji Jime | Etranglement croisé pouces à l'extérieur |
| 1 |  | Hadaka Jime | Etranglement à mains nues |
| 1 |  | Kata Ha Jime | Etranglement en contrôlant un côté |
| 1 |  | Kata Juji Jime | Etranglement croisé, pouces mixtes |
| 2 |  | Kata Te Jime | Etranglement avec une main |

| | | | |
|---|---|-----------------------|--|
| 2 |  | Morote Jime | Etranglement des deux mains (final croisé) |
| 1 |  | Nami Juji Jime | Etranglement croisé, pouces à l'intérieur |
| 1 |  | Okuri Eri Jime | Etranglement par les revers |

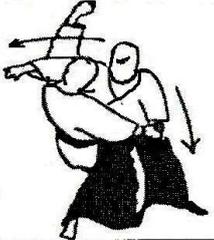
| | | | |
|---|--|-------------------------|---|
| 2 |  | Ryo Te Jime | Etranglement des 2 mains (final non croisé) |
| 2 |  | Sankaku Jime | Etranglement par les jambes (en triangle) |
| 2 |  | Sode Guruma Jime | Etranglement par enroulement du revers |
| 2 |  | Tsukkomi Jime | Etranglement appuyé |

| | | KANSETSU WAZA | Techniques de clé au coude |
|--------|---|---------------------------------------|---|
| 1 |  | Ude Garami | Clé sur bras fléchi (en croix) |
| 2 |  | Ude Hishigi Ashi Gatame | Clé à l'aide de la jambe |
| 2 |  | Ude Hishigi Hara Gatame | Clé à l'aide du ventre |
| 2 |  | Ude Hishigi Hiza Gatame | Clé à l'aide du genou |
| 1 et 3 |  | Ude Hishigi Jugi Gatame | Clé en hyper extension par le pubis |
| 2 |  | Ude Hishigi Sankaku Gatame | Clé à l'aide des jambes (en triangle) |

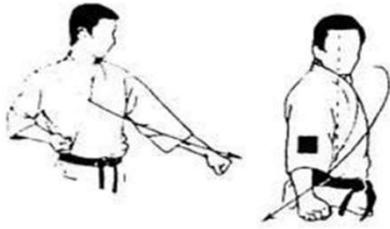
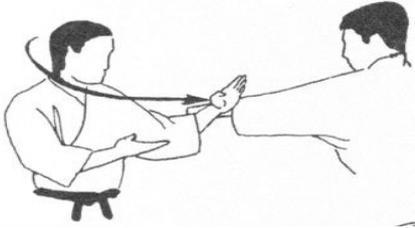
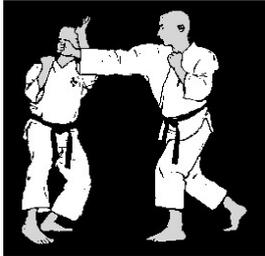
| | | | |
|---|---|------------------------------------|-------------------------------|
| 6 |  | Ude Hishigi Te Gatame | Clé à l'aide des mains |
| 1 |  | Ude Hishigi Ude Gatame | Clé sur bras tendu |
| 1 |  | Ude Hishigi Waki Gatame | Clé à l'aide de l'aisselle |

Partie spécifique Ju Jitsu

| | | KOSHI WAZA | <i>Techniques de hanche</i> |
|-------------------|--|-------------------|-----------------------------------|
| annexe 6-4 |  | Kokyu Nage | Projection dos à dos |
| annexe 6-4 |  | Koshi Nage | Projection de hanche par derrière |

| | | | <i>Projections avec actions sur articulations</i> |
|------------|---|----------------------|---|
| annexe 6-4 |  | Irimi Nage | Projection en entrant par action combinée sur la tête et le dos |
| annexe 6-4 |  | Shio Nage | Projection par torsion du poignet et du coude (dans les 4 directions) |
| annexe 6-4 |  | Tenshi Nage | Projection ciel terre |
| annexe 6-4 |  | Ude Kime Nage | Projection par clé sur bras tendu |

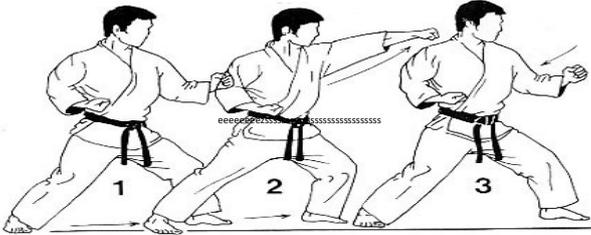
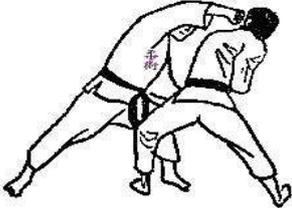
| | | | <i>Projections avec les jambes</i> |
|------------|--|-----------------------------|---|
| annexe 6-4 |  | O Mawashi Barai | Balayage en cercle |
| annexe 6-4 |  | Ura Mawashi Barai | Balayage en cercle en tournant vers l'avant |
| annexe 6-4 |  | Ushiro Mawashi Barai | Balayage en cercle en tournant vers l'arrière |

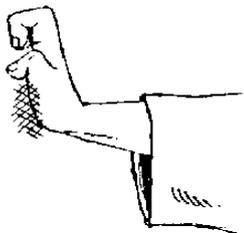
| | | | Blocages |
|------------|---|----------------------|--|
| annexe 6-4 |  | Gedan Barai | Blocage bas intérieur / extérieur |
| annexe 6-4 |  | Jodan Age Uke | Blocage du bas vers le haut |
| annexe 6-4 |  | Soto Uke | Blocage vers l'intérieur, coude fléchi |
| annexe 6-4 |  | Uchi Uke | Blocage vers l'extérieur, coude fléchi |

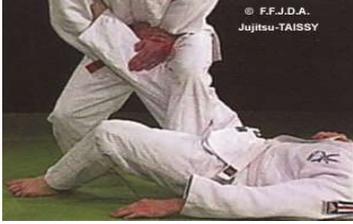
| | | | Atemi jambe |
|------------|---|-------------------------------------|---|
| annexe 6-4 |  | Gedan Geri | Coup de pied bas |
| annexe 6-4 | | Geri | Coup |
| annexe 6-4 | | Hiza | Genou |
| annexe 6-4 |  | Kagato Geri | Coup de talon |
| annexe 6-4 |  | Mae Geri Kekomi et Keage | Coup de pied avant défonçant et percuté |
| annexe 6-4 |  | Mawaishi Geri | Coup de pied en cercle par l'extérieur |
| annexe 6-4 |  | Mikazuki Geri | Coup de pied en cercle vers l'intérieur |
| annexe 6-4 |  | Ura Mawaishi Geri | Coup de pied en revers |

| | | | |
|------------|--|--|---|
| annexe 6-4 |  | Ushiro Geri Kekomi et Keage | Coup de pied arrière défonçant et percuté |
| annexe 6-4 |  | Yoko Geri Kekomi et Keage | Coup de pied latéral défonçant et percuté |
| | | | <i>Atemi tête</i> |
| annexe 6-4 |  | Atama | Coup de tête par l'avant ou par l'arrière |

| | | | Clés au bras |
|------------|---|----------------------|---|
| annexe 6-4 |  | Kote Gaeshi | Torsion du poignet vers l'extérieur |
| annexe 6-4 |  | Kote Hineri | Clé de poignet en rotation interne en remontant le coude (doigts sur paume) |
| annexe 6-4 |  | Kote Mawaishi | Torsion du poignet vers l'intérieur (bras tendu) |
| annexe 6-4 |  | Tekubi Osae | Immobilisation du poignet (en col de cygne) |
| annexe 6-4 |  | Ude Nobashi | Ecrasement du coude (bras tendu au sol) |
| annexe 6-4 |  | Ude Osae | Immobilisation du coude |

| | | | <i>Atemi main</i> |
|------------|---|---------------------|--|
| annexe 6-4 |  | Gyaku Tsuki | Coup de poing direct droit, pied gauche avancé |
| annexe 6-4 |  | Maite Tsuki | Coup de poing direct lancé sans appel |
| annexe 6-4 |  | Naname Tsuki | Coup de poing en cercle |
| annexe 6-4 |  | Oi Tsuki | Coup de poing direct droit, pied droit avancé |
| annexe 6-4 |  | Shito | Coup avec l'extrémité des doigts |
| annexe 6-4 |  | Shuto | Coup par le tranchant de la main |

| | | | |
|------------|---|-------------|--|
| annexe 6-4 |  | Teicho | Coup par paume de la main |
| annexe 6-4 |  | Tsuki Age | Uppercut |
| annexe 6-4 |  | Tsukkake | Coup de poing rapproché |
| annexe 6-4 |  | Uchi Oroshi | Coup de poing sur la tête (du haut en bas) |
| annexe 6-4 |  | Ura Uchi | Coup de poing en revers |
| | | | <i>Atemi coude</i> |
| annexe 6-4 |  | Hiji | Coude |
| | | | <i>Clés de jambe</i> |

| | | | |
|-------------------|--|---------------------------|------------------------|
| <p>annexe 6-4</p> |  <p>© F.F.J.D.A. Jujitsu-TAISSY</p> | <p>Ashi Gatame</p> | <p>Clé de cheville</p> |
| <p>annexe 6-4</p> |  | <p>Ashi Garami</p> | <p>Clé de genou</p> |