

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

1^{er} dan

KOSHI-WAZA (Technique de hanche)		TE-WAZA (Technique de bras)		ASHI-WAZA (Technique de jambe)		SUTEMI-WAZA (Technique de sacrifice)	
Harai-goshi (Hanche fauchée)	Lien	Ippon-seoi-nage (Projection d'épaule par un point)	Lien	De-ashi-baraï (harai) (Balayage du pied avancer)	Lien	Sumi-gaeshi (Projection dans l'angle)	Lien
Kubi-nage (Projection de cou)	Lien	Kata-guruma (Roue autour des épaule)	Lien	Hiza-guruma (Roue autour du genou)	Lien	Tomoe-nage (Projection en cercle)	Lien
Koshi-guruma (Enroulement de hanche)	Lien	Uki-otoshi (Projection flotter)	Lien	Sasae-tsurikomi-ashi (Blocage du pied en pechant)	Lien		
O-goshi (Grand bascule de hanche)	Lien	Tai-otoshi (Renversement du corps par barrage)	Lien	Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur)	Lien		
Tsurikomi-goshi (Hanche pecher)	Lien	Morote-seoi-nage (Projection d'épaule par deux points)	Lien	Ko-uchi-gari (Petit fauchage intérieur)	Lien		
Uchi-mata (Fauchage interne de la cuisse)	Lien			Okuri-ashi-baraï (harai) (Balayage des deux jambes)	Lien		
Uki-goshi (Hanche flotter)	Lien			O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)	Lien		
				O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)	Lien		
				Uchi-mata (Fauchage interne de la cuisse)	Lien		

TECHNIQUES DE PROJECTION (Ne WAZA JUDO, JUJITSU)

1^{er} dan

OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)		SHIME-WAZA (Technique d'étranglement)		KANTSETSU-WAZA (Technique de clés de coude)		JUJITSU (20 attaques imposées)	
Hon-gesa-gatame (Contrôle latéraux costal)	Lien	Gyaku-juji-jime (Etranglement en croix pouces extérieur)	Lien	Ude-hishigi-juji-gatame (Luxation du bras en croix)	Lien	SERIE A	Lien
Kami-shiho-gatame 'Contrôle sternal arrière)	Lien	Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)	Lien	Ude-hishigi-ude-gatame (Luxation sur bras tendu)	Lien	SERIE B	Lien B1-B2 Lien B3 Lien B4
Yoko-shiho-gatame (Contrôle latéraux sternal)	Lien	Kata-juji-jime (Etranglement en croix avec mains inversées)	Lien	Ude-garami (Clé de coude en flexion)	Lien		
Tate-shiho-gatame (Contrôle sternal à cheval)	Lien	Nami-juji-jime (Etranglement en croix pouces intérieur)	Lien				
Ushiro-gesa-gatame (Contrôle costal inverser)	Lien	Okuri-eri-jime (Etranglement par les revers)	Lien				