

## TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

### 2<sup>eme</sup> dan

KOSHI-WAZA ( Technique de hanche )		TE-WAZA ( Technique de bras )		ASHI-WAZA ( Technique de jambe )		SUTEMI-WAZA ( Technique de sacrifice )	
Haraï-goshi (Hanche fauchée)	<a href="#">Lien</a>	Ippon-seoi-nage (Projection d'épaule par un point)	<a href="#">Lien</a>	De-ashi-barai (haraï) (Balayage du pied avancer)	<a href="#">Lien</a>	Sumi-gaeshi (Projection dans l'angle)	<a href="#">Lien</a>
Kubi-nage (Projection de cou)	<a href="#">Lien</a>	Kata-guruma (Roue autour des épaule)	<a href="#">Lien</a>	Hiza-guruma (Roue autour du genou)	<a href="#">Lien</a>	Tomoe-nage (Projection en cercle)	<a href="#">Lien</a>
Koshi-guruma (Enroulement de hanche)	<a href="#">Lien</a>	Uki-otoshi (Projection flotter)	<a href="#">Lien</a>	Sasae-tsurikomi-ashi (Blocage du pied en pechant)	<a href="#">Lien</a>	Ura nage (Projection en arrière)	<a href="#">Lien</a>
O-goshi (Grand bascule de hanche)	<a href="#">Lien</a>	Tai-otoshi (Renversement du corps par barrage)	<a href="#">Lien</a>	Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur)	<a href="#">Lien</a>	Tani otoshi (Chute dans la vallée)	<a href="#">Lien</a>
Tsurikomi-goshi (Hanche pecher)	<a href="#">Lien</a>	Morote-seoi-nage (Projection d'épaule par deux points)	<a href="#">Lien</a>	Ko-uchi-gari (Petit fauchage intérieur)	<a href="#">Lien</a>	Yoko guruma (Roue de côté)	<a href="#">Lien</a>
Uchi-mata (Fauchage interne de la cuisse)	<a href="#">Lien</a>	Eri seoi nage (Projection d'épaule par le revers )	<a href="#">Lien</a>	Okuri-ashi-barai (haraï) (Balayage des deux jambes)	<a href="#">Lien</a>	Yoko gake (Accrochage de côté )	<a href="#">Lien</a>
Uki-goshi (Hanche flotter)	<a href="#">Lien</a>	Te guruma (Roue autour des mains )	<a href="#">Lien</a>	O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)	<a href="#">Lien</a>	Ko uchi makikomi (Petit fauchage intérieur en sacrifice)	<a href="#">Lien</a>
Hane goshi (Hanche percutée)	<a href="#">Lien</a>	Morote gari (Fauchage des jambes par les deux mains)	<a href="#">Lien</a>	O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)	<a href="#">Lien</a>	Yoko tomoe nage (Projection en cercle de côté )	<a href="#">Lien</a>
Sode tsurikomi goshi (Hanche pêchée en soulevant au coude)	<a href="#">Lien</a>	kuchiki Daoshi (Renversement arrière avec les mains)	<a href="#">Lien</a>	Uchi-mata (Fauchage interne de la cuisse)	<a href="#">Lien</a>	Uki waza (Projection latérale avant )	<a href="#">Lien</a>
Tsuru goshi (Hanche pêchée)	<a href="#">Lien</a>			O guruma (Grand enroulement)	<a href="#">Lien</a>		
				Ashi guruma (Roue autour de la hanche)	<a href="#">Lien</a>		
				Ko soto gake (Petit accrochage extérieur)	<a href="#">Lien</a>		
				O soto otoshi (Grand renversement extérieur)	<a href="#">Lien</a>		
				Tsubame gaeshi (Contre sur balayage)	<a href="#">Lien</a>		

## TECHNIQUES DE PROJECTION (Ne WAZA JUDO, JUJITSU)

### 2<sup>eme</sup> 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 (Controle latéraux costal)	<a href="#">Lien</a>	Gyaku-juji-jime (Etranglement en croix pouces extérieur)	<a href="#">Lien</a>	Ude-hishigi-juji-gatame (Luxation du bras en croix )	<a href="#">Lien</a>	SERIE C	<a href="#">Lien</a>
Kami-shiho-gatame (Controle sternal arriere)	<a href="#">Lien</a>	Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)	<a href="#">Lien</a>	Ude-hishigi-ude-gatame (Luxation sur bras tendu )	<a href="#">Lien</a>		
Yoko-shiho-gatame (Controle latéraux sternal)	<a href="#">Lien</a>	Kata-juji-jime (Etranglement en croix avec mains inversées)	<a href="#">Lien</a>	Ude-garami (Clé de coude en flexion )	<a href="#">Lien</a>		
Tate-shiho-gatame (Controle sternal à cheval)	<a href="#">Lien</a>	Nami-juji-jime (Etranglement en croix pouces intérieur )	<a href="#">Lien</a>	Ude hishigi hiza gatame (Clé de coude avec contrôle du genou)	<a href="#">Lien</a>		
Ushiro-gesa-gatame (Controle costal inverser)	<a href="#">Lien</a>	Okuri-eri-jime (Etranglement par les revers)	<a href="#">Lien</a>	Ude hishigi waki gatame (Clé de coude avec contrôle de l'aisselle)	<a href="#">Lien</a>		
Kuzure kami shiho gatame (variante controle sternal arriere)	<a href="#">Lien</a>	Sankaku jime (Etranglement en triangle)	<a href="#">Lien</a>				
Kuzure gesa gatame (Variante controle latéraux costal)	<a href="#">Lien</a>	Kata ha jime (Etranglement en contrôlant un côté)	<a href="#">Lien</a>				
Kuzure Tate shiho gatame (Variante contrôle sternal à cheval)	<a href="#">Lien</a>	Kata te jime (Etranglement d'une seule main)	<a href="#">Lien</a>				
Kuzure yoko shiho gatame (Variante controle latéraux sternal)	<a href="#">Lien</a>	Sode guruma jime (Etranglement arrière par enroulement du revers)	<a href="#">Lien</a>				