

POUSSINS

Les ashi waza : les techniques de jambe

Nom de la technique	Ko uchi gari	O uchi gari	Ko soto gari	O soto gari
Image				
Principe	Petit fauchage intérieur	Grand fauchage intérieur	Petit fauchage extérieur	Grand fauchage extérieur
Nom de la technique	De ashi barai	Okuri ashi barai	Hiza guruma	Sasae tsuri komi ashi
Image				
Principe	Balayage du pied avancé	Balayage des 2 pieds	Roue autour du genou	Blocage du pied en pêchant et en soulevant

Les te waza : les techniques de bras

Nom de la technique	Tai otoshi	Ippon sei nage	Eri sei nage	Morote sei nage
Image				
Principe	Renversement du corps à l'aide de la jambe	Contrôle du bras par l'extérieur	Contrôle du revers côté de la manche tenue	Contrôle du revers opposé à la manche tenue

Les koshi waza : les techniques de hanche

Nom de la technique	Uki goshi	O goshi	Tsuri komi goshi	Harai goshi
Image				
Principe	Renversement flottant à l'aide la hanche	Grande bascule de hanche	Bascule de hanche en pêchant	Balayage de la hanche
Nom de la technique	Uchi mata (forme hanche)	Kubi nage		
Image				
Principe	Fauchage interne de la cuisse	Renversement par le cou et la hanche		