



NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION



CLASSIFICATION DES MOUVEMENTS DE JUDO PAR FAMILLE :

TACHI WAZA : Projection par la position debout.

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| ➤ TE WAZA | Techniques de bras ou d'épaule. |
| ➤ KOSHI WAZA | Techniques de hanche. |
| ➤ ASHI WAZA | Techniques de jambe. |
| ➤ SUTEMI WAZA : | Projection par sacrifice |
| •MAE SUTEMI WAZA | Techniques de sutemi sur le dos. |
| •YOKO SUTEMI WAZA | Techniques de sutemi sur le côté. |

CLASSIFICATION DES MOUVEMENTS DE JUDO SELON LA POSITION DE TORI AU MOMENT DE LA PROJECTION :

- A. Projection sur l'avant de face sur un appui.
- B. Projection sur l'avant de dos, jambes écartés.
- C. Projection sur l'avant de dos, jambes serrés.
- D. Projection sur l'avant de dos sur un appui.
- E. Projection sur l'arrière de face sur un appui.
- F. Balayage.
- G. Sutemi (sacrifice).
- H. Projection avec saisie de jambes.

Période 1 : L'INITIATION (6-8 ans)

De la ceinture Blanche à la ceinture Jaune (10 techniques)

Ceinture intermédiaire : Blanche – Jaune

-De la ceinture Blanche à la ceinture Jaune

➤ HIZA GURUMA	Roue autour du genou	<i>Ashi Waza</i>
➤ SASAE TSURI KOMI ASHI	Blocage du pied en pêchant	<i>Ashi Waza</i>
➤ TAI OTOSHI	Renversement du corps par barrage	<i>Te Waza</i>
➤ MOROTE avec barrage	Projection d'épaule à deux mains	<i>Te Waza</i>
➤ KUBI NAGE	Projection par le cou	<i>Koshi Waza</i>
➤ UKI GOSHI	Tour de hanche simple	<i>Koshi Waza</i>
➤ O SOTO GARI	Grand fauchage extérieur	<i>Ashi Waza</i>
➤ KO SOTO GARI	Petit fauchage extérieur	<i>Ashi Waza</i>
➤ O UCHI GARI	Grand fauchage intérieur	<i>Ashi Waza</i>
➤ KO UCHI GARI	Petit fauchage intérieur	<i>Ashi Waza</i>

Période 2 : LE PERFECTIONNEMENT GLOBAL (9-12 ans)

De la ceinture Jaune à la ceinture Verte (17 techniques)

Ceintures intermédiaires : Jaune – Orange; Orange; Orange – Verte

- De la ceinture Jaune à la ceinture Jaune – Orange

- | | | |
|--------------------|---------------------------|-------------------|
| ➤ O GOSHI | Grande bascule de hanche | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ IPPON SEOI NAGE | Projection par une épaule | <i>Te Waza</i> |
| ➤ ASHI GURUMA | Roue autour de la jambe | <i>Ashi Waza</i> |
| ➤ OKURI ASHI BARAI | Balayage des deux pieds | <i>Ashi Waza</i> |

- De la ceinture Jaune – Orange à la ceinture Orange

- | | | |
|--------------------|----------------------------------|-------------------|
| ➤ KOSHI GURUMA | Enroulement de la hanche | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ MOROTE SEOI NAGE | Projection d'épaule à deux mains | <i>Te Waza</i> |
| ➤ ERI SEOI NAGE | Mouvement d'épaule par le col | <i>Te Waza</i> |
| ➤ HARAI GOSHI | Hanche fauchée | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ DE ASHI BARAI | Balayage du pied qui avance | <i>Ashi Waza</i> |

- De la ceinture Orange à la ceinture Orange – Verte

- | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------------------|
| ➤ TSURI KOMI GOSHI | Hanche pêchée | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ SODE TSURI KOMI GOSHI | Hanche pêchée | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ UCHI MATA | Fauchage interne | <i>Koshi Waza
et Ashi Waza</i> |
| ➤ TANI OTOSHI | Chute dans la vallée | <i>Yoko Sutemi Waza</i> |

- De la ceinture Orange – Verte à la ceinture Verte

- | | | |
|-------------------|------------------------------|-------------------------|
| ➤ USHIRO GOSHI | Contre de hanche arrière | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ TOMOE NAGE | Sutemi en cercle | <i>Mae Sutemi Waza</i> |
| ➤ YOKO TOMOE NAGE | Projection en cercle de côté | <i>Yoko Sutemi Waza</i> |
| ➤ TE GURUMA | Enroulement par les mains | <i>Te Waza</i> |

**Période 3 : LE PERFECTIONNEMENT INDIVIDUALISE
(13-15 ANS)**

De la ceinture Verte à la ceinture Marron (10 techniques)

Ceinture intermédiaire : Bleue

- De la ceinture Verte à la ceinture Bleue

- | | | |
|------------------|--------------------------------|-------------------------|
| ➤ SOTO MAKI KOMI | Enroulement extérieur | <i>Yoko Sutemi Waza</i> |
| ➤ HANE GOSHI | Hanche percutée | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ SUMI GAESHI | Renversement dans l'angle | <i>Mae Sutemi Waza</i> |
| ➤ YOKO GURUMA | Sutemi enroulé par l'extérieur | <i>Yoko Sutemi Waza</i> |
| ➤ KATA GURUMA | Roue autour des épaules | <i>Te Waza</i> |

- De la ceinture Bleue à la ceinture Marron

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------|------------------------|
| ➤ HARAI TSURI KOMI ASHI | Balayage du pied en pêchant | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ UTSURI GOSHI | Contre de hanche avant | <i>Koshi Waza</i> |
| ➤ URA NAGE | Projection arrière | <i>Mae Sutemi Waza</i> |
| ➤ MOROTE GARI | Ramassement de jambes | <i>Te Waza</i> |

Remarque :

Eventuellement, mise en place de grades intermédiaires selon l'âge du pratiquant :

- ✓ ceinture Verte – Bleue
- ✓ ceinture Violette

*CLEP FABRICE
JUDO CLUB BLARINGHEMOIS*