

ANNEXE 3

I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

1 – Classification des techniques en fonction de l'attitude

- SUWARIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)
- HANMIHANDACHIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un adversaire debout.
- TACHIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la station debout.

2 – Classification des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 – Classification en fonction de la situation stratégique

- Pratique sans adversaire
- Pratique avec un adversaire
- Pratique avec plusieurs adversaires
- Pratique avec arme contre un (des) adversaire(s) désarmé(s)
- Pratique désarmé contre un (des) adversaire(s) armé(s)
- Pratique avec arme(s)

4 - Kogekiho (formes d'attaque)

Ces formes correspondent à des attaques portées de face, de l'arrière, ou de côté.

1 - AIHANMI KATATE DORI	Prise d'un poignet opposé à une main
2 - KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)	Prise d'un poignet correspondant à une main
3 - KATA DORI	Prise d'une manche à hauteur de l'épaule
4 - SODE DORI	Prise d'une manche à hauteur du coude
5 - MUNA DORI	Prise des revers à une main
6 - RYOTE DORI	Prise des deux poignets
7 - KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)	Prise d'un poignet à deux mains
8 - RYOKATA DORI	Prise des épaules à deux mains
9 - RYOSODE DORI	Prise des manches à deux mains à hauteur des coudes
10 - SHOMEN UCHI	Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
11 - YOKOMEN UCHI	Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
12 - KATA DORI MEN UCHI	Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
13 - MUNA DORI SHOMEN UCHI	Prise des revers à une main et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
14 - TSUKI	
1. CHUDAN TSUKI	Coup de poing à l'abdomen
2. JODAN TSUKI	Coup de poing au visage
15 - MAE GERI	Coup de pied de face
17 - USHIRO ERI DORI (+ MENUCHI)	Saisie du col par derrière et coup à la tête avec le tranchant de la main
18 - USHIRO RYOTE DORI (USHIRO RYOTEKUBI DORI)	Saisie arrière des deux poignets
19 - USHIRO RYOKATA DORI	Saisie arrière des deux épaules
20 - USHIRO RYOSODE DORI	Saisie arrière des manches à hauteur des coudes
21 - USHIRO RYOHJI DORI	Saisie arrière des coudes
22 - USHIRO KATATEDORI KUBISHIME	Saisie arrière d'un poignet et étranglement
23 - HAGAÏJIME	Saisie à bras le corps
JIYUGI	Pratique avec un adversaire
FUTARI GAKE (FUTARI DORI)	Pratique avec deux adversaires
SANNINN GAKE (SANNIN DORI)	Pratique avec trois adversaires
TANINZU GAKE	Pratique avec plusieurs adversaires
BUKI (TANTO, JO, TACHI)	Pratique avec armes

5 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 – SHIHONAGE
- 3 – KAITENNAGE
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 4 – TENCHINAGE
- 5 – KOSHINAGE
- 6 – USHIRO KIRIOTOSHI
- 7 – UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE)
- 8 – AIKIOTOSHI
- 9 – SUMIOTOSHI
- 10 – AIKINAGE
- 11 – KUBINAGE
- 12 – KOKYUNAGE

TECHNIQUES DE PROJECTION

- Projection en entrant dans l'attaque
Projection dans toutes les directions
Projection en forme de roue
- Projection par ouverture et déséquilibre haut-bas (ciel-terre)
Projection par les hanches
Projection arrière par saisie des épaules
Projection par pression sur le coude
Projection en ramassant les jambes
Projection sur le côté en bloquant la jambe
Projection en créant le vide sous l'attaque
Projection en saisissant la tête
Projection en utilisant la dynamique de l'attaque

B – KATAMEWAZA

- 1 - IKKYO (UDEOSAE, IKKAJO)
- 2 - NIKYO (KOTEMAWASHI, NIKAJO)
- 3 - SANKYO (KOTEHINERI, SANKAJO)
- 4 - YONKYO (TEKUBIOSAE, YONKAJO)
- 5 - GOKYO (GOKAJO)
- 6 – HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI (HIJIKIME, HIJIGATAME)
- 7 - UDEGARAMI

TECHNIQUES DE CONTROLE OU D'IMMOBILISATION

C – NAGEKATAMEWAZA

- 1 – KOTEGAESHI
- 2 – JUJIGARAMI
- 3 - IRIMINAGE, SHIHONAGE, KAITENNAGE, KOSHINAGE peuvent aussi se terminer par des contrôles.

TECHNIQUES DE PROJECTION SUIVIES D'UN CONTROLE OU D'UNE IMMOBILISATION

- Projection par retournement du poignet
Projection par blocage des coudes

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de 1^{er} à 4^{ème} Dan

A – SUWARIWAZA

Techniques à partir de la position assise

- | | |
|--|---|
| 1) <u>SHOMEN UCHI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI | Coup de face à la tête avec le tranchant de la main |
| 2) <u>YOKOMEN UCHI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI | Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main |
| 3) <u>KATA DORI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE | Prise d'une manche à hauteur de l'épaule |
| 4) <u>RYOTE DORI</u>
KOKYUHO
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI | Prise des deux poignets |
| 5) <u>RYOKATA DORI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO | Prise des épaules à deux mains |

B - HANMIHANDACHIWAZA

Techniques effectuées à partir de la position assise face à un partenaire debout

- | | |
|--|---|
| 1) <u>KATATE DORI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE | Prise d'un poignet correspondant à une main |
|--|---|

2) RYOTE DORI
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

Prise des deux poignets

3) USHIRO RYOKATA DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOKYUNAGE

Saisie arrière des manches à hauteur des épaules

C – TACHIWAZA

Techniques debout de face

1) AIHANMI KATATE DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

Prise d'un poignet opposé à une main

2) KATATE DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI)
UDEKIMENAGE
UDEGARAMI
KOKYUNAGE

Prise d'un poignet correspondant à une main

3) KATA DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOKYUNAGE

Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

- 4) MUNA DORI Prise des revers à une main
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
SHIHONAGE
KOKYUNAGE
- 4) RYOTE DORI Prise des deux poignets
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
TENCHINAGE
KOSHINAGE
RY KOKYUNAGE
- 5) RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE
- 6) KATATE RYOTE DORI Prise d'un poignet à deux mains
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUHO
KOKYUNAGE
KOSHINAGE
UDEKIMENAGE
JUJIGARAMI
- 7) CHUDAN TSUKI Coup de poing à l'abdomen
IKKYO
SANKYO (UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE
HIJIKIMEOSAE
USHIROKIRIOTOSHI

- 8) JODAN TSUKI Coup de poing au visage
IKKYO
SANKYO (UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE
- 9) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO
NIKYO
SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
- 10) YOKOMEN UCHI Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOKYUNAGE
- 11) KATADORI MENUCHI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO
NIKYO
SANKYO
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
KOKYUNAGE
- 12) MAE GERI Coup de pied de face
IRIMINAGE

D - USHIROWAZA

- 1) USHIRO RYOTE DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
HIJIKIMEOSAE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
JUJIGARAMI
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

Techniques debout arriere

Saisie arriere des deux poignets

- 2) USHIRO RYOKATA DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE

Saisie arriere des manches à hauteur des épaules

- 3) USHIRO ERI DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

Saisie arriere à une main du col

- 4) USHIRO KATATE DORI KUBISHIME
IKKYO
SANKYO
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

Saisie arriere d'un poignet et étranglement