

## 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<sup>er</sup> à 4<sup>ème</sup> Dan**

**A – SUWARIWAZA**

- 1) SHOMEN UCHI  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
GOKYO  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

**Techniques à partir de la position assise**

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main

- 2) YOKOMEN UCHI  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
GOKYO  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main

- 3) KATA DORI  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
IRIMINAGE

Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

- 4) RYOTE DORI  
KOKYUHO  
IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

Prise des deux poignets

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

- 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