

<b>PARTENAIRES</b>	<b>GARDES</b>	<b>POSITION DE TRAVAIL</b>	<b>CHUTES</b>	<b>DEPLACEMENT</b>
<b>UKE</b> Celui qui attaque	<b>MIGI KAMAE</b> Garde à droite	<b>TACHI WAZA</b> Techniques debout	<b>MAE UKEMI</b> Chute avant	<b>SHIKKO</b> Déplacement à genoux
<b>TORI</b> Celui qui effectue la technique	<b>HIDARI KAMAE</b> Garde à gauche	<b>SUWARI WAZA</b> Techniques à genoux	<b>USHIRO UKEMI</b> Chute arrière	<b>AYUMI ASHI</b> Marche normale
	<b>SHIZENTAI</b> Position naturelle	<b>HANMI HANDACHI WAZA</b> Uke debout et Tori à genoux	<b>YOKO UKEMI</b> Chute latérale	<b>TSUGI ASHI</b> Pas glissé,
	<b>SAISIES</b>	<b>SAISIES</b>	<b>SAISIES</b>	<b>SAISIES</b>
<b>KATATE DORI</b> Saisie main droite avec poignet gauche ou inverse.	<b>RYOTE DORI</b> Saisie des deux poignets	<b>MUNE DORI</b> ou muna dori Saisie du col	<b>RYO HIJI DORI</b> Saisie des deux coudes.	<b>USHIRO RYO KATA DORI</b> Saisie arrière des deux épaules
<b>AI HAMMI KATATE DORI</b> Saisie main droite avec main droite ou inverse.	<b>KATA DORI</b> Saisie d'une épaule	<b>MUNE DORI MEN UCHI</b> Saisie du col et attaque de bas en haut vers le visage de uke	<b>USHIRO RYOTE DORI</b> Saisie arrière des deux poignets	<b>USHIRO ERI DORI</b> Saisie arrière du col
<b>KATATE RYOTE DORI</b> Saisie d'un poignet à deux mains.	<b>RYO KATA DORI</b> Saisie des deux épaules devant	<b>SODE DORI</b> ou <b>HIJI DORI</b> Saisie de la manche au niveau du coude ou saisie du coude.	<b>USHIRO RYO HIJI DORI</b> Saisie arrière des deux coudes ou manches	<b>USHIRO KATAE KUBI SHIME</b> Saisie d'un poignet devant, faites le tour et étranglement arrière
	<b>ATTAQUES</b>	<b>ATTAQUES</b>	<b>ATTAQUES et SAISIE</b>	<b>ATTAQUES et SAISIE</b>
<b>MEN UCHI</b> de bas en haut vers le visage	<b>YOKO TSUKI</b> Coup de poing en crochet vers le visage.	<b>GEDAN TSUKI</b> Coup de poing vers le bas	<b>MUNE DORI MEN UCHI</b> Saisie du col et attaque de bas en haut vers le visage de uke	<b>KATA DORI MEN UCHI</b> Saisie d'une épaule et coup de bas en haut
<b>SHOMEN UCHI</b> de haut en bas sur la tête	<b>JODAN TSUKI</b> Coup de poing vers le visage		<b>USHIRO KATATE KUBI SHIME</b> Saisie d'un poignet devant et étranglement arrière	<b>KATA DORI SHOMEN UCHI</b> Saisie d'une épaule et attaque de haut en bas
<b>YOKOMEN UCHI</b> Attaque latérale	<b>CHUDAN TSUKI</b> Coup de poing vers le torse		<b>KATA DORI YOKOMEN UCHI</b> Saisie d'une épaule et coup latéral	<b>MUNA DORI YOKOMEN UCHI</b> Saisie du revers et coup latéral
	<b>TECHNIQUES</b>	<b>TECHNIQUES</b>	<b>TECHNIQUES</b>	<b>TECHNIQUES</b>
<b>IKKYO</b> Contrôle du coude	<b>KOTE GAESHI</b> torsion du poignet intéro extérieur	<b>JUJI GARAMI</b> projection les coudes croisés	<b>AIKI OTOSHI</b> projection en ramassant les jambes.	<b>SOTO KAITEN NAGE</b> projection rotatoire par l'extérieur
<b>NIKYO</b> Contrôle du poignet	<b>IRIMI NAGE</b> projection en entrant, saisie du cou	<b>SUMI OTOSHI</b> projection en coin	<b>AIKI NAGE</b> projection dans le sens de l'entrée	<b>UCHI KAITEN SANKYO</b> entrée sous le bras, rotation et contrôle en sankyo
<b>SANKYO</b> Contrôle de l'épaule	<b>UDE GARAMI</b> Contrôle du coude en entourant le bras	<b>KOSHI NAGE</b> projection autour de la hanche.	<b>HIJI KIME OSAE</b> immobilisation par contrôle du coude et poignet	<b>TENCHI NAGE</b> projection ciel terre.
<b>YONKYO</b> contrôle par point douloureux	<b>UDE KIME NAGE</b> contrôle du coude par hyper extension	<b>KOKYU NAGE</b> projection respiratoire	<b>SHIHO NAGE</b> projection des 4 côtés	
<b>GOKYO</b> Contrôle du coude en élongation	<b>KIRI OTOSHI</b> projeter en coupant la gorge par derrière	<b>KOKYU HO</b> technique respiratoire	<b>UCHI KAITEN NAGE</b> projection rotatoire en passant sous le bras	<b>Véronique Damilleville Avranches 2010</b>