

**TE-WAZA (techniques de mains)**

<b><i>TSUKKAKE</i></b>	Coup de poing direct en position naturelle SHIZENTAI
<b><i>OÏ-TSUKI</i></b>	Coup de poing direct, du même côté que la jambe qui avance
<b><i>GYAKU-TSUKI</i></b>	Coup de poing direct, du côté opposé à la jambe avancée
<b><i>KIZAMI-TSUKI</i></b>	Coup de poing direct, du même côté que la jambe avancée, sans bouger
<b><i>SHITO-TSUKI (NUKITE)</i></b>	Attaque directe de l'extrémité des doigts
<b><i>MAWASHI-TSUKI</i></b>	Coup de poing circulaire avec le dos de la main
<b><i>TEISHO-TSUKI</i></b>	Attaque directe de la paume de la main
<b><i>AGE-TSUKI</i></b>	Coup de poing remontant
<b><i>GANMEN-TSUKI</i></b>	Coup de poing fouetté du bras avant
<b><i>SHUTO-TSUKI</i></b>	Attaque directe de la fourche de la main (entre le pouce et l'index)
<b><i>SHUTO-UCHI</i></b>	Attaque circulaire avec le tranchant de la main (côté petit doigt)
<b><i>URA-UTCHI (URA-KEN)</i></b>	Attaque circulaire avec le revers du poing
<b><i>UCHI-OROSHI (TETSUI)</i></b>	Attaque circulaire avec le dessous du poing (en marteau)
<b><i>NANAME-TSUKI</i></b>	Attaque circulaire du poing de l'extérieur vers l'intérieur
<b><i>HAITO-UCHI</i></b>	Attaque circulaire du tranchant de la main (côté pouce index)
<b><i>MAITE-UCHI (HAISHU-UCHI)</i></b>	Attaque circulaire du dessus de la main (main ouverte)
<b><i>IGI-UCHI (EMPI)</i></b>	Attaque du coude, directe, latérale, remontante, descendante, arrière

**ASHI-WAZA (techniques de jambes)**

<b><i>MAE-GERI-KEAGE</i></b>	Coup de pied direct de face fouetté
<b><i>MAE-GERI KEIKOMI</i></b>	Coup de pied direct de face pénétrant
<b><i>YOKO-GERI-KEAGE</i></b>	Coup de pied latéral fouetté
<b><i>YOKO-GERI-KEIKOMI</i></b>	Coup de pied latéral pénétrant
<b><i>MAWASHI-GERI</i></b>	Coup de pied circulaire
<b><i>USHIRO-GERI-KEAGE</i></b>	Coup de pied arrière fouetté
<b><i>USHIRO-GERI-KEIKOMI</i></b>	Coup de pied arrière pénétrant
<b><i>HIZA-GERI</i></b>	Coup de genou, de face ou en position décalée
<b><i>MIKAZUKI-GERI</i></b>	Coup de pied en croissant, avec le tranchant interne du pied
<b><i>URA-MAWASHI-GERI</i></b>	Coup de pied circulaire en revers
<b><i>USHIRO-URA-MAWASHI-GERI</i></b>	Coup de pied circulaire arrière en revers
<b><i>GEDAN-GERI</i></b>	Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied
<b><i>KAKATO-GERI</i></b>	Coup avec le talon
<b><i>FUMI-KOMI-GERI</i></b>	Coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied
<b><i>KIN-GERI</i></b>	Coup de pied remontant donné à l'entrejambe avec le dessus du pied
<b><i>TOBI-GERI</i></b>	Coup de pied sauté
<b><i>NAMI-GAESHI</i></b>	Retrait du pied et de la jambe vers le haut, en protection
<b><i>GYAKU-MAWASHI-GERI</i></b>	Coup de pied circulaire inversé

**NAGE-WAZA (techniques de projections)**

<b>SHIO-NAGE</b>	Projection des quatre côtés, par torsion du poignet et du coude, en passant sous le bras de UKE
<b>IRIMI-NAGE</b>	Projection en entrant. C'est une projection sur l'arrière en repoussant le cou de UKE d'une main
<b>KAITEN-NAGE</b>	Projection « rotation »
<b>TENCHI-NAGE</b>	Projection « ciel-terre »
<b>KOKYU-NAGE</b>	Projection dos à dos, par l'épaule
<b>KOSHI-NAGE</b>	Projection de hanche
<b>UDE-KIME-NAGE</b>	Projection par hyperextension du coude
<b>MOROTE-GARI</b>	Fauchage à deux mains
<b>TAI-OTOSHI</b>	Renversement du corps
<b>TE-GAESHI</b>	Renversement avec la main
<b>TE-OTOSHI</b>	Chute par la main en barrant
<b>O-SOTO-OTOSHI</b>	Grand renversement extérieur
<b>KANI-BASANI</b>	Projection vers l'avant ou l'arrière par ciseaux au niveau des jambes, du tronc, voir du cou
<b>KO-UCHI-BARAI</b>	Projection en balayage par atemi type MAWASHI-GERI GEDAN à la face interne de la jambe avancée
<b>USHIRO-URA-MAWASHI-BARAI</b>	Projection par application de USHIRO-MAWASHI-GERI sur jambe avancée
<b>O-MAWASHI-BARAI</b>	Projection par application de O-MAWASHI-GERI sur la jambe avancée
<b>URA-MAWASHI-BARAI</b>	Projection par application de URA-MAWASHI-GERI sur la jambe avancé

**KWANSETSU-WAZA (techniques de luxations)**

<b>KOTE-GAESHI</b>	Clé de poignet en flexion
<b>KOTE-MAWASHI</b>	Clé de poignet en tournant
<b>KOTE-HINERI</b>	Clé de poignet en tordant
<b>TE-KUBI-OSAE</b>	Clé sur le cou du poignet
<b>YUKI-CHIGAE</b>	Clé en manivelle
<b>YUBI KANTSETSU</b>	Clé de doigts
<b>UDE-NOBASHI</b>	Etirement du bras
<b>UDE-OSAE</b>	Immobilisation du bras
<b>UDE-ISHIGI-UDE-GATAME</b>	Clé de coude en extension
<b>UDE-ISHIGI-WAKI-GATAME</b>	Clé de coude avec contrôle de l'aisselle
<b>UDE-ISHIGI-HARA-GATAME</b>	Clé de coude avec contrôle du ventre
<b>UDE-ISHIGI-UDE-GARAMI</b>	Clé de coude en flexion
<b>UDE-ISHIGI-JUJI-GATAME</b>	Clé de coude avec contrôle en croix
<b>UDE-ISHIGI-MOMO-GATAME</b>	Clé de coude avec contrôle de la cuisse
<b>UDE-ISHIGI-ASHI-GARAMI</b>	Clé de coude avec contrôle jambe fléchie
<b>UDE-ISHIGI-HIZA-GATAME</b>	Clé de coude avec contrôle du genou
<b>SEOI-KANTSETSU</b>	Clé d'épaule
<b>KUBI-KANTSETSU</b>	Clé de cou

<i><b>KOSHI KANTSETSU</b></i>	Clé de hanche
<i><b>ASHI-ISHIGI-ASHI-GARAMI</b></i>	Clé de jambe fléchie
<i><b>ASHI ISHIGI –ASHI-GATAME</b></i>	Clé de jambe tendue

### **SHIME-WAZA (techniques d'étranglements)**

<i><b>KAKAE-JIME</b></i>	Etranglement par écrasement
<i><b>HADAKA-JIME</b></i>	Etranglement arrière
<i><b>MOROTE-JIME</b></i>	Etranglement à deux mains
<i><b>DO-JIME</b></i>	Ciseau au corps
<i><b>EBI-GARAMI-JIME</b></i>	Etranglement par enroulement du cou

### **ATAMA-WAZA (atemi avec la tête)**

<i><b>MAE-ATAMA</b></i>	Coup avec la tête de face
<i><b>USHIRO-ATAMA</b></i>	Coup avec la tête vers l'arrière

### **OSAE-WAZA (immobilisations)**

<i><b>OSAE-WAZA</b></i>	Immobilisations spécifiques, sur le ventre ou le dos
-------------------------	--

### **Lexique des techniques de blocage en Ju-Jitsu**

<i><b>JODAN-AGE-UKE</b></i>	Blocage haut en remontant, avant bras à 45°, paume de main vers l'avant
<i><b>UCHI-UDE-UKE</b></i>	Blocage avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur, paume de main vers soi, et de niveau JODAN ou CHUDAN
<i><b>SHUTIO-UKE</b></i>	Blocage avec le tranchant de la main (côté petit doigt)
<i><b>SOTO-UDE-UKE</b></i>	Blocage avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur, paume de main vers soi
<i><b>TEISHO</b></i>	Blocage de la paume de la main, de niveau JODAN, CHUDAN ou GEDAN
<i><b>MOROTE-TEISHO</b></i>	Blocage avec les deux mains (paumes), à différents niveaux
<i><b>JUJI-UKE</b></i>	Blocage en croix
<i><b>AIWAN-UKE</b></i>	Blocage bas avec l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur
<i><b>GEDAN-BARAI</b></i>	Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur