

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