

# PROJECTIONS DE JUDO 1

## *Grands mouvements de jambe extérieurs*

- O-Soto-Otoshi Grand renversement extérieur
- O-Soto-Guruma Grande roue extérieure
- O-Soto-Gari Grand fauchage extérieur

## *Techniques de hanche 1*

- Uki-Goshi Hanche flottante
- Tsuru-Goshi Hanche pêchée
- O-Goshi Grande hanche

## *Techniques d'épaule 1*

- Ippon-Seoi-Nage Projection en chargeant sur le dos par un point
- Eri-Seoi-Nage Projection en chargeant sur le dos par un revers
- Morote-Seoi-Nage Projection en chargeant sur le dos avec 2 mains
- Seoi-Otoshi Renversement en chargeant sur le dos

## *Petits mouvements de jambe extérieurs*

- De-Ashi-Barai Balayage du pied avancé
- Ko-Soto-Gari Petit fauchage extérieur
- Ko-Soto-Gake Petit accrochage extérieur
- Tsubame-Gaeshi Contre de l'hirondelle

## *Fauchages intérieurs*

- Ko-Uchi-Gari Petit fauchage intérieur
- O-Uchi-Gari Grand fauchage intérieur

## *Blocage et balayage*

- Sasae-Tsuru-Komi-Ashi Blocage du pied en pêchant
- Hiza-Guruma Roue autour du genou
- Okuri-Ashi-Barai Balayage des deux pieds

## *Techniques de hanche 2*

- Koshi-Guruma Roue autour de la hanche
- Kubi-Nage Projection par le cou

## *Jambe en barrage*

- Tai-Otoshi Renversement du corps
- Ashi-Guruma Roue autour de la jambe
- O-Guruma Grande roue

## PROJECTIONS DE JUDO 2

### *Techniques de hanche 3*

- Harai-Goshi Balayage de hanche
- Tsuru-Komi-Goshi Technique de hanche en pêchant
- Sode-Tsuru-Komi-Goshi Technique de hanche en pêchant la manche

### *Grands mouvements de jambe intérieurs de dos*

- Hane-Goshi Technique de hanche en forme d'aile
- Uchi-Mata 1 Fauchage de l'intérieur de la cuisse
- Uchi-Mata 2 -

### *Contres de hanche*

- Ushiro-Goshi Contre de hanche arrière
- Utsuri-Goshi Hanche déplacée

### *Balayages*

- De-Ashi-Barai Balayage du pied avancé
- Okuri-Ashi-Barai Balayage des deux pieds
- Harai-Tsuru-Komi-Ashi Balayage en pêchant
- Harai-Goshi Balayage de hanche

### *Ramassages de jambes 1*

- Kata-Guruma Roue autour des épaules
- Kibisu-Gaeshi Ramassage de la cheville
- Kuchiki-Daoshi Renverser l'arbre mort
- Morote-Gari Fauchage à deux mains

### *Ramassages de jambes 2*

- Te-Guruma Roue avec la main
- Sukui-Nage Projection en cuillère

## PROJECTIONS DE JUDO 3

### *Techniques de mains*

- Uki-Otoshi Renversement flottant
- Sumi-Otoshi Renversement dans le coin
- Uchi-Mata-Sukashi Esquive du fauchage de la cuisse
- Yama-Arashi Tempête sur la montagne

### *Techniques de sacrifice 1*

- Tomoe-Nage Projection en cercle
- Ura-Nage Projection sur l'arrière
- Sumi-Gaeshi Contre dans l'angle
- Yoko-Guruma Roue latérale

### *Techniques de sacrifice 2*

- Soto-Makikomi Projection extérieure en roulant
- O-Soto-Makikomi Grande projection extérieure en roulant
- Uchi-Makikomi Projection intérieure en roulant

### *Techniques de sacrifice 3*

- Yoko-Wakare Séparation latérale
- Uki-Waza Technique flottante
- Yoko-Otoshi Renversement latéral
- Tani-Otoshi Renversement dans la vallée
- Obi-Otoshi Renversement avec la ceinture

### *Techniques de sacrifice 4*

- Harai-Makikomi Balayage en roulant
- Uchi-Mata-Makikomi Fauchage de la cuisse en roulant
- Ko-Uchi-Makikomi Petit fauchage intérieur en roulant
- O-Uchi-Makikomi Grand fauchage intérieur en roulant

### *Techniques de contre*

- Obi-Tori-Gaeshi Contre en saisissant la ceinture
- Hane-Goshi-Gaeshi Contre de la technique de hanche en forme d'aile
- Ko-Uchi-Gaeshi Contre du petit fauchage intérieur
- O-Soto-Gaeshi Contre du grand fauchage extérieur
- O-Uchi-Gaeshi Contre du grand fauchage intérieur