

# Nage Waza : Techniques debout

## « Situation d'étude »

Tori est celui, qui fait chuter...  
Uke est celui, qui chute...

- Uke avance en poussant : Tori recule...



Sasae Tsurikomi Ashi



Hiza Guruma

- Uke recule en tirant : Tori avance...



O Soto Gari



Ko Uchi Gari



O Uchi Gari



Ko Soto Gari

- Uke se déplace sur sa droite : Tori se déplace sur sa gauche...



O Soto Gari



O Goshi

# Ne Waza : Techniques au sol

« Situation d'étude »

Tori est celui, qui immobilise...  
Uke est celui, qui est immobilisé...

- Uke et Tori sont à genoux face à face...
- Tori est assis ; Uke est à genoux entre les jambes de Tori...
- Uke est à 4 pattes ; Tori est à genoux, de côté...



Art'Gest ©



**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



Art'Gest ©

**YOKO-SHIHO-GATAME**

CONTRÔLE  
LATÉRO-STERNAL



Art'Gest ©



**KAMI-SHIHO-GATAME**  
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



**TATE-SHIHO-GATAME**

CONTRÔLE À CHEVAL

