

100 techniques de Judo

1. Ukemi (Les chutes)

1. **Mae Ukemi (Chute avant)** : Technique de chute avant permettant de minimiser les risques de blessure en étalant le choc sur l'ensemble des bras et du corps.
2. **Ushiro Ukemi (Chute arrière)** : Chute arrière pour amortir le choc en roulant sur le dos, en utilisant les bras écartés pour réduire l'impact.
3. **Yoko Ukemi (Chute latérale)** : Technique de chute sur le côté qui aide à protéger la tête et les hanches en utilisant le bras opposé pour amortir le choc.
4. **Zempo Kaiten Ukemi (Roulade avant)** : Technique de roulade avant permettant d'amortir une chute en utilisant le mouvement circulaire.

2. Tachi-waza (Techniques de projection debout)

5. **O Goshi (Grand hanche)** : Projection classique utilisant la hanche comme point de levier. Le partenaire est tiré en avant avant d'être projeté par-dessus la hanche.
6. **De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)** : Balayage de l'un des pieds d'appui du partenaire, souvent utilisé en mouvement pour perturber l'équilibre.
7. **Koshi Guruma (Ceinture par-dessus la hanche)** : Saisie autour de la tête avec une projection par la hanche. Utilisé pour déstabiliser l'adversaire avec une rotation du corps.
8. **Ippon Seoi Nage (Projection par-dessus l'épaule à un bras)** : Technique d'épaule impliquant de soulever le partenaire et de le faire passer par-dessus l'épaule avec une forte torsion.
9. **Tai Otoshi (Renversement du corps)** : Technique où l'on place le pied en travers de celui de l'adversaire tout en le tirant vers l'avant, créant ainsi un déséquilibre et une projection.
10. **O Soto Gari (Grand fauchage extérieur)** : Fauchage de la jambe du partenaire depuis l'extérieur, en équilibrant son corps vers l'arrière pour réaliser la projection.
11. **O Uchi Gari (Grand fauchage intérieur)** : Technique de balayage visant la jambe intérieure du partenaire en le tirant vers soi, déstabilisant ainsi son équilibre.
12. **Ko Uchi Gari (Petit fauchage intérieur)** : Petit balayage intérieur de la jambe pour provoquer la chute du partenaire, souvent utilisé en combinaison avec d'autres techniques.
13. **Sasae Tsurikomi Ashi (Blocage et levée du pied)** : Technique qui consiste à bloquer un pied du partenaire tout en l'attirant vers le haut, favorisant la perte d'équilibre.
14. **Harai Goshi (Balayage de hanche)** : Projection complexe utilisant un balayage de la hanche pour renverser le partenaire en combinant puissance et précision.

15. **Uchi Mata (Balayage intérieur de cuisse)** : Technique difficile consistant à lever la cuisse du partenaire vers le haut tout en le projetant en avant.
16. **Hane Goshi (Projection avec rebond de la hanche)** : Technique de projection utilisant un mouvement de rebond pour faire passer l'adversaire par-dessus la hanche.
17. **Ashi Guruma (Roue de jambe)** : Technique où le judoka place la jambe en travers pour servir de pivot, projetant le partenaire dans un mouvement de roue.
18. **Soto Makikomi (Enroulement extérieur)** : Technique de projection où le judoka enroule son corps autour de celui du partenaire pour le faire chuter.
19. **Osoto Makikomi (Enroulement extérieur avec fauchage)** : Technique combinant un fauchage extérieur et un enroulement du corps pour projeter l'adversaire.
20. **Uki Goshi (Hanche flottante)** : Technique de hanche où l'on projette en utilisant un mouvement de rotation et de levée.
21. **Sode Tsurikomi Goshi (Projection avec saisie de manche)** : Utilise les manches du partenaire pour créer un effet de levée et déséquilibrer avant de projeter avec la hanche.
22. **Tsuri Goshi (Hanche de levée)** : Projection par la hanche impliquant une levée avec un contrôle ferme sur la ceinture.
23. **Obi Otoshi (Chute avec ceinture)** : Technique où l'on utilise la ceinture du partenaire pour le faire basculer vers le sol.
24. **O Guruma (Grande roue)** : Technique où le judoka place sa jambe à travers le partenaire pour le projeter en pivotant son corps.
25. **Kata Guruma (Roulement par épaulée)** : Technique avancée qui implique de porter le partenaire sur les épaules avant de le faire basculer vers le sol.
26. **Hikikomi Gaeshi (Renversement en tirant)** : Technique de sacrifice où l'on tire l'adversaire vers le bas tout en tombant en arrière pour provoquer la chute.
27. **Uchi Makikomi (Enroulement intérieur)** : Technique où le judoka s'enroule autour du partenaire pour l'entraîner au sol dans un mouvement circulaire.

3. Ne-waza (Techniques au sol)

28. **Kesa Gatame (Contrôle en écharpe)** : Technique d'immobilisation au sol où le judoka maintient le partenaire au sol en se positionnant sur le côté avec le bras en écharpe autour du cou.
29. **Yoko Shiho Gatame (Contrôle latéral des quatre points)** : Immobilisation latérale avec un contrôle des épaules et du tronc pour bloquer le partenaire au sol.
30. **Kami Shiho Gatame (Contrôle des quatre points depuis le dessus)** : Technique d'immobilisation en contrôlant le partenaire depuis une position supérieure, en étirant les bras vers les épaules.
31. **Tate Shiho Gatame (Contrôle longitudinal des quatre points)** : Immobilisation au sol avec le judoka en position de monté sur l'adversaire, contrôlant les bras et la tête.

32. **Kuzure Kesa Gatame (Variante du contrôle en écharpe)** : Variante de Kesa Gatame où l'on change la position du bras pour mieux contrôler le partenaire.
33. **Juji Gatame (Clé de bras en croix)** : Technique d'armlock impliquant l'étirement du bras du partenaire à travers les jambes, appliquant une pression sur l'articulation du coude.
34. **Ude Garami (Clé de bras en torsion)** : Clé de bras où l'on tord le bras du partenaire dans une direction opposée pour provoquer l'abandon.
35. **Hadaka Jime (Étranglement arrière nu)** : Technique d'étranglement appliquée depuis l'arrière sans utilisation du col.
36. **Okuri Eri Jime (Étranglement avec les revers croisés)** : Technique d'étranglement utilisant les revers du partenaire pour appliquer une pression sur la trachée.
37. **Kataha Jime (Étranglement d'un bras)** : Étranglement en utilisant un bras tout en maintenant l'autre bras du partenaire.
38. **Sankaku Jime (Étranglement en triangle)** : Étranglement appliqué en utilisant les jambes pour former un triangle autour du cou et d'un bras du partenaire.
39. **Kami Basami (Ciseaux en croix)** : Technique d'étranglement au sol en utilisant les jambes pour coincer le partenaire.
40. **Ushiro Kesa Gatame (Contrôle en écharpe arrière)** : Variante de contrôle en écharpe depuis une position différente.
41. **Nami Juji Jime (Étranglement croisé normal)** : Technique d'étranglement utilisant les deux revers du partenaire en croisant les bras.
42. **Gyaku Juji Jime (Étranglement croisé inversé)** : Variante de Nami Juji Jime en croisant les mains de manière inversée.
43. **Kata Gatame (Contrôle par l'épaule)** : Immobilisation au sol où l'on utilise l'épaule du partenaire pour l'immobiliser tout en bloquant un bras.
44. **Koshi Jime (Étranglement par la hanche)** : Technique d'étranglement en utilisant la pression de la hanche pour comprimer la trachée du partenaire.

4. Ashi-waza (Techniques de jambe)

45. **Ko Soto Gari (Petit fauchage extérieur)** : Petit fauchage extérieur de la jambe du partenaire, souvent utilisé en combinaison avec d'autres techniques de projection.
46. **Okuri Ashi Barai (Balayage des deux pieds)** : Technique de balayage visant à faucher simultanément les deux pieds du partenaire lorsqu'ils se déplacent.
47. **Tsubame Gaeshi (Contre du balayage)** : Technique de contre où le judoka réplique à un balayage en effectuant un balayage similaire sur l'adversaire.
48. **Hiza Guruma (Roue sur le genou)** : Technique où l'on utilise le genou du partenaire comme pivot pour effectuer la projection.

49. **Ashi Dori (Prise de jambe)** : Technique impliquant de saisir la jambe du partenaire pour le déséquilibrer.
50. **De Ashi Harai (Balayage du pied avant)** : Balayage du pied lorsque le partenaire avance, visant à exploiter son mouvement pour le faire tomber.
51. **Ko Uchi Makikomi (Enroulement avec petit fauchage intérieur)** : Technique combinant un petit fauchage intérieur et un enroulement du corps pour projeter le partenaire.
52. **O Soto Otoshi (Chute par grand fauchage extérieur)** : Variante de O Soto Gari où le partenaire est projeté sans fauchage complet.
53. **Harai Tsurikomi Ashi (Balayage en soulevant le pied)** : Technique où l'on soulève le pied du partenaire tout en le balayant pour créer un déséquilibre.

5. Sutemi-waza (Techniques de sacrifice)

54. **Tomoe Nage (Projection en cercle)** : Technique de sacrifice en utilisant la jambe pour projeter le partenaire par-dessus la tête tout en tombant sur le dos.
55. **Yoko Tomoe Nage (Projection latérale en cercle)** : Variante de Tomoe Nage où l'on fait rouler le partenaire sur le côté en tombant latéralement.
56. **Ura Nage (Projection en arrière)** : Technique de sacrifice impliquant une projection vers l'arrière en soulevant le partenaire par la taille, très spectaculaire et énergique.
57. **Sumi Gaeshi (Renversement d'angle)** : Technique de sacrifice où l'on attire le partenaire en diagonale arrière tout en basculant son poids pour le faire tomber.
58. **Hikikomi Gaeshi (Renversement en tirant)** : Technique de sacrifice où l'on tire l'adversaire vers le bas tout en tombant en arrière pour provoquer la chute.
59. **Tani Otoshi (Renversement de la vallée)** : Technique où le judoka tombe en arrière tout en tirant l'adversaire vers le bas, créant un déséquilibre pour le projeter.
60. **Yoko Wakare (Séparation latérale)** : Technique de sacrifice où le judoka tombe sur le côté pour projeter le partenaire en le tirant vers le bas.
61. **Yoko Gake (Accrochage latéral)** : Technique de sacrifice où le judoka accroche la jambe du partenaire en tombant latéralement.
62. **Yoko Guruma (Roue latérale)** : Technique de projection où le judoka tourne sur le côté pour entraîner l'adversaire au sol.
63. **Daki Wakare (Séparation en étreinte)** : Technique de projection où le judoka enveloppe le partenaire avant de le faire basculer en arrière.
64. **Ushiro Goshi (Projection arrière par la hanche)** : Technique où le judoka soulève l'adversaire vers l'arrière en utilisant la hanche pour le faire chuter.

6. Techniques avancées

65. **Kata Guruma (Roulement par épaulée)** : Technique avancée qui implique de porter le partenaire sur les épaules avant de le faire basculer vers le sol.
66. **Sode Tsurikomi Goshi (Projection avec saisie de manche)** : Utilise les manches du partenaire pour créer un effet de levée et déséquilibrer avant de projeter avec la hanche.
67. **Uki Otoshi (Renversement flottant)** : Technique où le judoka utilise le mouvement de l'adversaire pour le déséquilibrer et le projeter sans utiliser de force.
68. **Yama Arashi (Tempête de montagne)** : Technique de projection puissante qui combine une saisie de manche et un balayage pour projeter le partenaire au sol.
69. **Osoto Makikomi (Enroulement extérieur avec fauchage)** : Technique combinant un fauchage extérieur et un enroulement du corps pour projeter l'adversaire.
70. **Kawazu Gake (Accrochage en spirale)** : Technique interdite en compétition qui consiste à enrouler la jambe autour de celle du partenaire et à le faire chuter en tirant vers l'arrière.
71. **Morote Gari (Double saisie des jambes)** : Technique consistant à saisir les deux jambes du partenaire et les soulever pour le faire tomber.
72. **Te Guruma (Roue par les mains)** : Technique de projection où le judoka soulève son adversaire à l'aide des mains avant de le faire basculer au sol.
73. **Sukui Nage (Projection par ramassement)** : Technique consistant à soulever le partenaire à l'aide des bras avant de le projeter.
74. **Obi Tori Gaeshi (Renversement avec prise de ceinture)** : Technique où le judoka saisit la ceinture de l'adversaire pour le renverser en tombant en arrière.
75. **Sumi Otoshi (Renversement d'angle)** : Technique de projection consistant à déséquilibrer l'adversaire en le tirant légèrement en diagonale vers le bas.
76. **Ura Otoshi (Chute arrière)** : Technique de sacrifice où l'on fait basculer le partenaire en arrière en utilisant la force du bas du corps.
77. **Yoko Otoshi (Chute latérale)** : Technique de sacrifice où le judoka tombe sur le côté pour déséquilibrer et projeter le partenaire.
78. **Kuchiki Taoshi (Renversement en saisissant une jambe)** : Technique où l'on saisit la jambe du partenaire et la tire vers soi pour provoquer sa chute.
79. **Sode Guruma Jime (Étranglement en roue avec saisie des manches)** : Technique d'étranglement utilisant les manches pour créer une pression autour du cou.
80. **Ude Gatame (Clé de bras droite)** : Technique d'immobilisation du bras en l'étirant de manière droite.
81. **Waki Gatame (Clé de bras sous l'aisselle)** : Technique où l'on utilise l'aisselle pour appliquer une clé sur le bras de l'adversaire.
82. **Ude Hishigi Juji Gatame (Clé de bras en croix droite)** : Variante de Juji Gatame impliquant une pression plus directe sur l'articulation.

83. **Kani Basami (Ciseau volant)** : Technique très avancée où le judoka effectue un mouvement de ciseau pour faucher les jambes du partenaire en sautant. Attention, souvent interdite en compétition en raison des risques.
84. **Kesa Garami (Clé en écharpe)** : Variante de clé appliquée depuis la position Kesa Gatame pour contrôler le bras de l'adversaire.
85. **Te Gatame (Clé de main)** : Technique utilisant la force des mains pour appliquer une pression sur le coude du partenaire.
86. **Ushiro Jime (Étranglement arrière)** : Technique d'étranglement appliquée lorsque l'adversaire est immobilisé face au sol.
87. **Mae Jime (Étranglement avant)** : Étranglement effectué en se plaçant devant l'adversaire.
88. **Kote Jime (Étranglement du poignet)** : Étranglement en utilisant une torsion du poignet pour contrôler l'adversaire.
89. **Ashikubi Gatame (Clé de cheville)** : Clé appliquée sur la cheville du partenaire pour provoquer l'abandon.
90. **Hiza Gatame (Clé de genou)** : Technique de clé utilisant une pression sur le genou de l'adversaire.
91. **Hara Gatame (Clé de ventre)** : Clé où l'on applique une pression sur le ventre de l'adversaire pour le contrôler.
92. **Ude Hishigi Hara Gatame (Clé de bras avec contrôle du ventre)** : Variante combinant un contrôle du ventre et une clé de bras.
93. **Yubi Gatame (Clé de doigt)** : Technique de contrôle utilisant une clé appliquée sur les doigts.
94. **Sode Dori (Prise de manche)** : Technique de contrôle en saisissant fermement la manche du partenaire.
95. **Kote Gaeshi (Renversement de poignet)** : Technique de torsion du poignet utilisée pour déséquilibrer et contrôler l'adversaire.
96. **Ashi Garami (Enroulement de la jambe)** : Technique où l'on enroule la jambe de l'adversaire pour le déséquilibrer et provoquer sa chute.
97. **Ushiro Kesa Jime (Étranglement en écharpe arrière)** : Étranglement utilisant une position en écharpe depuis l'arrière.
98. **Do Jime (Étranglement par compression des côtes)** : Technique utilisant les jambes pour comprimer les côtes de l'adversaire.
99. **Mae Hadaka Jime (Étranglement nu avant)** : Étranglement appliqué à partir de l'avant sans utilisation du col.
100. **Kani Basami Nage (Projection en ciseaux)** : Technique de projection en utilisant un mouvement de ciseaux pour faucher les deux jambes de l'adversaire.