



Judo et Jujitsu Club de Bonnevoie

Section Jujitsu

Nomenclature / Nomenclatura

Version Francoallemande / Französisch-Deutsche

Fassung

Contenu / Inhalt

CONTENU / INHALT	2
INTRODUCTION / EINFÜHRUNG	3
NOMENCLATURE / NOMENCLATURA	4
ATEMI WAZA	4
TE WAZA	4
ASHI WAZA	5
UKE WAZA (BLOCAGES / BLOCKTECHNIKEN)	6
NAGE WAZA	8
KOSHI WAZA (TECHNIQUES DE HANCHE / HÜFTTECHNIKEN)	8
TE WAZA (TECHNIQUES DE MAIN / HANDTECHNIKEN)	8
ASHI WAZA (TECHNIQUES DE JAMBE / BEINTECHNIKEN)	9
SUTEMI WAZA	9
TECHNIQUES SPECIFIQUES DE PROJECTIONS / SPEZIELLE WURFTECHNIKEN	10
NE WAZA	11
OSAE KOMI WAZA	11
KANSETSU WAZA	11
SHIME WAZA	13

Introduction / Einführung

Il existe 3 catégories de techniques subdivisées comme suit:

1. Les Atémis Waza contenant:
 - Tsuki Waza: attaques directes du bras
 - Uchi Waza: attaques indirectes du bras
 - Geri Waza: attaques avec la jambe
 - Uke Waza: techniques de blocage avec le bras
 - Uke Geri Waza: techniques de blocage avec le pied
2. Les Nage Waza contentant
 - Te Waza: techniques de main
 - Koshi Waza: techniques de hanche
 - Ashi Waza: techniques de jambe
 - Sutemi Waza: techniques de sacrifice
 - Techniques spécifiques de projection
3. Les Katame (ou Ne) Waza contenant:
 - Osae Komi Waza: techniques d'immobilisation
 - Kansetsu Waza: techniques de contrôle des articulations
 - Shime Waza: étranglements

Es gibt 3 Kategorien von Techniken, welche wie folgt unterteilt sind:

1. Die Atemis Waza bestehend aus:
 - Tsuki Waza: Direkte Angriffe mit dem Arm
 - Uchi Waza: Indirekte Angriffe mit dem Arm
 - Geri Waza: Angriffe mit dem Bein
 - Uke Waza: Blocktechniken mit dem Arm
 - Uke Geri Waza: Blocktechniken mit dem Bein
2. Die Nage Waza bestehend aus:
 - Te Waza: Handtechniken
 - Koshi Waza: Hüfttechniken
 - Ashi Waza: Beintechniken
 - Sutemi Waza: Opferungstechniken
 - Spezielle Wurftechniken
3. Die Katame (ou Ne) Waza bestehend aus:
 - Osae Komi Waza: Immobilisationstechniken
 - Kansetsu Waza: Techniken zur Gelenkkontrolle
 - Shime Waza: Würgeteschniken

Nomenclature / Nomenclatura

Atemi Waza

Te Waza

AGE TSUKI	Coup de poing remontant	Kinnhaken
EMPI UCHI	Attaque du coude (circulaire, latéral, avant, arrière, remontant, descendant)	Ellbogenschlag
GYAKU TSUKI	Coup de poing du côté opposé à la jambe avancée	Umgekehrter Fauststoß
HAITO UCHI	Coup intérieur avec le bord de la main	Handkantenschlag innen
MOROTE TEICHO UKE	Blocage avec la paume de la main	Handballenblock
NANAME / MAWASHI TSUKI	Attaque circulaire du poing	Halbkreisförmiger Fauststoß
NUKITE	Attaque directe de la pointe des doigts	
OI TSUKI	Coup de poing direct en avançant	Gerader Fauststoß

SHUTO	Attaque circulaire avec le tranchant de la main côté petit doigt	Handkantenschlag
TEICHO UCHI	Attaque direct avec la paume de la main	Handballenschlag
TETTSUI UCHI	Attaque circulaire avec le dessus du poing (en marteau)	Faustschlag (Hammerschlag)
TSUKKAKE	Coup de poing direct en position Shizentai	Direkter Faustschlag, Stellung Shizentai
URA TSUKI	Coup dans l'abdomen, dos du poing vers le bas	Schlag in den Magen, Faustrücken nach unten
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le revers du poing	Faustrückenschlag

Ashi Waza

ATAMA	Coup de tête (avant, arrière)	
GEDAN GERI	Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied	
HIZA GERI (MAE / MAWASHI)	Coup de genou (de face / de position décalé)	Kniestoß (von vorne / halbkreisförmig)

KAGATO GERI	Coup avec le talon	Fersentritt (abwärts)
KIN GERI	Coup de pied en remontant entre les jambes, avec le dessus du pied	Fußtritt aufwärts zwischen die Beine, mit dem Fußrücken
MAE GERI (KAEGE, KEKOMI)	Coup de pied direct de face (fouetté, pénétrant)	Fußtritt vorwärts (peitschend, stoßend)
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire	Halbkreisfußtritt
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en « croissant » avec le tranchant interne du pied	
URA MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire en revers	Umgekehrter Halbkreisfußtritt
USHIRO GERI (KAEGE, KEKOMI)	Coup de pied arrière (fouetté, pénétrant)	Fußtritt rückwärts (peitschend, stoßend)
YOKO GERI (KAEGE, KEKOMI)	Coup de pied latéral (fouetté, pénétrant)	Fußtritt seitwärts (peitschend, stoßend)

Uke Waza (Blocages / Blocktechniken)

GEDAN BARAI	Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur	Unterarmblock nach unten
JODAN AGE UKE	Blocage haut en remontant	Unterarmblock nach oben

JUJI UKE	Blocage en croix (Jodan et Gedan)	Kreuzblock
KAKIWAKE UKE	Blocage en écartant	
NAGASHE UKE	Déviation d'un coup (différentes directions et niveaux)	Handfegen
SHUTO UKE	Blocage avec le tranchant de la main	Handkantenblock
SOTO UKE	Blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur	Unterarmblock von Außen nach Innen
SUKUI UKE	Blocage en cueillant	
UCHI UKE	Blocage avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur	Unterarmblock von Innen nach Außen

Nage Waza

Koshi Waza (Techniques de hanche / Hüfttechniken)

HARAI GOSHI	Hanche fauchée	Hüftfeger
KOSHI GURUMA	Enroulement sur la hanche	
O GOSHI	Grande bascule de hanche	Großer Hüftwurf
SODE TSURI KOME GOSHI		Hüfthebezug
UKE GOSHI	Hanche flottée	Hüftrolle
USHIRO GOSHI	Contre de hanche arrière	
UTSURI GOSHI	Contre de hanche avant	

Te Waza (Techniques de main / Handtechniken)

IPPON SEOEI NAGE	Projection par l'épaule	Schulterwurf
MOROTE GARI	Fauchage des 2 jambes par les mains	
SUKUI NAGE	Projection en « cuillère »	
TAI OTOSHI	Renversement du corps par barrage	Körperwurf über sperrendes Bein

Ashi Waza (Techniques de jambe / Beintechniken)

DE ASHI BARAI	Balayage du pied avancé	Fußfeger
HIZA GURUMA	Enroulement autour du genou	
KO SOTO GAKE	Petit accrochage extérieur	
KO SOTO GARI	Petit fauchage extérieur	Kleine Außensichel
KO UCHI GARI	Petit fauchage intérieur	Kleine Innensichel
O SOTO GARI	Grand fauchage extérieur	Große Außensichel
O UCHI GARI	Grand fauchage intérieur	Große Innensichel
SASAE TSURI KOME ASHI	Blocage du pied en fauchant	Hebezugfußwurf
UCHI MATA	Fauchage intérieur	

Sutemi Waza

KANI BASAMI	Renversement par ciseau	
SOTO MAKI KOMI	Enroulement extérieur	
TOMOE NAGE	Projection en cercle	

WAKI OTOSHI	Renversement par l'aisselle	
YOKO GURUMA	Enroulement latéral	

Techniques spécifiques de projections / Spezielle Wurftechniken

IREMI NAGE		Körperrückstoß
KOTE GAESHI	Torsion du poignet vers l'extérieur	Kipphandhebel
SHIHO NAGE	Projections dans les 4 directions	Schwertwurf

Ne Waza

Osae Komi Waza

HON GESA GATAME		Schärpenkontrolle
KAMI SHIHO GATAME		Obere Vierpunktkontrolle
KATA GATAME		Schulterkontrolle
TATE SHIHO GATAME		Vierpunktkontrolle (Reiterposition)
USHIRO GESA GATAME		Halteschärpe (umgekehrt)
YOKO SHIHO GATAME		Seitliche Vierpunktkontrolle

Kansetsu Waza

ASHI GARAMI (ASHI HASHIGI)	Torsion de la jambe à l'aide de la jambe	
ASHI GATAME (ASHI HASHIGI)	Hyper extension de la jambe à l'aide de la jambe	
HARA GATAME	Clef au coude avec le ventre	
JUJI GATAME	Contrôle en croix	Gestreckter Armhebel in Kreuzform

KANUKKI GATAME		Armriegel von hinten
KOTE GAESHI	Torsion du poignet vers l'extérieur	Kipphandhebel
KOTE INERI (SANKYO)	Torsion du poignet en vrillant	Handgelenkdrehhebel
KOTE MAWASHI (NYKKIO)	Torsion du poignet vers l'intérieur	Handdrehhebel
MOMO GATAME	Clef à l'aide de la cuisse	
SHIHO NAGE	Projection dans les 4 directions	
TE KUBI OSAE		Handgelenkhaltegriff
UDE GARAMI	Torsion du coude par enroulement	Armbeugehebel
UDE GATAME	Clef au coude en extension	
UDE GATAME (ASHI HISHIGI, HIZA GATAME)	Hyper extension du coude avec le genou	
UDE NOBASHI		Armhebel, Handfläche am Boden
UDE OSAE (IKKYO)	Immobilisation du bras	Armhebel
WAKI GATAME	Clef ou coude sous l'aisselle	

Shime Waza

GYAKU JUJI JIME	Etranglement facial croisé, paume (main) vers le haut	
HADAKA JIME	Etranglement arrière par avant bras	Freies Würgen
KATA HA JIME	Etranglement arrière une main dans la nuque	
KATA JUJI JIME	Etranglement arrière prise mixte	
NAMI JUJI JIME	Etranglement arrière, paume de la main vers le bas	
OKURI ERI JIME	Etranglement arrière par prise 2 revers	Kragenwürgen
SANKAKU JIME	Etranglement par 2 jambes en croisé	

Les chiffres en Japonais / Zählen auf Japanisch

1	Ichi
2	Ni
3	San
4	Shi
5	Go
6	Roku
7	Schichi
8	Hachi
9	Ku
10	Ju

11	Juichi
12	Juni
15	Jugo
20	Niju
25	Nijugo
30	Sanju
50	Goju
100	Hyaku
1000	Sen