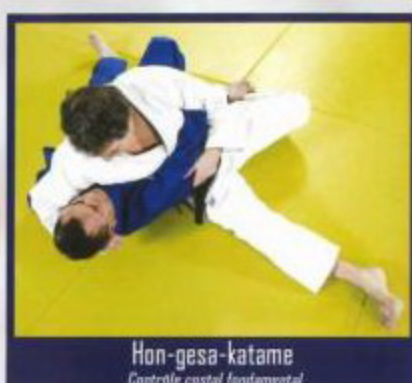


# PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT JUDO - JUJITSU

## NE-WAZA TECHNIQUES AU SOL

## PROGRAMME TECHNIQUE 1<sup>ER</sup> DAN

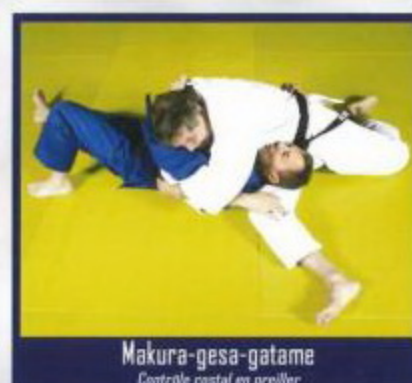
### OSAEKOMI-WAZA IMMOBILISATIONS



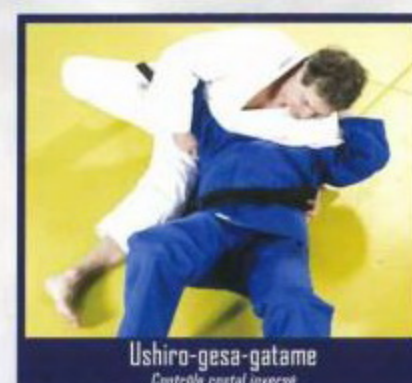
Hon-gesa-katame  
*Contrôle costal fondamental*



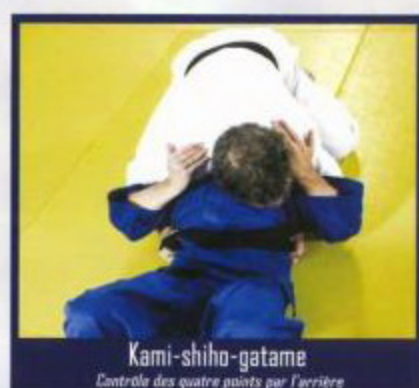
Kuzure-gesa-gatame  
*Variante du contrôle costal*



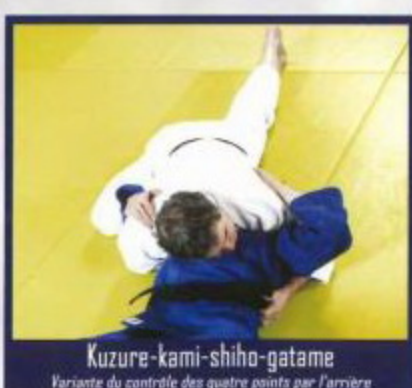
Makura-gesa-gatame  
*Contrôle costal en ornière*



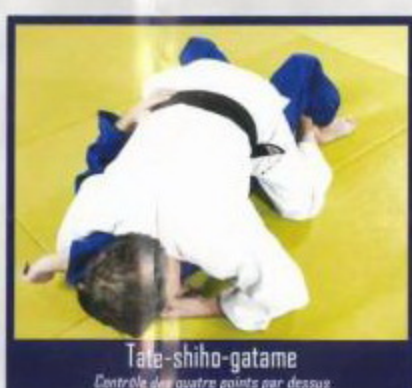
Ushiro-gesa-gatame  
*Contrôle costal inverse*



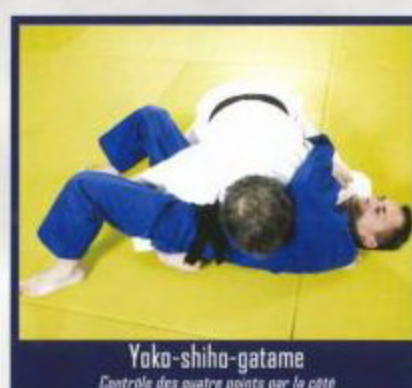
Kami-shiho-gatame  
*Contrôle des quatre points par l'arrière*



Kuzure-kami-shiho-gatame  
*Variante du contrôle des quatre points par l'arrière*



Tate-shiho-gatame  
*Contrôle des quatre points par dessus*

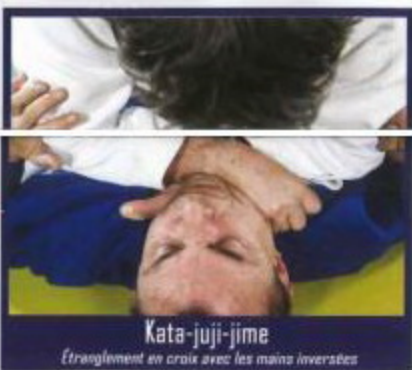


Yoko-shiho-gatame  
*Contrôle des quatre points par le côté*

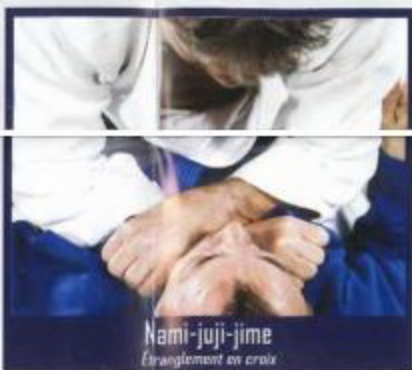


Kata-gatame  
*Contrôle avec les mains*

### SHIME-WAZA ÉTRANGLEMENTS



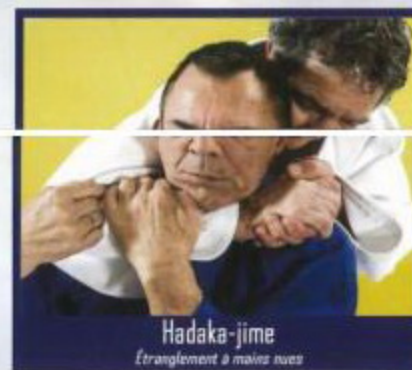
Kata-juji-jime  
*Étranglement en croix avec les mains inversées*



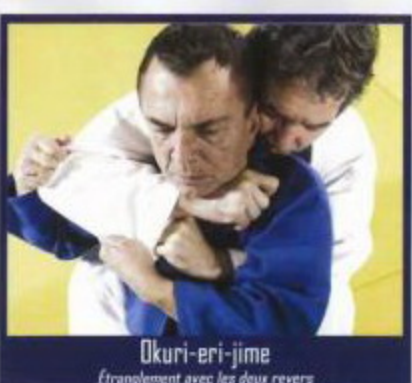
Nami-juji-jime  
*Étranglement en croix*



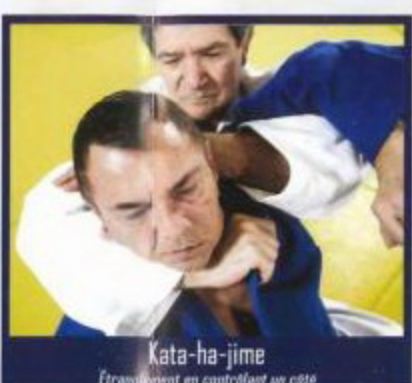
Byaku-juji-jime  
*Étranglement croix facial*



Hadaka-jime  
*Étranglement à mains nues*



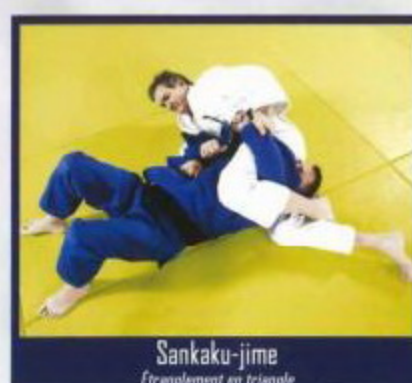
Okuri-eri-jime  
*Étranglement avec les deux revers*



Kata-ha-jime  
*Étranglement en contrôlant un côté*



Kata-te-jime  
*Étranglement à une main*



Sankaku-jime  
*Étranglement en triangle*

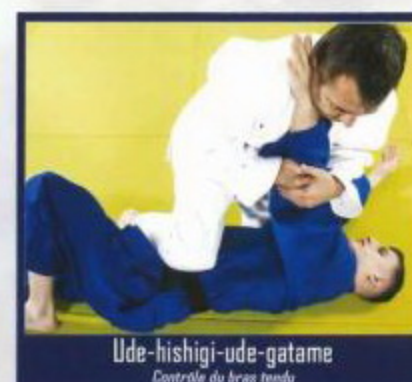
### KANSETSU-WAZA CLÉS AU COUDE



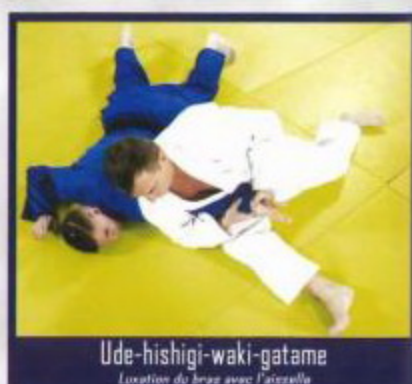
Ude-garami  
*Luxation sur bras plié*



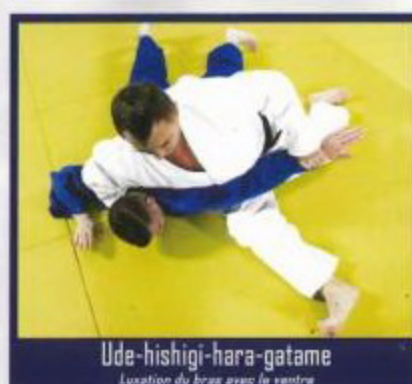
Ude-hishigi-juji-gatame  
*Luxation du bras en croix*



Ude-hishigi-ude-gatame  
*Contrôle du bras tendu*



Ude-hishigi-waki-gatame  
*Luxation du bras avec l'aisselle*



Ude-hishigi-hara-gatame  
*Luxation du bras avec le ventre*



Ude-hishigi-hiza-gatame  
*Luxation du bras tendu avec le genou*

