



# RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUJITSU

(ATEMI-WAZA + Clés + techniques de projections spécifiques)



NOMENCLATURE	TRADUCTION
Oi-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant
Mae-geri	Coup de pied avant (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Tetsui-oroshi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire avant
Ura-uchi	Coup de poing de revers avec le dos de la main
Kote-mawashi	Luxation de poignet en flexion en rotation interne
Kote-gaeshi	Luxation de poignet en flexion en rotation externe
Hiza-geri	Coup de genou
Gyaku-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière
Haito-uchi	Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main
Teisho-tsuki	Coup donné avec la paume de la main
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Jodan-age-tsuki	Blocage haut en remontant avec l'avant-bras
Gedan-barai	Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse
Uchi-uke	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
Soto-uke	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
Kakato-geri	Coup avec le talon
Ude-gatame	Luxation du bras en hyper extension
Waki-gatame	Clé sur le coude par l'aisselle
Shiho-nage	Projection dans les 4 directions
Tekubi-osae	Luxation par pression du poignet en direction du coude
Nukite ou Shito	Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue
Kote-hineri	Luxation de poignet en rotation interne
Yoko-uchi	Coup de poing de côté
Ushiro-geri	Coup de pied arrière (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Shuto	Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Naname-tsuki	Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (point fermé = Tetsui) (tranchant = Shuto)
Ude-osae	Luxation du bras par contrôle en appui au sol
Ude-nobashi	Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet
Maite-tsuki	Coup de poing rebondissant
Higi ou Empi-uchi	Coup frappé avec la pointe du coude
Atama	Coup porté avec la tête
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied en déplacement circulaire arrière
Fumi-komi-geri	Coup de pied avec action d'écraser
Ude-kime-nage	Projection en avant par blocage du coude
Teisoku-geri	Atemi avec le dessous du pied
Kin-geri	Atemi du pied aux parties génitales
Yubi-kantetsu	Luxation des doigts en hyper extension
O-mawashi-barai	Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Ura-mawashi-barai	Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Irimi-nage	Projection en entrant
Kaiten-nage	Projection rotatoire
Tenchi-nage	Projection par bras en extension
Kokyu-nage	Projection par la respiration
Yuki-chigae	Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude