

## Annexe 6-3

**PROGRAMME TECHNIQUE – 3<sup>e</sup> DAN**  
**NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO**  
**TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

**KOSHI-WAZA**

**TEWAZA**

- Kibisu-gaeshi
- Obi-otoshi
- Sukui-nage
- Sumi-otoshi
- Yama-arashi

**ASHI-WAZA**

- Hane-goshi-gaeshi
- O soto-guruma
- Uchi-mata-gaeshi
- Harai goshi gaeshi

**SUTEMI-WAZA**

***MA-SUTEMI-WAZA***

- Tawara-gaeshi

***YOKO-SUTEMI-WAZA***

- Daki-wakare
- Yoko-wakare

**TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

**IMMOBILISATIONS**  
**OSAEKOMI-WAZA**

- Hon-gesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-gesa-gatame
- Kuzure-yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Kata-gatame
- Kuzure-kami-shiho- gatame
- Kuzure-tate-shiho- gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Makura-gesa-gatame

**ÉTRANGLEMENTS**  
**SHIME-WAZA**

- Gyaku-juji-jime
- Hadaka-jime
- Kata-ha-jime
- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime
- Okuri-eri-jime
- Ashi-gatame-jime
- Kata-te-jime
- Morote-jime
- Ryo-te-jime
- Sankaku-jime
- Sode-guruma-jime
- Tsukkomi-jime

**CLÉS AUX COUDES**  
**KANSETSU-WAZA**

- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-garami
- Ude-hishigi-ashi-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame

**SITUATIONS DE TRAVAIL**

- 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes
- 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval
- 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes

# Annexe 6-4

**PROGRAMME TECHNIQUE  
NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO  
TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

**KOSHI-WAZA**

SPÉCIFIQUES JUJITSU

- Koshi-nage
- Kokyu-nage

**PROJECTIONS AVEC ACTIONS  
SUR ARTICULATIONS  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Shiho-nage
- Irimi-nage
- Tenshi-nage
- Ude-kime-nage

**PROJECTIONS AVEC  
LES JAMBES  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Ushiro-mawaishi-barai
- O-mawaishi-barai
- Ura-mawaishi-barai

**LIAISONS DEBOUT-SOL  
(Spécifiques Jujitsu)**

**TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)**

**IMMOBILISATIONS  
OSA KOMI-WAZA**

SPÉCIFIQUES JUJITSU  
*Osaekomi dans différentes positions ventrales et dorsales*

**CLÉS AUX COUDES  
KANSETSU-WAZA**

SPÉCIFIQUES JUJITSU  
Formes garami et gatame

**ENTRÉES ET RETOURNEMENTS  
SPÉCIFIQUES JUJITSU**

**CLÉS AUX BRAS  
(Spécifiques Jujitsu)**

*Différentes articulations.*

- Ude-osae
- Kote-mawaishi
- Kote-hineri
- Tekubi-osae
- Ude-nobashi
- Kote-gaeshi

**CLÉS AUX JAMBES  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Ashi-gatame
- Ashi-garami

**PARADES  
(Spécifiques Jujitsu)**

**BLOCAGES  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Jodan-age-uke
- Gedan-barai
- Soto-uke
- Uchi-uke

**ATEMIS JAMBES  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Genoux (Hiza)
- Pieds (Geri)
- Mae-geri-kekomi et Keage
- Yoko-geri-kekomi et Keage
- Mawaishi-geri
- Ushiro-geri-kekomi et Keage
- Ura-mawaishi-geri
- Gedan-geri
- Kakato-geri
- Mikazuki-geri

**ATEMIS MAINS  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Tsukkake
- Oie-tsuki
- Gyaku-tsuki
- Maite-tsuki
- Tsuki-age
- Naname-tsuki
- Ura-uchi
- Uchi-oroshi
- Shuto
- Teicho
- Shito

**CLÉS AUX GENOUX  
(Spécifiques Jujitsu)**

**CLÉS AUX HANCHES  
(Spécifiques Jujitsu)**

**CLÉS DE COU  
(Spécifiques Jujitsu)**

**GARDES  
(Spécifiques Jujitsu)**

**POSTURES  
(Spécifiques Jujitsu)**

**DÉPLACEMENTS  
(Spécifiques Jujitsu)**

**ESQUIVES  
(Spécifiques jujitsu)**

**BLOCAGES COMBINÉS  
(Spécifiques Jujitsu)**

**ATEMI TÊTE  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Atama

**SAISIES  
(Spécifiques Jujitsu)**

**ATEMIS COUDES  
(Spécifiques Jujitsu)**

- Coudes (Higi)