

Ne Waza – Techniques au sol

Techniques d'immobilisation (Osaekomi Waza)

| | |
|---|--|
| Yoko Shio Gatame : page 16 (contrôle latéral des 4 points) | |
| Kami Shio Gatame : page 16 (contrôle des 4 points au-dessus) | |
| Hon Gesa Gatame (contrôle fondamental de travers) | |
| Tate Shio Gatame : page 17 (contrôle longitudinal des 4 points) | |
| Kata Gatame (contrôle sur l'épaule) | |
| Kuzure Yoko Shio Gatame (variante de Yoko Shio Gatame) | |
| Kuzure Kami Shio Gatame (variante de Kami Shio Gatame) | |
| Kuzure Tate Shio Gatame (variante de Tate Shio Gatame) | |
| Kuzure Gesa Gatame : page 17 (variante de Kesa Gatame) | |
| Ushiro Kesa Gatame : page 29 (contrôle arrière par le travers) | |
| Makura Kesa Gatame (contrôle en oreiller par le travers) | |

Techniques d'étranglement (Shime Waza)

| | |
|---|--|
| Hadaka Jime : page 46 (étranglement à nu) | |
| Sankaku Jime : page 46 (étranglement en triangle) | |
| Okuri Eri Jime : page 47 (étranglement glissé par le revers) | |
| Kata Ha Jime : page 47 (étranglement contrôlant un seul côté) | |
| Gyaku Juji Jime : page 46 (étranglement en croix inversée) | |
| Kata Juji Jime : page 46 (étranglement en croix main inversé) | |
| Nami Juji Jime : page 46 (étranglement en croix normal) | |
| Morote Jime (étranglement avec les deux mains) | |
| Kata Te Jime (étranglement avec une main) | |
| Ashi Gatame Jime (étranglement contrôlé par la jambe) | |
| Sode Guruma Jime (étranglement en enroulant la manche) | |
| Tsukkomi Jime (étranglement en poussant avec la main) | |

Techniques de clé de bras (Kansetsu Waza)

| | |
|--|--|
| Juji Gatame : page 47 (luxation en croix) | |
| Ude Gatame : page 53 (luxation du bras tendu) | |
| Ude Garami : page 47 (luxation du bras fléchi) | |
| Waki Gatame : page 52 (luxation du bras tendu sous l'aisselle) | |
| Hara Gatame : page 53 (luxation du bras tendu par le ventre) | |
| Ashi Gatame : page 53 (luxation du bras tendu par la jambe) | |
| Hiza Gatame (luxation du bras tendu par le genou) | |
| Sankaku Gatame (luxation du bras tendu par un triangle) | |
| Te Gatame (luxation, main) | |
| Ashi Garami (luxation du bras plié par la jambe) | |

Retournements, sorties d'immobilisation et sorties de jambe

| | Uke 4 pattes | Tori sur le dos Uke entre les jambes | | Sorties de jambe | Sorties d'immobilisation | |
|--|--------------|--|--|---------------------|-----------------------------|--|
| | 1 | 0 | | 0 | 0 | |
| | 2 | 0 | | 0 | 1 | |
| | 3 | 0 | | 0 | 2 | |
| | 4 | 0 | | 1 | 3 | |
| | 5 | 2 | | 2 | 4 | |
| | 6 | 4 | | 3 | 6 | |
| | 6 | 6 | | 3 | 6 | |
| | 7 | 7 | | 4 | 6 | |
| | 8 | 8 | | 5 | 7 | |