

Tachi Waza – Techniques debout

Techniques de Jambes (Ashi Waza)

O Soto Gari : page 9 (Grand fauchage extérieur)	
Ko Uchi Gari : page 9 (petit fauchage intérieur)	
O Uchi Gari : page 9 (grand fauchage intérieur)	
De Ashi Barai (balayage du pied avancé)	
Ko Soto Gake (petit accrochage extérieur)	
O Soto Otoshi (grand renversement extérieur)	
Sasae Tsurikomi Ashi : page 8 (blocage du pied en pêchant)	
Hiza Guruma : page 8 (roue sur le genou)	
Okuri Ashi Barai : page 21 (balayage des deux pieds)	
Ashi Guruma : page 21 (roue sur la jambe)	
O Guruma (grande roue)	
O Soto Guruma (grande roue extérieur)	
Ko Soto Gari : page 9 (petit fauchage extérieur)	
Uchi Mata : page 33 (fauchage de la cuisse par l'intérieur)	
Harai Tsurikomi Ashi : page 51 (balayage du pied en pêchant)	
Tsubame Gaeshi (Contre de De Ashi Barai : Retour de l'hirondelle)	

Techniques de bras (Te Waza)

Tai Otoshi : page 8 (renversement du corps par barrage)	
Ippon Seoi Nage : page 21 (projection par dessus 1 épaule)	
Morote Seoi Nage : page 26 (projection d'épaule par 2 mains)	
Seoi Otoshi (renversement par l'épaule)	
Kubi Nage : page 8 (projection par le cou)	
Eri Seoi Nage : page 26 (projection d'épaule par un revers)	
Kata Guruma : page 45 (roue autour des épaules)	
Te Guruma : page 39 (enroulement par les mains)	
Morote Gari : page 51 (fauchage avec les deux mains)	
Eri Tai Otoshi (renversement du corps par le revers)	
Uki Otoshi (renversement du corps)	
Sukui Nage (projection en cuillère)	
Kibisu Gaeshi (renversement par saisie de la cheville)	
Kuchiki Taoshi : page 51 (renversement par saisie de la jambe)	
Sumi Otoshi (chute en coin)	
Ko Uchi Gaeshi (contre de Ko Uchi Gari)	
Te Otoshi (renversement par les mains)	
Uchi Mata Sukashi (projection par glissement)	
Yama Arashi (tempête sur la montagne)	

Techniques de Hanches (Koshi Waza)

O Goshi : page 21 (grande bascule de la hanche)	
Uki Goshi (hanche flottée)	
Koshi Guruma : page 26 (enroulement de la hanche)	
Ko Tsuru Goshi (petite projection de hanche en soulevant)	
O Tsuru Goshi (grande projection de hanche en soulevant)	
Harai Goshi (hanche fauchée)	
Hane Goshi : page 45 (Hanche percutée)	
Tsurikomi Goshi : page 32 (hanche pêchée)	
Uchi Mata : page 33 (fauchage de la cuisse par l'intérieur)	
Sode Tsurikomi Goshi : page 32 (Hanche pêchée par les manches)	
Ushiro Goshi : page 39 (hanche par l'arrière)	
Utsuri Goshi : page 51 (changement de hanche)	

Technique de sacrifice de face (Ma Sutemi Waza)

Tome Nage : page 38 (projection en cercle)	
Sumi Gaeshi : page 45 (renversement dans l'angle)	
Ura Nage : page 51 (projection en se lançant en arrière)	
Hikikomi Gaeshi (renversement en tirant)	
Tawara Gaeshi (retournement du ballot de paille)	

Techniques d'enroulement (Makikomi Waza)

Soto Makikomi : page 45 (enroulement extérieur)		Hane Makikomi (percussion de hanche en enroulant)	
Ko Uchi Makikomi (petit enroulement par l'intérieur)		O Soto Makikomi (grand enroulement extérieur)	
Harai Makikomi (hanchage en enroulant)		Uchi Makikomi (projection intérieur en roulant)	
Uchi Mata Makikomi (fauchage interne en enroulant)			

Techniques de sacrifice de côté (Yoko Sutemi Waza)

Yoko Tomoe Nage : page 38 (projection en cercle de côté)		Yoko Gake (accrochage de côté)	
Tani Otoshi : page 33 (chute dans la vallée)		Yoko Guruma : page 45 (roue de côté)	
Uki Waza (sutemi latéral avant)		Waki Otoshi (renversement par l'aisselle)	
Yoko Otoshi (renversement latéral)			