



GENERALITES

Les Fiches Techniques

Bonjour tout le monde,

Cette fiche a pour but de vous présenter sous formes de tableaux succincts les grandes familles de fiche.

Cette fiche sera mise à jour en fonctions des différentes évolutions de notre discipline.

G Les fiches G - Généralités	
G-1	Généralités
G-2	Le salut
G-3	Les positions de Tori et Uke
B Les fiches B - Les techniques de base	
B-1	Généralités
B-2	La série Atémi waza
B-3	La série Kansetsu waza
B-4	La série Nage waza
B-5	La série Sutemi waza
B-6	La série Shime waza
K Les fiches K - Kata	
K-1	Généralités
K-2	Les Kata enfants de Nihon Tai Jutsu
K-3	Les Kata de base Nihon Tai Jutsu
K-4	Les Kata supérieur Nihon Tai Jutsu
K-5	Les Kata supérieur Nihon Ju Jutsu
U Les fiches U - Ukemi Waza	
U-1	Généralités
U-2	Les chutes Avants
U-3	Les Chutes Arrière
U-4	Les Chutes Latérales
Ki Les fiches Ki – Kihon Waza	
Ki-1	Généralités
Ki-2	Les postures
Ki-3	Les gardes
Ki-4	Les Taisabaki
Ki-6	Parades et contrôles
A Les fiches A – Atemi Waza	
A-1	Généralités
A-2	Tsuki waza
A-3	Uchi waza
A-4	Keri waza
Ka Les fiches Ka – Kansetsu Waza	
Ka-1	Généralités
Ka-2	Luxations doigts
Ka-3	Luxations Poignet, Main
Ka-4	Luxations Bras, Coude
Ka-5	Les « Viens Donc »



GENERALITES

Les Fiches Techniques

N Les fiches N – Nage Waza	
N-1	Généralités
N-2	Te Waza
N-3	Koshi Waza
N-4	Ashi Waza
Su Les fiches Su – Sute Waza	
Su-1	Généralités
Su-2	Les sutemi
Sh Les fiches Sh – Shime Waza	
Sh-1	Généralités
Sh-2	Les respiratoires
Sh-3	Les sanguins
I Les fiches I – Immobilisation au sol	
I-1	Généralités
I-2	Uke sur le dos
I-3	Uke sur le ventre

Amitiés Budo.

Laurent LARIVIERE
Directeur Technique

