

Liste des techniques de Judo (<https://www.judomjcnarbonne.fr/reftechju.php>)

Technique	Traduction	Lien	Niveau	Genre	Famille
Ashi-Guruma	Roue autour de la jambe	http://www.judotv.fr/video/ashi-guruma-1	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
De-Ashi-Barai	Balayage du pied avancé	http://www.judotv.fr/video/de-ashi-barai	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Eri-Seoi-Nage	Projection en chargeant sur le dos par un revers	https://www.youtube.com/watch?v=vww2YKjCZr0	1	Nage-Waza	Te-Waza
Gyaku-Juji-Jime	Etranglement croisé inversé	https://www.youtube.com/watch?v=6q6lgWeoi4Y	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Hadaka-Jime	Etranglement à mains nues	https://www.youtube.com/watch?v=kTGDvZQ8sY0	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Hane-Goshi	Technique de hanche en forme d'aile	http://www.judotv.fr/video/hane-goshi	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Harai-Goshi	Balayage de hanche	http://www.judotv.fr/video/harai-goshi	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Balayage en pêchant	http://www.judotv.fr/video/harai-tsuri-komi-ashi	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Hiza-Guruma	Roue autour du genou	http://www.judotv.fr/video/hiza-guruma	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Hon-Gesa-Gatame	Contrôle fondamental par le revers	https://www.youtube.com/watch?v=YD6zVwBGL7s	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Ippon-Seoi-Nage	Projection en chargeant sur le dos par un point	http://www.judotv.fr/video/ippou-seoi-nage	1	Nage-Waza	Te-Waza
Kami-Shio-Gatame	Contrôle des 4 points par dessus	https://www.youtube.com/watch?v=RYO0zejYhb0	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Kata-Gatame	Contrôle par l'épaule	https://www.youtube.com/watch?v=Vr5Mv9K36IE	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Kata-Guruma	Roue autour des épaules	http://www.judotv.fr/video/kata-guruma	1	Nage-Waza	Te-Waza
Kata-Ha-Jime	Etranglement d'une seule aile	https://www.youtube.com/watch?v=wcLI263QUdA	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Kata-Juji-Jime	Etranglement à moitié croisé	https://www.youtube.com/watch?v=nQov7zhsnmc	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Kata-Te-Jime	Etranglement avec une seule main	https://www.youtube.com/watch?v=sLZeocx_n7A	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Kibisu-Gaeshi	Ramassage de la cheville	https://www.youtube.com/watch?v=q0N-vvgrg-w	1	Nage-Waza	Te-Waza
Ko-Soto-Gake	Petit accrochage extérieur	http://www.judotv.fr/video/ko-soto-gake	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Ko-Soto-Gari	Petit fauchage extérieur	http://www.judotv.fr/video/ko-soto-gari	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Ko-Uchi-Gari	Petit fauchage intérieur	http://www.judotv.fr/video/ko-uchi-gari	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Koshi-Guruma	Roue autour de la hanche	http://www.judotv.fr/video/koshi-guruma	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Kubi-Nage	Projection par le cou	https://www.youtube.com/watch?v=Vg9m3VXJi_c	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Kuchiki-Taoshi	Renverser l'arbre mort	https://www.youtube.com/watch?v=ETufDNA5SNw	1	Nage-Waza	Te-Waza
Kuzure-Gesa-Gatame	Variante du contrôle par le revers	https://www.youtube.com/watch?v=cM4ckmsawu0	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Kuzure-Kami-Shio-Gatame	Variante du contrôle des 4 points par dessus	https://www.youtube.com/watch?v=E-WP_pxObg0	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Makura-Gesa-Gatame	Contrôle en oreiller par le travers	https://www.youtube.com/watch?v=0ygG-iKLDmQ	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Morote-Gari	Fauchage à deux mains	https://www.youtube.com/watch?v=cd1FJKT3ewl	1	Nage-Waza	Te-Waza
Morote-Seoi-Nage	Projection en chargeant sur le dos avec deux mains	http://www.judotv.fr/video/morote-seoe-nage	1	Nage-Waza	Te-Waza
Nami-Juji-Jime	Etranglement croisé normal	https://www.youtube.com/watch?v=MkqTg9QCvKA	1	Ne-Waza	Shime-Waza

Technique	Traduction	Lien	Niveau	Genre	Famille
O-Goshi	Grande hanche	http://www.judotv.fr/video/o-goshi	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
O-Soto-Gari	Grand fauchage extérieur	http://www.judotv.fr/video/o-soto-gari	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
O-Soto-Otoshi	Grand renversement extérieur	https://www.youtube.com/watch?v=tpPXqnF6hJs&fea	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
O-Uchi-Gari	Grand fauchage intérieur	http://www.judotv.fr/video/o-uchi-gari	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Okuri-Ashi-Barai	Balayage des deux pieds	http://www.judotv.fr/video/okuri-ashi-barai	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Okuri-Eri-Jime	Etranglement en glissant par le revers	https://www.youtube.com/watch?v=mBRtKyMm6v0	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Sankaku-Jime	Etranglement en triangle	https://www.youtube.com/watch?v=dh0QSmL0pEY	1	Ne-Waza	Shime-Waza
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Blocage du pied en pêchant	http://www.judotv.fr/video/sasae-tsuri-komi-ashi	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Seoi-Otoshi	Renversement en chargeant sur le dos	https://www.youtube.com/watch?v=cS_XrgE0hNE	1	Nage-Waza	Te-Waza
Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Technique de hanche en pêchant la manche	https://www.youtube.com/watch?v=v1fsnjDwLDo&feat	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Soto-Makikomi	Projection extérieure en roulant	http://www.judotv.fr/video/soto-maki-komi	1	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Sumi-Gaeshi	Contre dans l'angle	https://www.youtube.com/watch?v=kod5QHdmE7E	1	Nage-Waza	Ma-Sutemi-Waza
Tai-Otoshi	Renversement du corps	http://www.judotv.fr/video/tai-otoshi	1	Nage-Waza	Te-Waza
Tani-Otoshi	Renversement dans la vallée	http://www.judotv.fr/video/tani-otoshi	1	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Tate-Shio-Gatame	Contrôle des 4 points à cheval	https://www.youtube.com/watch?v=zkyIqPhjzEI	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Te-Guruma	Roue avec la main	https://www.youtube.com/watch?v=3urpXBb8r84	1	Nage-Waza	Te-Waza
Tomoe-Nage	Projection en cercle	http://www.judotv.fr/video/tomoe-nage	1	Nage-Waza	Ma-Sutemi-Waza
Tsuri-Komi-Goshi	Technique de hanche en pêchant	http://www.judotv.fr/video/tsuri-komi-goshi	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Uchi-Mata	Fauchage de l'intérieur de la cuisse	http://www.judotv.fr/video/uchi-mata	1	Nage-Waza	Ashi-Waza
Uchi-Mata	Fauchage de l'intérieur de la cuisse	https://www.youtube.com/watch?v=EiQ0FOLP7M4	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Ude-Garami	Enroulement de bras	https://www.youtube.com/watch?v=3z67tCt3b00	1	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Ude-Hishigi-Hara-Gatame	Luxation du bras par contrôle du ventre	https://www.youtube.com/watch?v=rAYXWLoKvoE	1	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Ude-Hishigi-Hiza-Gatame	Luxation du bras par contrôle du genou	https://www.youtube.com/watch?v=xoMx9_pWRe4	1	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Luxation du bras par contrôle en croix	https://www.youtube.com/watch?v=WJReT5ND3s4	1	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Ude-Hishigi-Ude-Gatame	Luxation du bras par contrôle du bras	https://www.youtube.com/watch?v=DNoXiXFtNjc	1	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Ude-Hishigi-Waki-Gatame	Luxation du bras par contrôle de l'aisselle	https://www.youtube.com/watch?v=qWnSfAUfR1o	1	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Uki-Goshi	Hanche flottante	https://www.youtube.com/watch?v=SNTuDRgoOtg	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Uki-Otoshi	Renversement flottant	http://www.judotv.fr/video/uki-otoshi	1	Nage-Waza	Te-Waza
Ura-Nage	Projection sur l'arrière	http://www.judotv.fr/video/ura-nage	1	Nage-Waza	Ma-Sutemi-Waza
Ushiro-Gesa-Gatame	Contrôle arrière par le travers	https://www.youtube.com/watch?v=vzBUvQnIs_w	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Ushiro-Goshi	Contre de hanche arrière	http://www.judotv.fr/video/ushiro-goshi	1	Nage-Waza	Koshi-Waza

Technique	Traduction	Lien	Niveau	Genre	Famille
Utsuri-Goshi	Hanche déplacée	http://www.judotv.fr/video/utsuri-goshi	1	Nage-Waza	Koshi-Waza
Yoko-Guruma	Roue latérale	http://www.judotv.fr/video/yoko-guruma	1	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Yoko-Shio-Gatame	Contrôle des 4 points par côté	https://www.youtube.com/watch?v=0ygG-iKLDmQ	1	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Ashi-Gatame-Jime	Etranglement en contrôlant avec la jambe	https://www.youtube.com/watch?v=Al0v7Ykzedg	2	Ne-Waza	Shime-Waza
Harai-Makikomi	Balayage en roulant	https://www.youtube.com/watch?v=AR2F0mU0ODc	2	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Ko-Uchi-Makikomi	Petit fauchage intérieur en roulant	https://www.youtube.com/watch?v=2Sj6i-ivpR4	2	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Kuzure-Tate-Shio-Gatame	Variante du contrôle des 4 points à cheval	https://www.youtube.com/watch?v=i9VUQhqxYJU	2	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Kuzure-Yoko-Shio-Gatame	Variante du contrôle des 4 points par côté	https://www.youtube.com/watch?v=D8W_phOz_rs	2	Ne-Waza	Osae-Komi-Waza
Morote-Jime	Etranglement à deux mains	https://www.youtube.com/watch?v=JeSngTDJjFQ	2	Ne-Waza	Shime-Waza
O-Guruma	Grande roue	http://www.judotv.fr/video/o-guruma	2	Nage-Waza	Ashi-Waza
O-Soto-Guruma	Grande roue extérieure	http://www.judotv.fr/video/o-soto-guruma	2	Nage-Waza	Ashi-Waza
Sode-Guruma-Jime	Etranglement en enroulant la manche	https://www.youtube.com/watch?v=-POmmN9jY4	2	Ne-Waza	Shime-Waza
Sumi-Otoshi	Renversement dans le coin	http://www.judotv.fr/video/sumi-otoshi	2	Nage-Waza	Te-Waza
Tsubame-Gaeshi	Contre de l'hirondelle	https://www.youtube.com/watch?v=3Z5mebUtco0	2	Nage-Waza	Ashi-Waza
Tsuri-Goshi	Hanche pêchée	http://www.judotv.fr/video/tsuri-goshi	2	Nage-Waza	Koshi-Waza
Ude-Hishigi-Ashi-Gatame	Luxation du bras par contrôle de la jambe	https://www.youtube.com/watch?v=k29RryetGSc	2	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame	Luxation du bras par contrôle en triangle	https://www.youtube.com/watch?v=Qmmliwlaee0	2	Ne-Waza	Kansetsu-Waza
Uki-Waza	Technique flottante	http://www.judotv.fr/video/uki-waza	2	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Yoko-Gake	Accrochage latéral	http://www.judotv.fr/video/yoko-gake	2	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Yoko-Tomoe-Nage	Projection en cercle latérale	https://www.youtube.com/watch?v=QjnPfnmr6mA	2	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Daki-Wakare	Etreindre et séparer	https://www.youtube.com/watch?v=7wT8U4G7q30	3	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
O-Soto-Gaeshi	Contre du grand fauchage extérieur	https://www.youtube.com/watch?v=DhkxsabEfY4	3	Nage-Waza	Ashi-Waza
Ryo-Te-Jime	Etranglement à deux mains	https://www.youtube.com/watch?v=EmsHq0ySB20	3	Ne-Waza	Shime-Waza
Sukui-Nage	Projection en cuillère	http://www.judotv.fr/video/sukui-nage	3	Nage-Waza	Te-Waza
Tawara-Gaeshi	Contre du sac de riz	https://www.youtube.com/watch?v=cjtPkPcFvyl	3	Nage-Waza	Ma-Sutemi-Waza
Tsukkomi-Jime	Etranglement en poussant	https://www.youtube.com/watch?v=p-MRoVb161c	3	Ne-Waza	Shime-Waza
Uchi-Mata-Sukashi	Esquive du fauchage de la cuisse	https://www.youtube.com/watch?v=mOukoJw25hc	3	Nage-Waza	Te-Waza
Yama-Arashi	Tempête sur la montagne	https://www.youtube.com/watch?v=fM2Kjq4Ec2c	3	Nage-Waza	Te-Waza
Yoko-Otoshi	Renversement latéral	http://www.judotv.fr/video/yoko-otoshi	3	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Yoko-Wakare	Séparation latérale	http://www.judotv.fr/video/yoko-wakare	3	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Hane-Goshi-Gaeshi	Contre de la technique de hanche en forme d'aile	https://www.youtube.com/watch?v=ZK3tMDp0Skk	4	Nage-Waza	Ashi-Waza

Technique	Traduction	Lien	Niveau	Genre	Famille
Hane-Makikomi	Enrouler en forme d'aile	http://www.judotv.fr/video/hane-maki-komi	4	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Hikikomi-Gaeshi	Contre en tirant et en rentrant	https://www.youtube.com/watch?v=VhH3rXs6cdE	4	Nage-Waza	Ma-Sutemi-Waza
Ko-Uchi-Gaeshi	Contre du petit fauchage intérieur	https://www.youtube.com/watch?v=fITywepsKCE	4	Nage-Waza	Ashi-Waza
O-Soto-Makikomi	Grande projection extérieure en roulant	https://www.youtube.com/watch?v=2BbaUmMHLz4	4	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
O-Uchi-Gaeshi	Contre du grand fauchage intérieur	https://www.youtube.com/watch?v=pG9Fdh2RJFM	4	Nage-Waza	Ashi-Waza
Obi-Otoshi	Renversement avec la ceinture	https://www.youtube.com/watch?v=n_jRGwVt974	4	Nage-Waza	Te-Waza
Obi-Tori-Gaeshi	Contre en saisissant la ceinture	https://www.youtube.com/watch?v=VhH3rXs6cdE	4	Nage-Waza	Te-Waza
Uchi-Makikomi	Projection intérieure en roulant	https://www.youtube.com/watch?v=y1DBRwZrXtg	4	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza
Uchi-Mata-Makikomi	Fauchage de la cuisse en roulant	https://www.youtube.com/watch?v=J6T1ISKJm4o	4	Nage-Waza	Yoko-Sutemi-Waza