

Technique

Description simplifiée

A) Coups de pied et de genou

Mae-Geri	Coup de pied de face avec la jambe arrière
Mae-Ashi-Geri	Coup de pied de face avec la jambe avant
Yoko-Geri	Coup de pied latéral
Fumi-Kiri	Coup de pied latéral bas pour casser le genou avancé par blocage
Fumi-Komi-Geri	Coup de pied bas latéral pour faire plier le genou jusqu'au sol
Ushiro-Geri	Coup de pied arrière

Mawashi-Geri	Coup de pied circulaire
Ura-Mawashi-Geri	Coup de pied circulaire en revers
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri	Coup de pied circulaire arrière en revers

Gedan-Geri	Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied
Mikazuki-Geri	Coup de pied haut avec le tranchant interne du pied
Gyaku-Mawashi-Geri	Coup de pied haut avec le tranchant externe du pied
Kakato-Geri	Coup de pied avec le talon

Tobi-Geri	Coups de pied sauté

Mae-Hiza-Geri	Coup de genou de face
Yoko-Hiza-Geri	Coup de genou ou en position décalée

C) Coups avec le poing, la main ou le coude

Tsukkake ou Tsuki	Coup de poing direct en général
Oï-Tsuki	Coup de poing direct, du même côté que la jambe qui avance
Gyaku-Tsuki	Coup de poing direct, du côté opposé à la jambe avancée
Naname(Mawashi)-Tsuki	Coup de poing circulaire vers l'intérieur (avec le poing)
Uchi-Oroshi (Tetsui)	Coup de poing en marteau
Yoko-uchi	Coup de poing en diagonale
Age-tsuki	Coup de poing en remontant (ou Tsuki-age ou Ura-tsuki)
Teisho	Coup avec la paume de la main
Shuto	Coup avec la fourche ou avec le bord cubital de la main
Haïto	Coup avec le bord radial de la main
Shito (Nukite)	Coup avec l'extrémité des doigts ou en pique aux yeux
Ura-Uchi (Uraken)	Coup avec le dos de la main ou du poing
Higi-Uchi (Empi)	Coup de coude

F) Coups de tête

Mae-Atama	Coup avec la tête de face
Ushiro-Atama	Coup avec la tête vers l'arrière

G) Blocages

Aïwan-Uke	Blocage bas avec l'avant-bras, en venant de l'extérieur
Gedan-Barai	Blocage bas avec l'avant-bras, en venant de l'intérieur
Soto-(Ude)-Uke	Blocage haut avec l'avant-bras, en venant de l'extérieur
Uchi-(Ude)-Uke	Blocage haut avec l'avant-bras, en venant de l'intérieur
Jodan-Age-Uke	Blocage haut en remontant

Teisho-Uke	Blocage de la paume de la main
Shuto-Uke	Blocage avec le tranchant de la main

Jodan-Juji-Uke	Blocage haut les deux mains en croix

Technique

Description simplifiée

Gedan-Juji-Uke	Blocage bas les deux mains en croix
Morote-Shuto	Blocage les deux mains en fourche ou avec les 2 tranchants
Morote-Teisho	Blocage avec les deux paumes
Nami-Gaeshi	Retrait du pied et de la jambe vers le haut, en protection

H) Projections Ju-Jitsu

Irimi-nage	Projection "en entrant".
Shokomen-Irimi-Nage	Projection "en entrant" de côté
Tenchi-Nage	Projection "ciel-terre".
Ushiro-Kiri-Otoshi	Projection en tirant par l'arrière
Kubi-Nage	Projection par le cou avec barrage
Kote-Ineri-Koshi-Nage	Projection de hanche avec contrôle Kote-Hineri
Shiho-Koshi-Nage	Projection de hanche avec contrôle Shiho-Nage
Juji-Garami-Koshi-Nage	Projection de hanche en croisant les bras
Ude-Osae-Koshi-Nage	Projection de hanche avec contrôle Ude-Osae
Kani-Basami	Projection par ciseaux
Shiho-Nage	Projection par torsion du poignet et du coude
Kaïten-Nage	Projection rotative par luxation de l'épaule
* Ude-Kime-Nage	Projection par hyperextension du coude
* Juji-Garami	Projection par croisement des bras
Ko-Uchi-Barai	Balayage par Mawashi-Geri Gedan à l'intérieur de la jambe avant
O-Mawashi-Barai	Projection par O-Mawashi-Geri dans le creux de poplité
Ura-Mawashi-Barai	Projection par Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avant
Ushiro-Ura-Mawashi-Barai	Projection par Ushiro-Mawashi-Geri sur la jambe avancée

I) Clés et contrôles Ju-Jitsu

Yubi-Kantetsu	* Clé aux doigts
Kote-Gaeshi	Clé au poignet par torsion vers l'extérieur
Kote-Mawashi	Clé au poignet par torsion vers l'intérieur (Nikkyo)
Kote-Hineri	Clé au poignet par torsion vers l'intérieur, bras fléchi (Sankyo)
Kote(Tekubi)-Osae	Clé au poignet par hyperflexion (Yonkyo)
Ude-Nobashi	Clé au poignet par flexion du bras (Gokyo)
Momo-Gatame	Clé au coude avec l'aîne ou la cuisse
Mune-Gatame	Clé au coude avec le buste
Seoï-Kantetsu	Clé sur le coude avec l'épaule
Ude-Osae ou Ude-Gatame	Clé sur le coude par levier avec la main (Ikkyo)
Yuki-Chigae	Clé sur le coude par un mouvement de manivelle
Ashi-Dori-Garami	Clé de la cheville par torsion (style ude-garami)
Kata-Ashi-Hishigi	Clé de la cheville par hyperextension
Ryo-Kata-Ashi-Hishigi	Clé des deux chevilles par hyperextension
Ashi-Kanuki	Clé des chevilles style "prise anti-viol" (1 ou 2 chevilles)
Kubi-Kantetsu	Clé de nuque
Do-Jime	Ciseaux au corps
Uki-Gatame	Ecrasement avec le genou sur la poitrine et mains aux revers