

# Nage Waza

## Nage-waza (Les projections)

Par rapport aux techniques traditionnelles, les nage waza ont subi des modifications mineures pour répondre aux impératifs de la compétition. En Judo, le but est de faire tomber son adversaire sur le dos le plus à plat possible et éventuellement d'enchaîner au sol. En compétition la qualité de projection est sanctionnée par des points (koka, yuko ...).

En ju-jitsu, l'adversaire peut être projeté sur le ventre. C'est même un avantage tactique non négligeable : il est plus facile de contrôler une personne sur le ventre que sur le dos. Dans l'optique de la self défense, la personne qui est face contre terre a plus de difficultés à porter un coup.

Dernier point, en Ju-Jitsu, on est face à un adversaire vêtu d'un judogi. Il faut noter qu'il est beaucoup plus facile de projeter une personne ainsi vêtue qu'un individu en t-shirt ou torse nu, il est donc intéressant d'adopter les techniques les plus appropriées ou d'en adapter certaines. Ainsi on peut saisir le poignet à la place de la manche et passer son bras derrière la nuque ou sous le bras de son adversaire.

Les quatre planches qui suivent sont tirées de l'excellent ouvrage de R.Habersetzer "Judo pratique", elles sont destinées principalement au Judo, mais ces techniques sont applicables au Ju-Jitsu.



DE ASHI  
BARAI



HIZA  
GURUMA



KO SOTO  
GARI



KO UCHI  
GARI



KO SOTO  
GAKE



TSURI  
GOSHI



SUMI  
GAESHI



TANI  
OTOSHI



O SOTO  
GURUMA



UKI  
WAZA



SASAE  
TSURIKOMI  
ASHI



UKI  
GOSHI



KOSHI  
GURUMA



TSURIKOMI  
GOSHI



YOKO  
OTOSHI



ASHI  
GURUMA



HANE  
MAKIKOMI



SUKUI  
NAGE



YOKO  
WAKARE



YOKO  
GURUMA



O SOTO  
GARI



O GOSHI



OKURI  
ASHI  
BARAI



TAI  
OTOSHI



HANE  
GOSHI



HARAI  
TSURIKOMI  
ASHI



UTSURI  
GOSHI



O GURUMA



USHIRO  
GOSHI



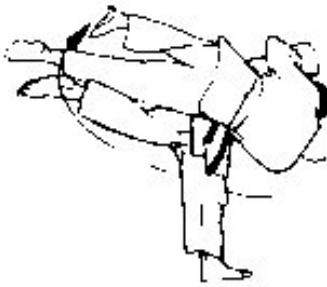
URA  
NAGE



O UCHI  
GARI



SEOI  
NAGE



HARAI  
GOSHI



UCHI  
MATA



TOMOE  
NAGE



KATA  
GURUMA



SOTO  
MAKIKOMI



UKI  
OTOSHI



SUMI  
OTOSHI



YOKO  
GAKE