

# GO-KYO reconnu en 1895 par le Kodokan.

## A TACHI-WAZA (Technique Debout)

### A1 NAGE-WAZA (Techniques de Projection)

TE-WAZA	KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA
(Technique de Main)	(Technique de Hanche)	(Technique de Jambe)
IPPON-SEOI-NAGE	O-GOSHI	O-SOTO-GARI
MOROTE-SEOI-NAGE	HARAI-GOSHI	O-UCHI-GARI
TAI-OTOSHI	UKI-GOSHI	DE-ASHI-BARAI
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	HANE-GOSHI	HIZA-GURUMA
ERI-SEOI-NAGE	UCHI-MATA	KO-SOTO-GARI et GAKE
KATA-GURUMA	KOSHI-GURUMA	KO-UCHI-GARI
UKI-OTOSHI	USHIRO-GOSHI	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
SEOI-OTOSHI	UTSURI-GOSHI	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
KIDISU-GAESHI	TSURI-KOMI-GOSHI	OKURI-ASHI-BARAI

### A2 SUTEMI-WAZA (Technique de Sacrifice)

MA-SUTEMI	YOKO-SUTEMI	MAKIKOMI
(Sacrifices de Face)	(Sacrifice de Côté)	(Chute du Corps)
TOMOE-NAGE	YOKO-TOMOE-NAGE	KO-UCHI-MAKIKOMI
URA-NAGE	YOKO-GURUMA	HANE-MAKIKOMI
SUMI-GAESHI	NIDAN-KO-SOTO-GARI	O-SOTO-MAKIKOMI
HIKIKOMI-GAESHI	YOKO-WAKARE	HARAI-MAKIKOMI

## B NE-WAZA (Technique au Sol)

### B1 KATAME-WAZA (Techniques de Contrôle)

GESA-GATAME (Contrôle par 3 Points)	SHIHO-GATAME (Contrôle par 4 Points)
HON-GESA-GATAME	YOKO-SHIHO-GATAME
KUZURE-HON-GESA-GATAME	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
USHIRO-GESA-GATAME	KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-USHIRO-GESA-GATAME	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
MAKURA-GESA-GATAME	TATE-SHIHO-GATAME
KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME	KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
	KATA-GATAME

### B2 SHIME-WAZA (Techniques d'Etranglement)

OKURI-ERI-JIME	HADAKA-JIME
KATA-JUJI-JIME	ASHI-GATAME-JIME
GYAKU-JUJI-JIME	MOROTE-JIME
NAMI-JUJI-JIME	SANKAKU-JIME

### B3 KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxation)

JUJI-GATAME	WAKI-GATAME
UDE-GATAME	HARA-GATAME
UDE-GARAMI	HIZA-GATAME
	ASHI-GATAME

**C** TSUKURI-WAZA (Technique de Construction d'Attaque) au Sol en Situations

**C1** SANKU-WAZA (Techniques Retournement en Situations)

TORI debout et UKE à 4 pattes	TORI debout et UKE à plat ventre	TORI assis UKE entre les jambes
PETIT & GRAND VOLLANT	LE ROULEAU COMPRESSEUR	LA PRISE DE L'OURS
PETITE & GRANDE PELLETEUSE	LA TORTUE	LE BRAS TÊTE
LA CATAPULTE	L'HORLOGE	LE BOA
LE CADENAS	LA CHICHINETTE	LE BRAS PRISONIER (1 ou 2)
L'HORLOGE + VARIANTE	POIGNET MOBILETTE + CG	LE PENDULE + VARIANTES
LA CHICHINETTE	LE PAQUET CADEAU	L'ETAU sur sortie de UKE
POIGNET MOBILETTE	LA JUPETTE + VARIANTES	CONTRÔLE GOUVERNAIL avec le bras dans le dos
LA CENTRIFUGEUCE (LOIC)	LA YAMASHITA	
LE CRABE (Marcel)	L'AUTRICHIENNE	
LA JUPETTE + VARIANTES	L'ALLER-RETOUR	
L'OUVRE BOITE	LE PIED DE BICHE	
SANKAKU + Cont-Gouv	LE DRAP	
L'AUTRICHIENNE ou POPOF		
L'ALLER-RETOUR		
LA CROIX		

**C2** SHIME-WAZA (Techniques d'Etranglement en Situations)

TORI debout et UKE à 4 pattes	TORI debout et UKE à plat ventre	TORI assis UKE entre les jambes
SANKAKU-JIME classique	SANKAKU-JIME inversé	SANKAKU-JIME de FACE
SANKAKU-JIME avec CADENAS	LA DARBELET	LA DARBELET
LA BANANNE	HADAKA-JIME	LE GUICHET
LE CROISSANT	SANKAKU Forme Main	SANKAKU Forme Main
SANKAKU à l'envers (katanishi)	MOROTE-JIME sur BULLDOZER	MOROTE-JIME sur BULLDOZER
LE BRAS D'HONNEUR	LE BRAS D'HONNEUR	KATANISHI (OOKURI-ERI-JIME inversé)
LA BRESILIENNE (Loic)		

**C3** KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxation en Situations)

TORI debout et UKE à 4 pattes ou à plat ventre	TORI assis UKE entre les jambes
JUJI-GATAME Classique	JUJI-GATAME de FACE Forme 1
JUJI-GATAME forme chichinette (Habib)	JUJI-GATAME de FACE Forme 2
JUJI-GATAME sur Cadenas	HIZA-GATAME sur Bras Prisonier
ASHI-GATAME sur SANKAKU	ASHI-UDE-GARAMI sur Bulldozer
UDE-GARAMI ou GATAME sur SANKAKU-JIME	

**C4** (UKE assis TORI entre les jambes)

SORTES de JAMBES (Techniques de Retournements)	SHIME-WAZA (Techniques d'Etranglements)	KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxations)
LA COURONNE en Bras Tête	LA DARBELET	UDE-GARAMI en Couronne
L'ECARTEUR	LE GUICHET	
LA COURONNE Sortie Opposée	LA BRESILIENNE (Loic)	
LE BULLDOZER		