



A imprimer
impérativement en

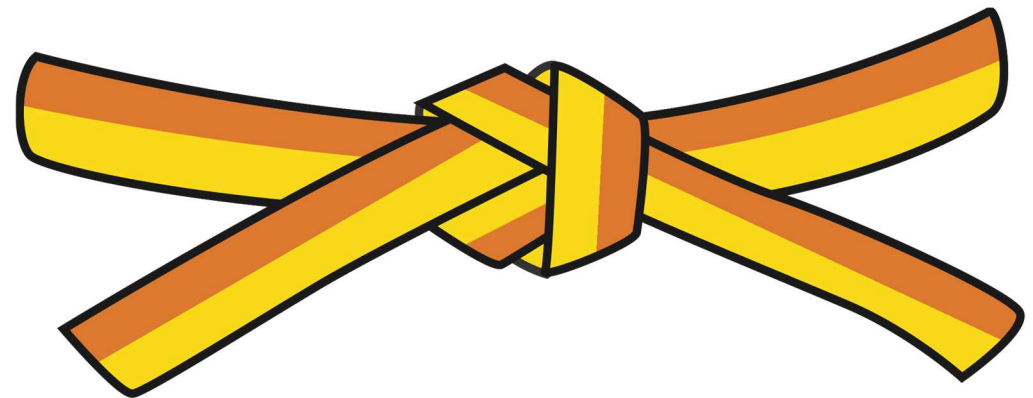
A4

recto-verso

option "**bord court**"

En cas de doute utiliser
l'autre version

Livret Judo Ceinture Jaune-Orange



Nom

Prénom

Le code moral

Sommaire

Mes notes	1
Osaekomi-Waza (Techniques d'immobilisation).....	2
Koshi-Waza (Techniques de hanche)	7
Te-Waza (Techniques d'épaule).....	12
Ashi-Waza (Techniques de Jambe)	16
Arbitrage	24
Nœuds de ceinture	25
Lexique de base	26
Lexique complet.....	27
Le code moral	29



Lexique complet

Osaekomi-Waza (Techniques d'immobilisation)

Hon-Gesa-Gatame + Kuzuré

Yoko-Shiho-Gatame + Kuzuré

Kami-Shiho-Gatame + Kuzuré

Tate-Shiho-Gatame + Kuzuré

age	lever
ashi	pied, jambe
atama	tête
ayumi	marche
barai	balayer
de	avancé (qui est devant)
dori	prendre
eri	revers
garami	maintenir
gari	fauchage
gatame (katame)	contrôle
gesa	assis
goshi (koshi)	hanche
hiji	coude
hadaka	nu
erikubiunaji	nuque
kakato	talon
hane	bondir
har	ventre
hidari	gauche
hiza	genou
hizi	coude
kata	épaule
kami	au-dessus
kubi	cou
kuzushi	déséquilibre
mae	face
maki	enrouler
mata	intérieur des cuisses
migi	droit (à droite)
mune	poitrine
nage	projection
ne	couché
obi	ceinture

Lexique de base

Dojo	Salle où l'on pratique le judo
Jigoro KANO	Fondateur du judo
Judogi (Kimono)	Habit de judo
Ré	Saluer
Hajime	Commencer
Mate	Arrêter
Sore made	Fin du combat
Osaekomi	Immobilisation
Toketa	Immobilisation interrompue
Sono mama	Ne bougez pas
Yoshi	Reprenez
Ippon	Point (10 pts)
Waza ari	Presque point (7 pts)
Waza ari awasete ippon	Point par 2 waza ari (10 pts)
Hantei	Décision
Hiki wake	Match nul
Shido	Petite Pénalité
Shui	Grosse Pénalité
Hansoku make	Disqualification

Hon-Gesa-Gatame

(Contrôle fondamental par le travers du corps)



- Tori enlève le bras de Uke
- Tori s'assied à côté de Uke les jambes vers la tête
- Tori passe le bras droit sous la tête de Uke
- Tori saisit la main droite de Uke et la bloque sous son bras
- Tori tire la manche de Uke avec sa main gauche
- Tori écarte les jambes en ciseaux
- Pour la Kuzure la main droite de Tori passe sous le bras gauche de Uke

Yoko-Shiho-Gatame

(Contrôle par les 4 coins, par le côté)



Kuzuré

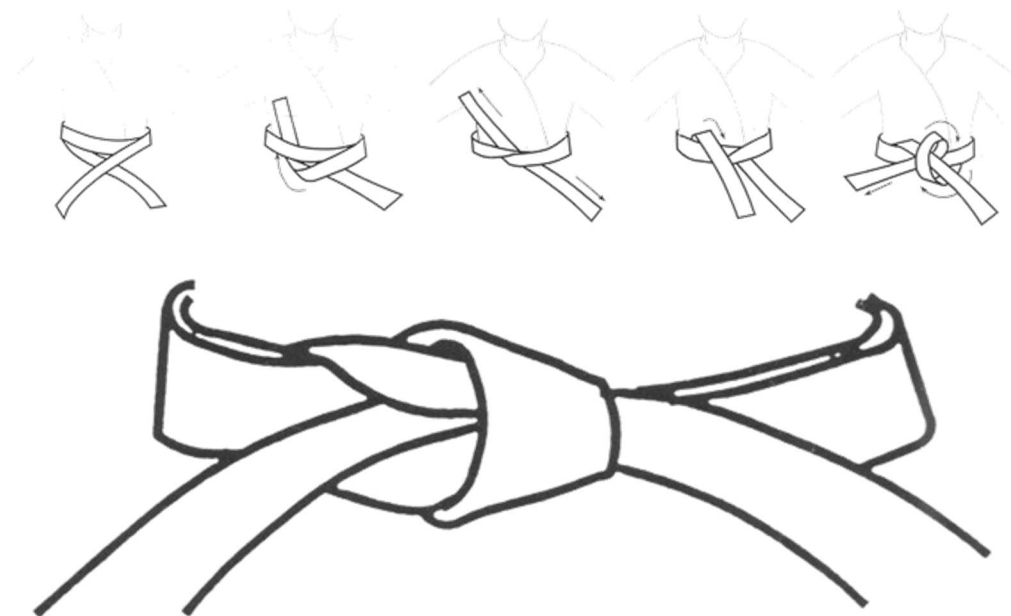


- Tori se positionne à gauche de Uke
- Tori soulève le bras gauche de Uke
- Tori passe sa main droite sous la tête de Uke
- Tori passe sa main gauche entre les jambes et vient saisir la manche de Uke
- Tori couche sa tête sur la poitrine de Uke

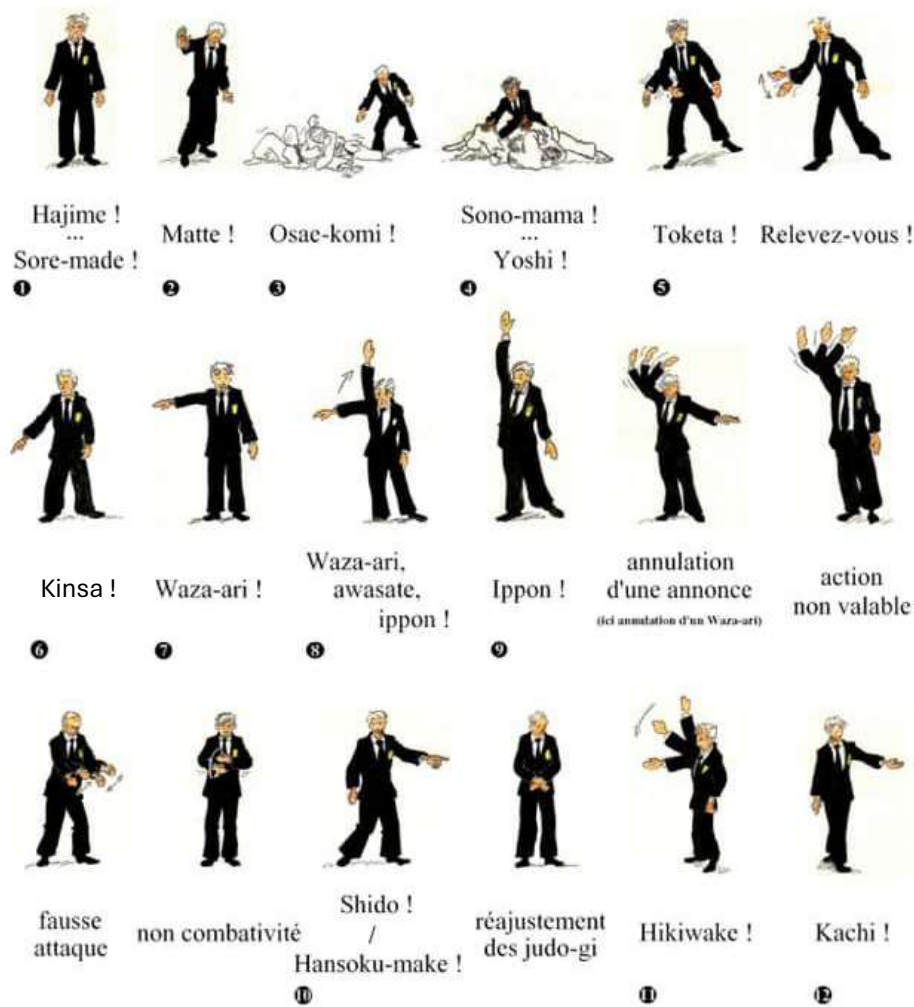
- Pour la Kuzure Tori allonge ses jambes et met ses pieds en marteau

Nœuds de ceinture

Nœud Simple



Arbitrage



- 1 Commande le début du combat ou d'une action ... Termine le combat 2 Arrêt temporaire de l'action
 3 Début d'immobilisation (départ du chrono correspondant) 4 Les 2 combattants se figent au sol ...
 ... reprennent le combat 5 Sortie d'immobilisation (interruption du chrono correspondant)
 6 Avantage moyen 7 Grand avantage technique 8 Deux Waza-ari = Ippon = victoire 9 Point victorieux
 10 Pénalité / Disqualification 11 Match nul 12 Désignation du vainqueur

(Illustrations / Mise en page : L. Martinière - Supervision : O. Busnel, I. Baladre, C. Héras - 2012)

Kami-Shiho-Gatame

(Contrôle par les 4 coins, par le dessus)



Kuzuré

- Tori se met à genoux derrière la tête de Uke
- Tori saisit la tête de Uke avec ses genoux
- Tori passe ses bras sous les bras de Uke et saisit la ceinture
- Tori plaque sa tête contre la poitrine de Uke

- Pour la Kuzure tori allonge ses jambe et met ses pied en marteaux

Tate-Shiho-Gatame

(Contrôle par les 4 coins, longitudinalement)



Kuzuré

- Tori enlève les deux bras de Uke
- Tori passe ses deux genoux sous les bras de Uke
- Tori passe sa main droite sous le bras gauche et la tête de Uke
- Tori passe son bras gauche sous le bras droit de Uke et la paume de main sur le sol
- Tori baisse la tête vers le sol.
- Pour la Kuzure, Tori crochète les chevilles de Uke avec ses pieds, en passant sous les jambes

O-Soto-Otoshi

(Grand renversement extérieur)



- Tori déséquilibre Uke en faisant un grand pas du pied gauche vers l'extérieur en tirant la manche de Uke vers le sol et poussant du revers

- Tori place son mollet droit au niveau de la cuisse droite de Uke

- Pour faire chuter Uke, Tori tend sa jambe droite vers le sol en poussant avec son épaule droite sur l'épaule droite de Uke



O-Soto-Gari

(Grand fauchage extérieure)



- Tori avance son pied gauche du côté extérieur du pied droit de Uke

- Tori déséquilibre Uke en tirant vers le bas la manche avec main gauche et en pèchant/poussant le revers avec main droite

- Tori fauche avec sa jambe droite la jambe droite de Uke



Koshi-Waza (Techniques de hanche)

- O-Goshi
- Harai-Goshi
- Uki-Goshi
- Sode-Tsurikomi-Goshi

O-Goshi

(Grande projection de hanche)



- Tori avance le pied droit devant le pied droit de Uke en passant la main droite sous le bras gauche pour aller dans le dos
- Tori fait pivote et met les deux pieds à l'intérieur des jambes de Uke
- Tori fléchit et sort les hanches
- Tori pousse sur les jambes en tirant sur la manche pour faire basculer Uke



Okuri-Ashi-Barai

(Balayage des deux pieds)



- Tori se déplace latéralement vers la droite
- Tori se rapproche de Uke le en soulevant du revers avec sa main droite
- Tori vient balayer avec sa jambe gauche la jambe droite de uke quand celle ci se rapproche de sa première jambe et tire sur la manche de uke vers le bas



Ko-Uchi-Gari

(Petit fauchage intérieur)



- Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied droit de Uke
- Tori fixe Uke, en tirant sur sa manche avec sa main gauche et en le déséquilibrant avec sa main droite au revers gauche de Uke
- Tori rapproche son pied gauche de son pied droit
- Tori fauche la jambe droite de Uke avec le plat du pied droit

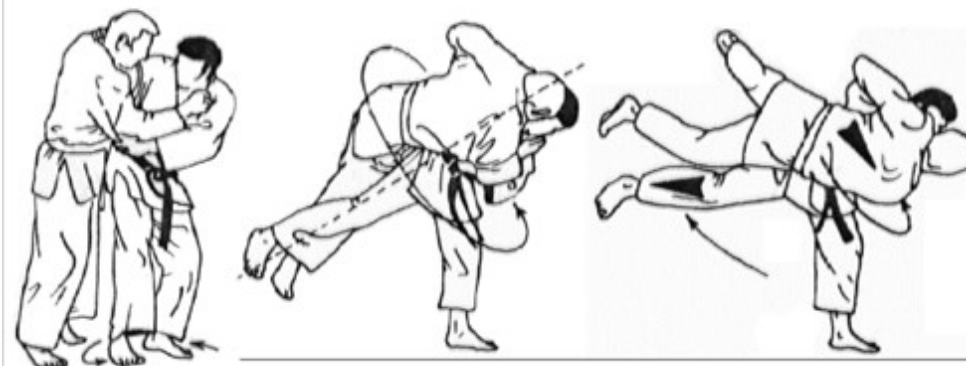


Harai-goshi

(Hanche fauchée)



- Tori passe le pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori déséquilibre en pêchant avec sa main droite au revers et tirant avec sa main gauche à la manche
- Tori pivote et ramène son pied gauche entre les jambes de Uke
- Tori fauche les deux jambes de Uke



Uki-goshi

(Hanche flottée)



- Tori passe le pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori déséquilibre en pêchant avec sa main droite au revers et tirant avec sa main gauche à la manche
- Tori pivote et ramène son pied gauche entre les jambes de Uke
- Tori projète Uke en le faisant passer autour de sa hanche droite



Uchi-Mata

(Projection par l'intérieur de la cuisse)



- Tori déséquilibre en plaçant son pied droit entre les jambes de Uke et en tirant Uke vers lui
- Tori place le pied gauche plus loin que son pied droit en pivotant
- Tori lève sa jambe droite de l'avant vers l'arrière entre les jambes de Uke et percute la cuisse gauche de Uke tout en tirant la manche pour le faire chuter.



O-Uchi-Gari

(Grand fauchage intérieur)



- Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied gauche de Uke
- Tori fixe son partenaire, en appuyant sur son épaule gauche
- Tori rapproche son pied gauche de son pied droit
- Tori enlève la jambe gauche de Uke avec sa jambe droite en faisant un mouvement circulaire



Sode-tsurikomi-goshi

(Hanche pêchée en soulevant aux coudes)



- Tori tient les deux manches de ke
- Tori passe son bras droit sous son bras gauche en pivotant de sorte que Uke se retrouve les bras croisés
- ensuite Tori projette en décroisant les bras.

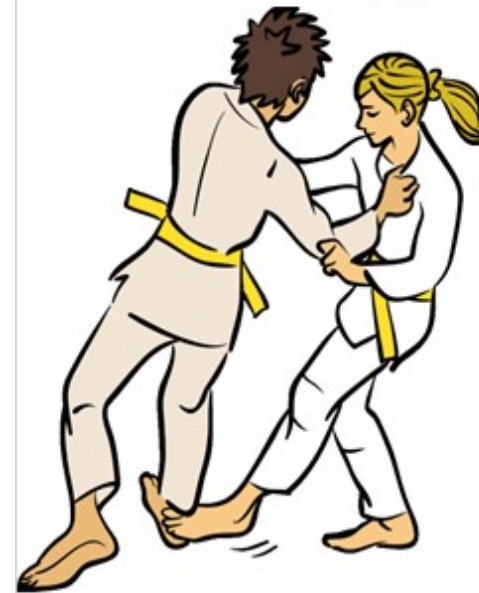


Te-Waza (Techniques d'épaule)

Tai-Otoshi
Morote-Seoi-Nage
Ippon-Seoi-Nage

De-Ashi-Barai

(Balayage du pied qui avance)



- Tori recule et Uke le suit
- Au cours du recul, Tori cette fois-ci recule son pied droit un peu plus sur sa gauche
- Lorsque Uke avance son pied droit, Tori vient balayer avec son pied gauche le pied droit de Uke tout en tirant sèchement la manche de Uke et en poussant avec le revers vers le sol.



Ashi-Waza (Techniques de Jambe)

De-Ashi-Barai
O-Uchi-Gari
Uchi-Mata
Ko-Uchi-Gari
Okuri-Ashi-Barai
O-Soto-Gari
O-Soto-Otoshi

Tai-Otoshi

(Renversement du corps en barrage)



- Tori avance son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori pivote et place sa jambe gauche à l'extérieur des jambes de Uke
- Tori glisse sa jambe droite devant les deux jambes de Uke
- Tori tire sur la manche et pousse avec le revers pour faire chuter Uke



Morote-Seoi-Nage

(Projection d'épaule par les deux mains)



- Tori avance son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori tire Uke vers lui et place son coude droit sous l'épaule droite de Uke
- Tori pivote et place son pied gauche entre les jambes de Uke
- Tori fléchi ses jambes et place ses fesses entre les jambes de Uke
- Tori pousse sur ses jambes pour le faire basculer par-dessus son épaule



Ippon-Seoi-Nage

(Projection par une épaule)



- Tori avance son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori tire uké vers lui et place le creux du coude droit sous l'épaule droite de Uke
- Tori pivote et place son pied gauche entre les jambes de Uke
- Tori fléchit ses jambes et place ses fesses entre les jambes de Uke
- Tori pousse sur ses jambes pour le faire basculer par dessus son épaule

