



A imprimer  
impérativement en

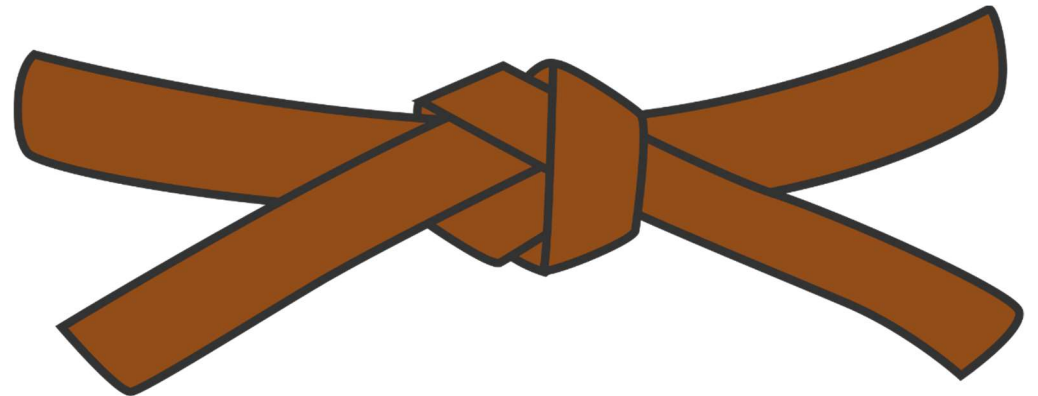
A4

**recto-verso**

option "**bord court**"

En cas de doute utiliser  
l'autre version

## Livret Judo Ceinture Marron



Nom .....

Prénom .....

## Le code moral

### Sommaire

|  |    |
|--|----|
| Mes notes .....                                  | 1  |
| Osaekomi-Waza (Techniques d'immobilisation)..... | 2  |
| Shime-Waza (Techniques d'étranglement).....      | 10 |
| Kanetsu-Waza (Techniques de clé).....            | 16 |
| Koshi-Waza (Techniques de hanche) .....          | 20 |
| Te-Waza (Techniques d'épaule).....               | 31 |
| Ashi-Waza (Techniques de Jambe) .....            | 38 |
| Sutemi-Waza (Techniques en Sacrifice).....       | 52 |
| Nage No Kata (Kata des Projections) .....        | 59 |
| Arbitrage .....                                  | 64 |
| Nœuds de ceinture.....                           | 65 |
| Lexique de base .....                            | 66 |
| Lexique complet.....                             | 67 |
| Le code moral .....                              | 69 |





## Lexique complet

## Osaekomi-Waza

### (Techniques d'immobilisation)

Hon-Gesa-Gatame + Kuzuré

Yoko-Shiho-Gatame + Kuzuré

Kami-Shiho-Gatame + Kuzuré

Tate-Shiho-Gatame + Kuzuré

Ushiro-Gesa-Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 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)



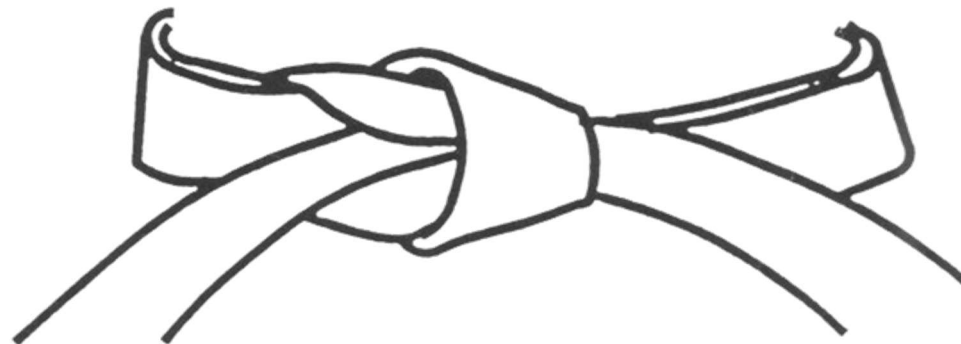
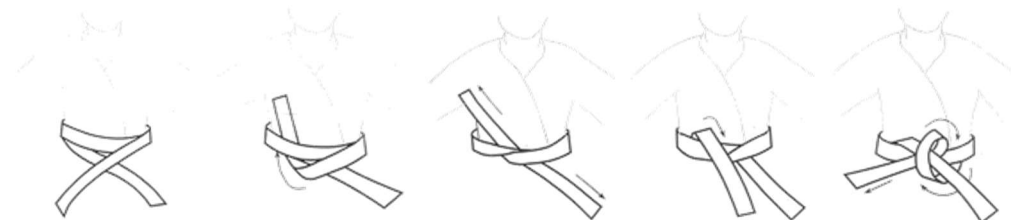
*Kuzuré*



- 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

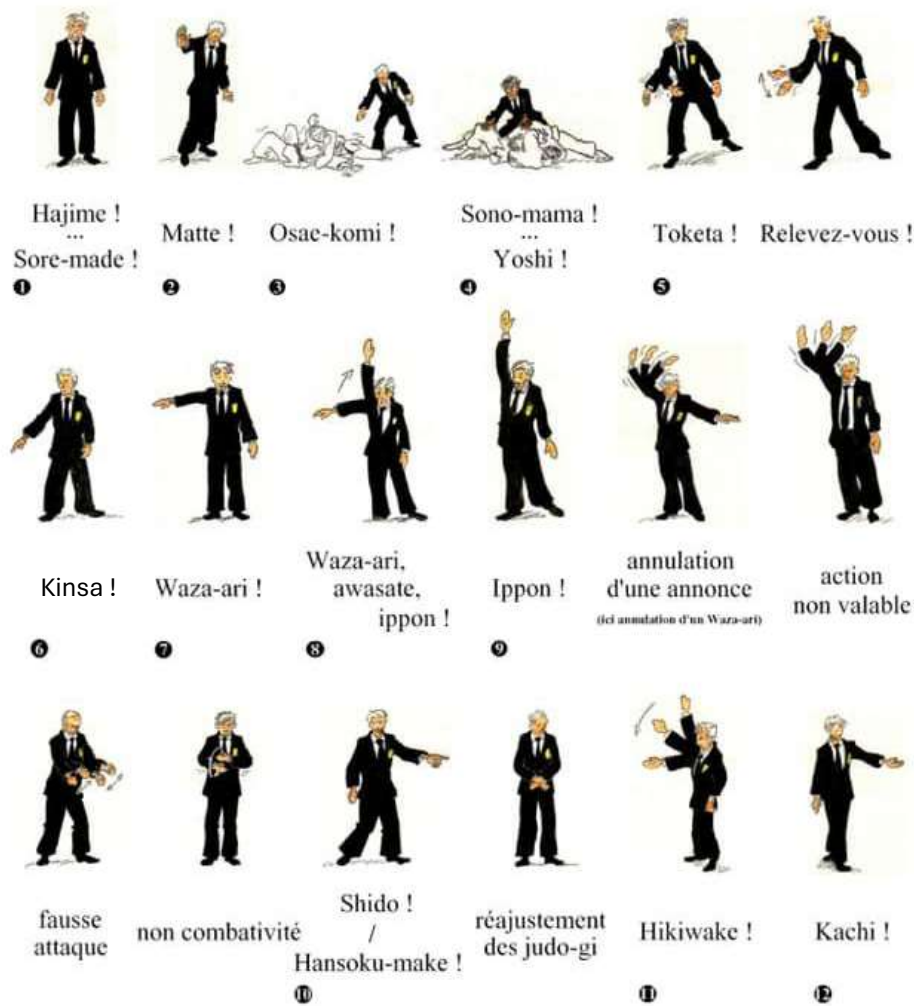


### Nœud Japonais





## 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. Balaine, C. Héras - 2012)

## Kami-Shiho-Gatame

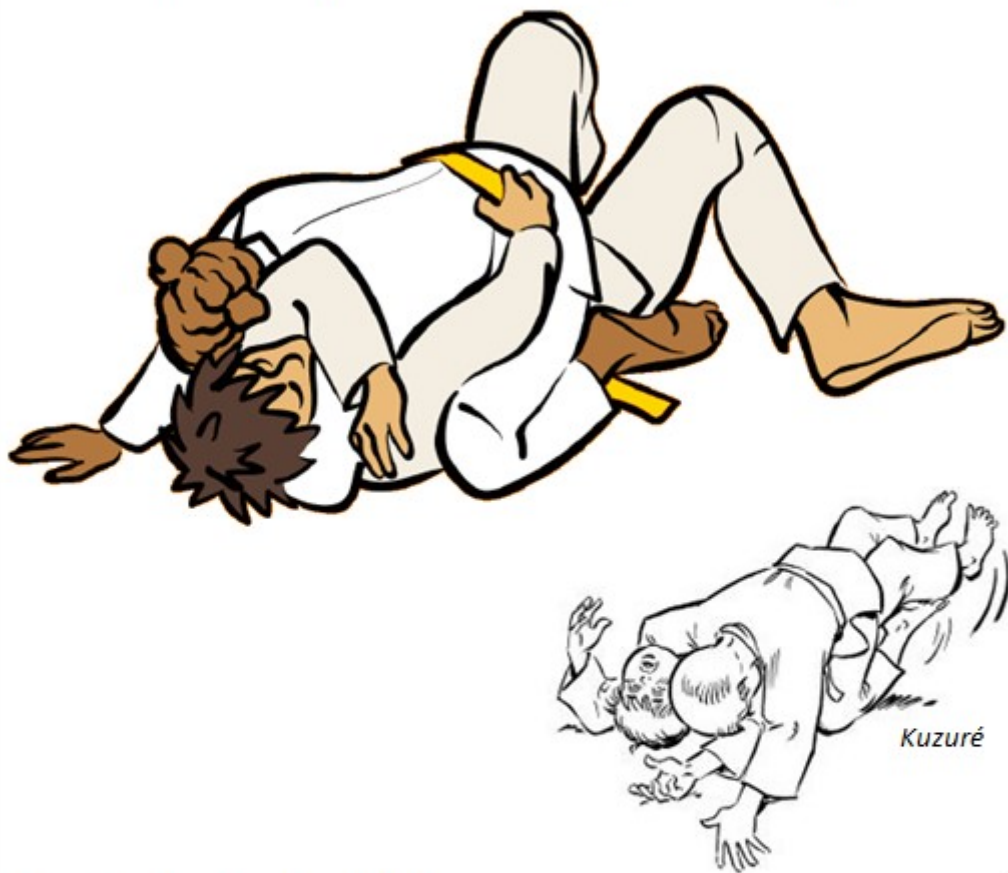
(Contrôle par les 4 coins, par le dessus)



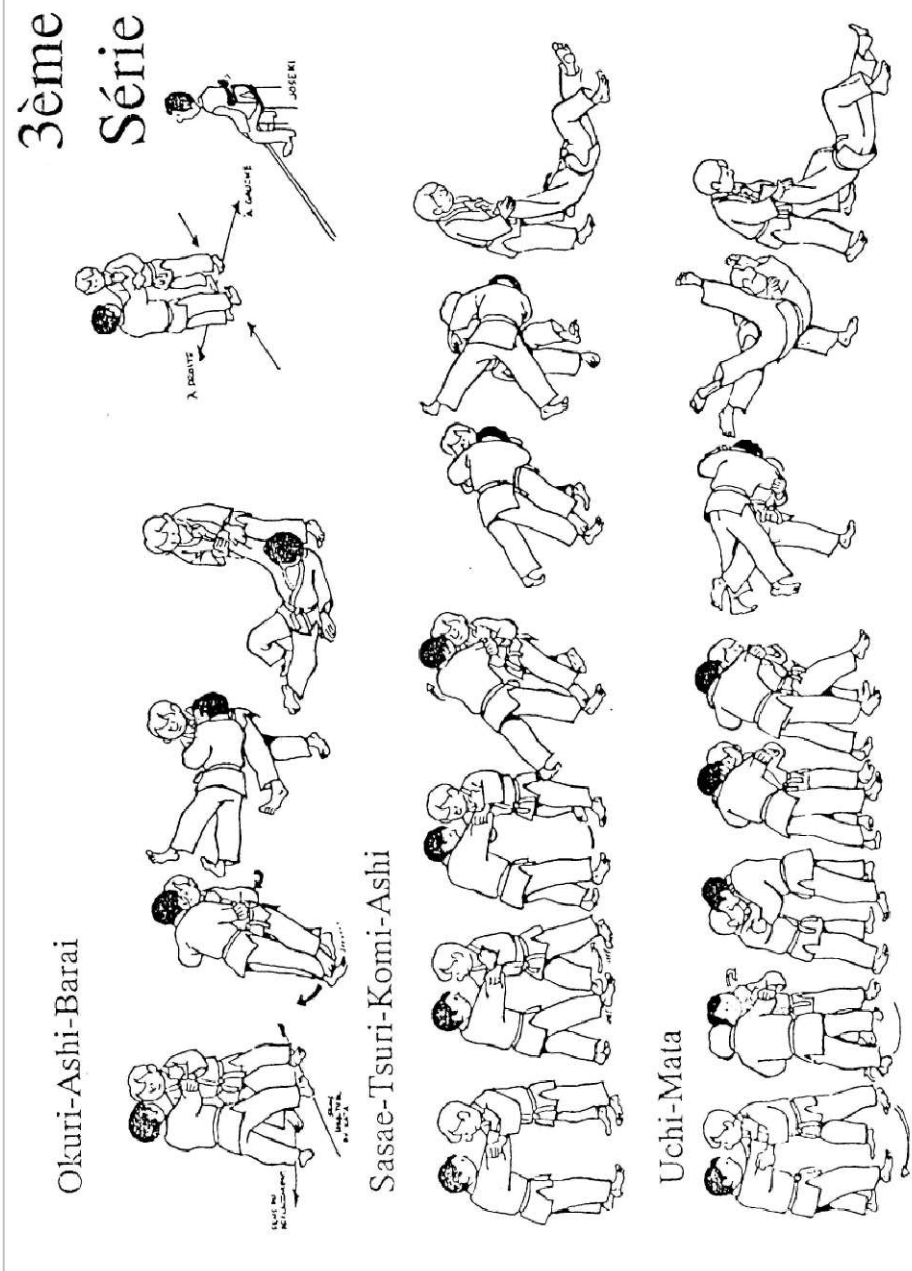
- Tori se met à genoux derrière la tête de Uke
- Tori saisit la tête de Uke avec ses genoux
- Tori passe ses bras sous les bras de Uke et saisit la ceinture
- Tori plaque sa tête contre la poitrine de Uke
  
- Pour la Kuzure tori allonge ses jambe et met ses pied en marteaux

## Tate-Shiho-Gatame

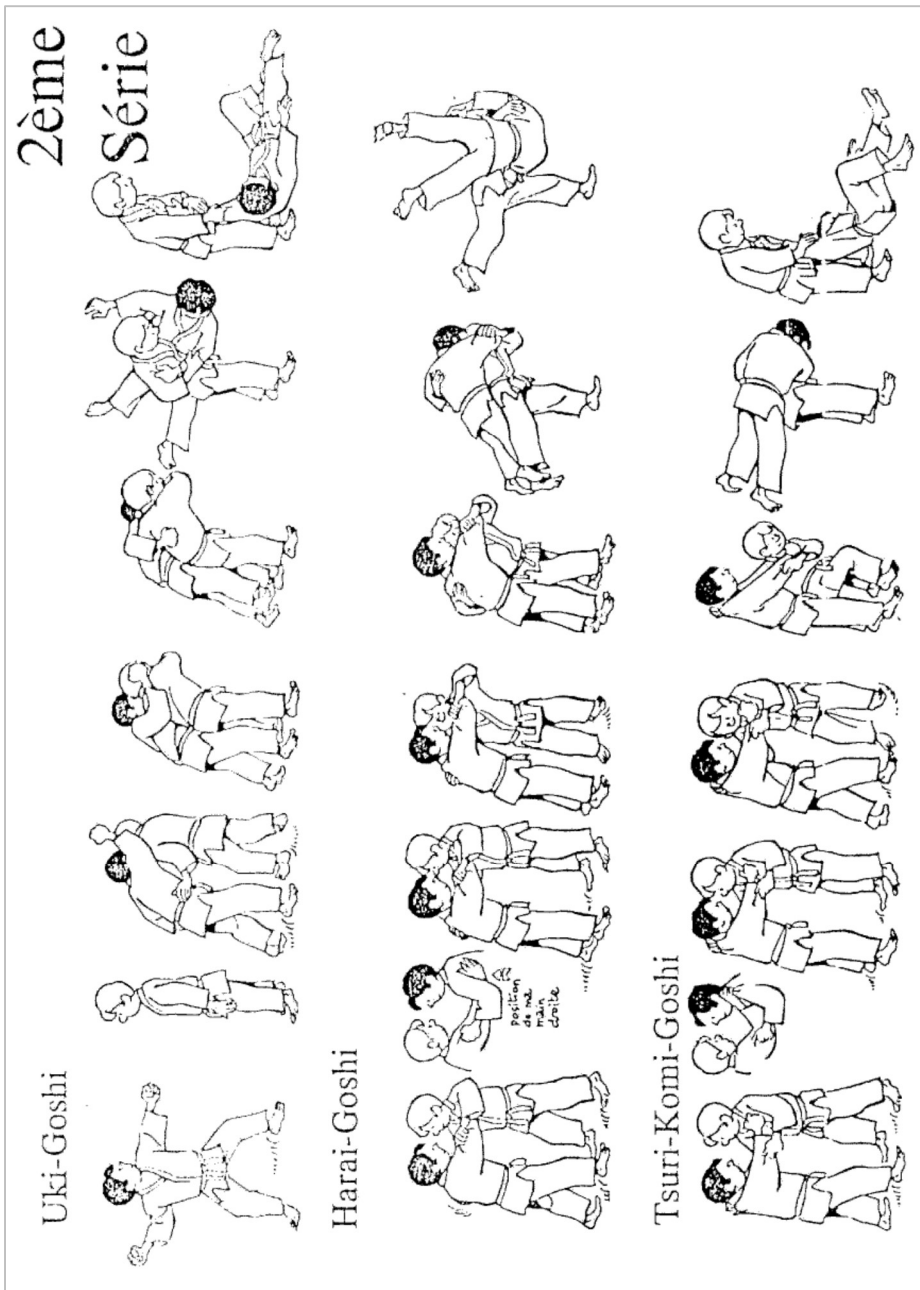
(Contrôle par les 4 coins, longitudinalement)



- 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







### Ushiro-Gesa-Gatame

(Contrôle arrière par le travers du corps)

- Tori assis à la droite de Uke, les jambes dans le sens des jambes de Uke
- Tori attrape le bras droit de Uke et le met sous son bras droit
- Tori passe son aisselle gauche sur la tête de Uke, son bras gauche sous le bras gauche de Uke et saisit la ceinture
- Tori écarte les jambes en ciseaux
- Pour la Kuzuré, Tori se tourne à plat ventre les jambes écartées

## Makura-Gesa-Gatame

(Contrôle en oreiller par le travers du corps)



- Tori se met assis jambe droite tendue, la cuisse sous la tête de Uke
- Tori passe son bras droit sous le bras gauche de Uke et saisit son propre genoux
- Tori passe le bras gauche au dessus de son bras droit pour attraper la ceinture de Uke
- Tori écarte les jambes



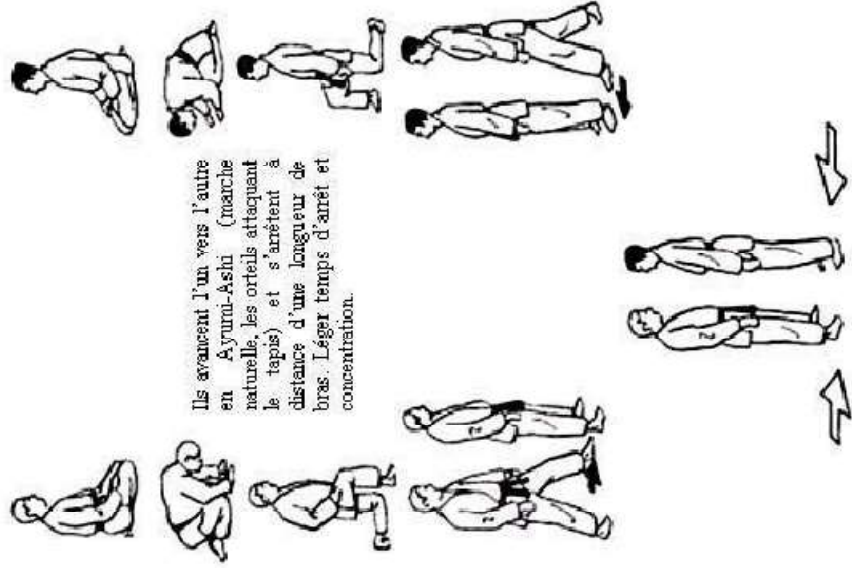
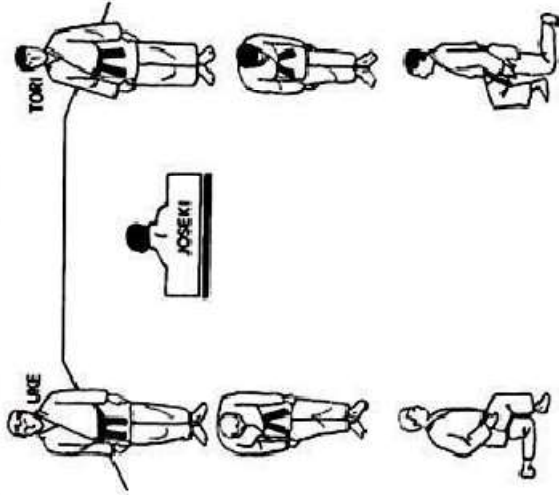


LA PRESENTATION ET LE SALUT

Les deux partenaires se présentent sur le tapis, à quatre mètres environ l'un de l'autre, de telle façon que Tori se trouve à la droite du Juseki, Uke à sa gauche, Tori et Uke saluent le Juseki.

Tori et Uke posent le genou gauche à terre puis le droit. Ils saluent puis se relèvent en se levant sur les doigts de pied, lèvent le genou droit puis le gauche.

Ils se trouvent donc debout talons joints, pieds légèrement écartés en position naturelle. Ils avancent d'un grand pas du pied gauche puis du pied droit pour se trouver en position « Judo », les pieds écartés sur la même ligne.



Ils avancent l'un vers l'autre en Ayumi-Ashi (marche naturelle, les orteils attaquant le tapis) et s'arrêtent à distance d'une longueur de bras. Léger temps d'arrêt et concentration.

Kata-Gatame

(Contrôle par l'épaule)



- Tori Se place à genoux à côté de uke
- Tori enlève le bras de uke à côté de lui pour le placer sur le visage de uke
- Tori passe la main droite sous la tête de uke et joint ses mains ensemble
- Tori tend la jambe gauche
- Pour la Kuzuré, Tori se met assis les jambes écartées

## Shime-Waza (Techniques d'étranglement)

Kata-Juji-Jime  
Gyaku-Juji-Jime  
Nami-Juji-Jime  
Sankaku-Jime  
Ryo-Te-Jime  
Hadaka-Jime  
Kata-Ha-Jime  
Kata-Te-Jime  
Okuri-Eri-Jime

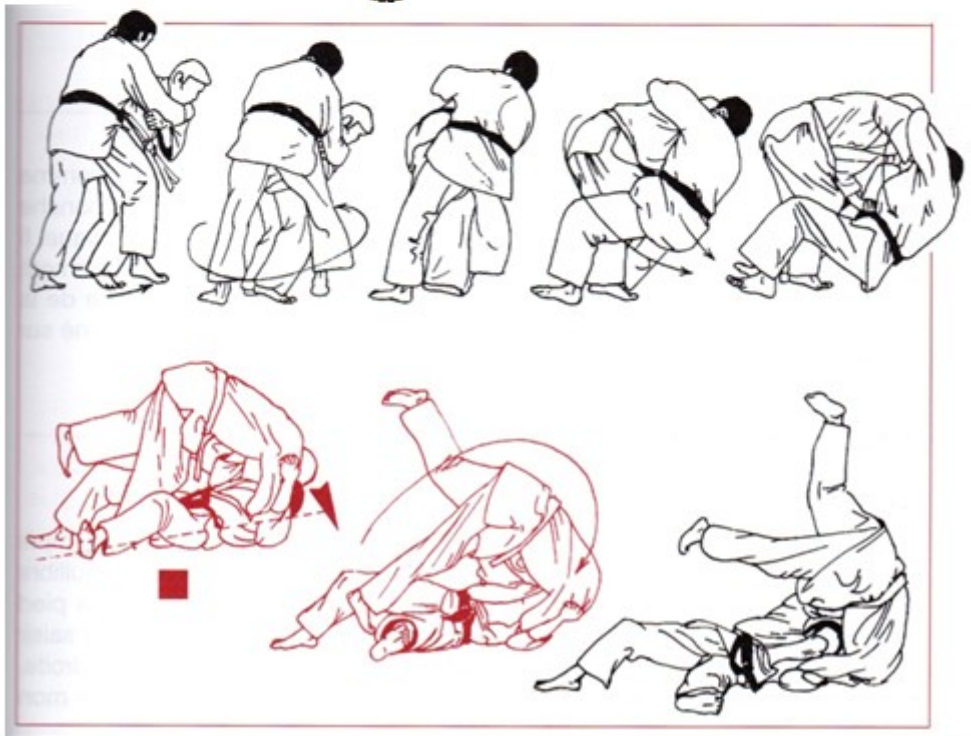
## Nage No Kata (Kata des Projections)

Présentation et salut  
Série 1 - Te Waza  
Série 2 - Koshi Waza  
Série 3 - Ashi Waza



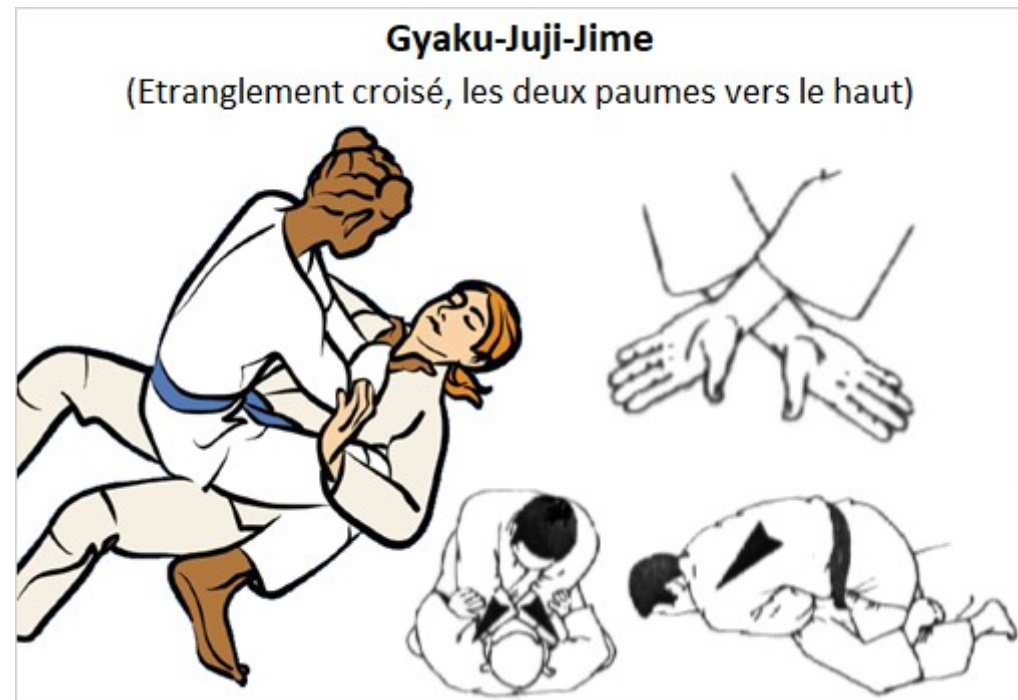
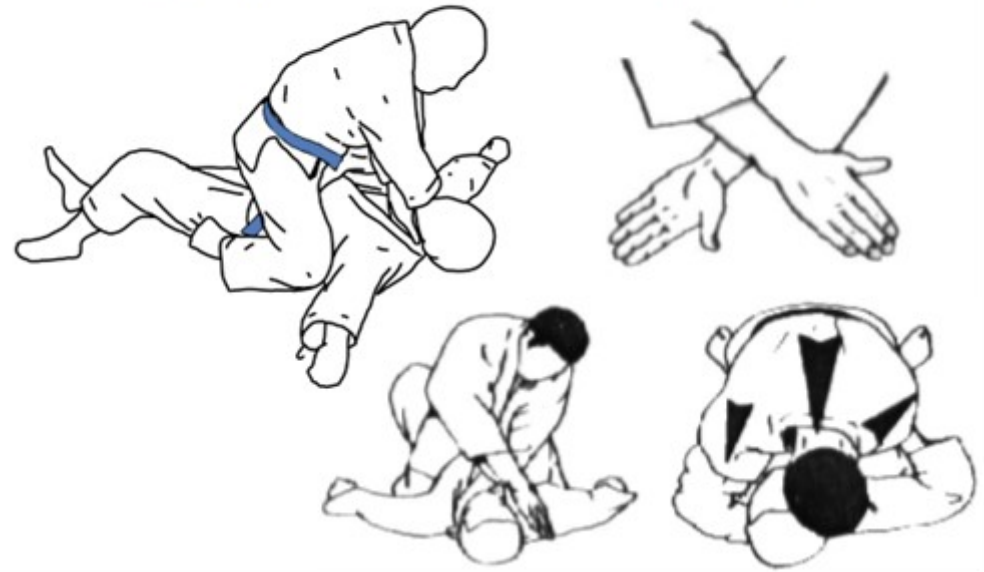
### Yoko-Guruma

(Roue de côté)



### Kata-Juji-Jime

(Etranglement croisé, main en opposition)



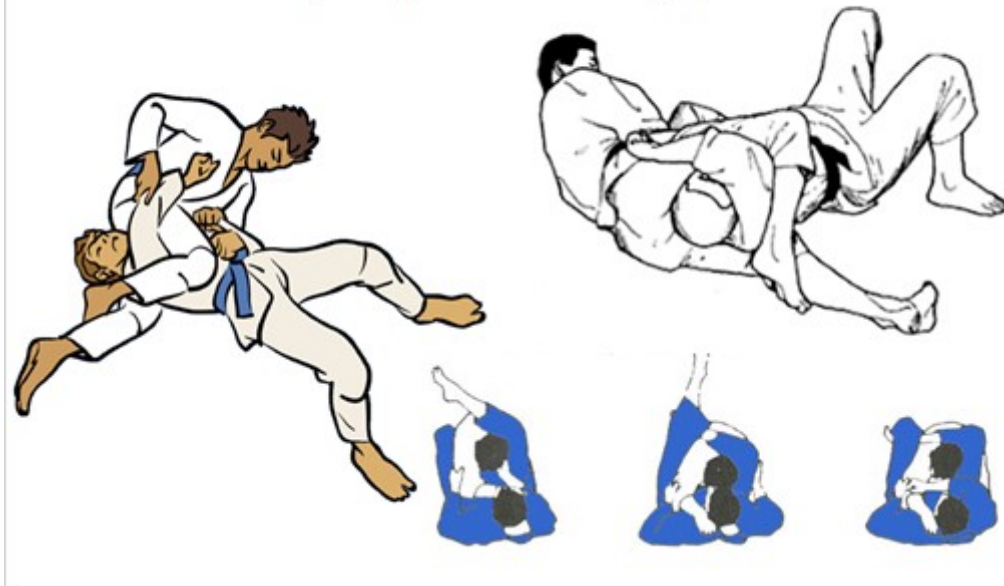
### Nami-Juji-Jime

(Etranglement croisé, les mains en position normale)



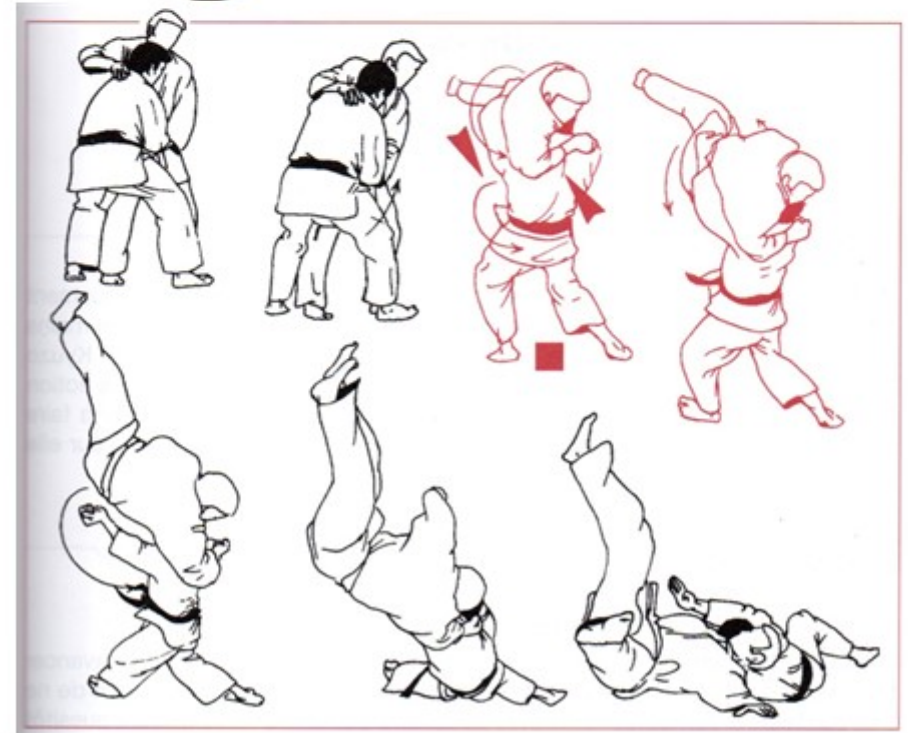
### Sankaku-Jime

(Etranglement en triangle)



### Ura-Nage

(Projection en se lançant à l'arrière)





### Sumi-Gaeshi

(Renversement dans l'angle)



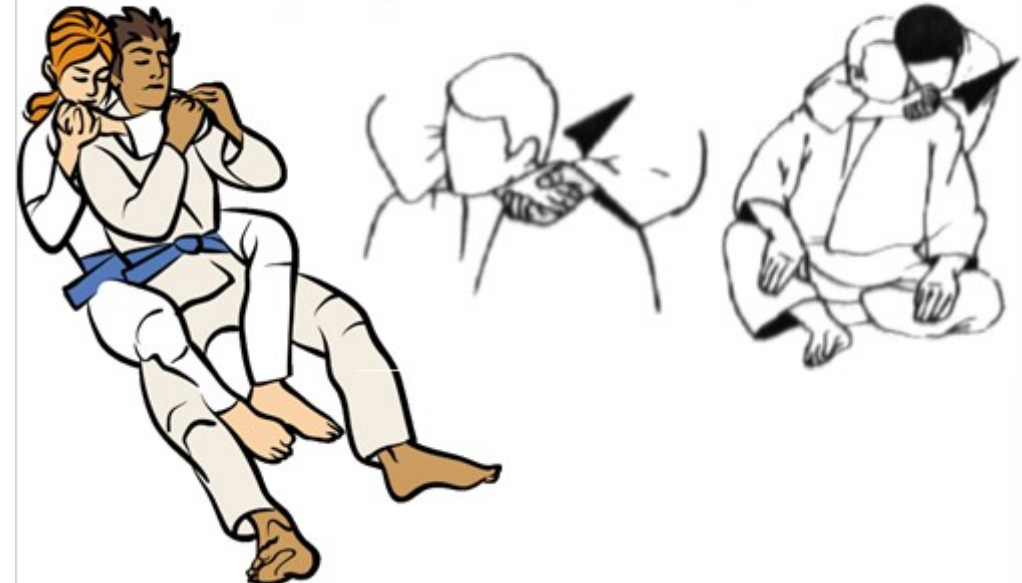
### Ryo-Te-Jime

(Etranglement des deux mains)



### Hadaka-Jime

(Etranglement des avant-bras)



### Kata-Ha-Jime

(Etranglement en controlant un coté)



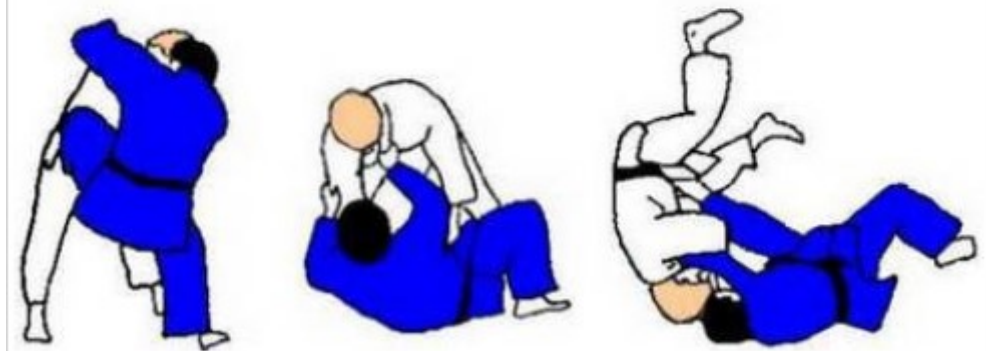
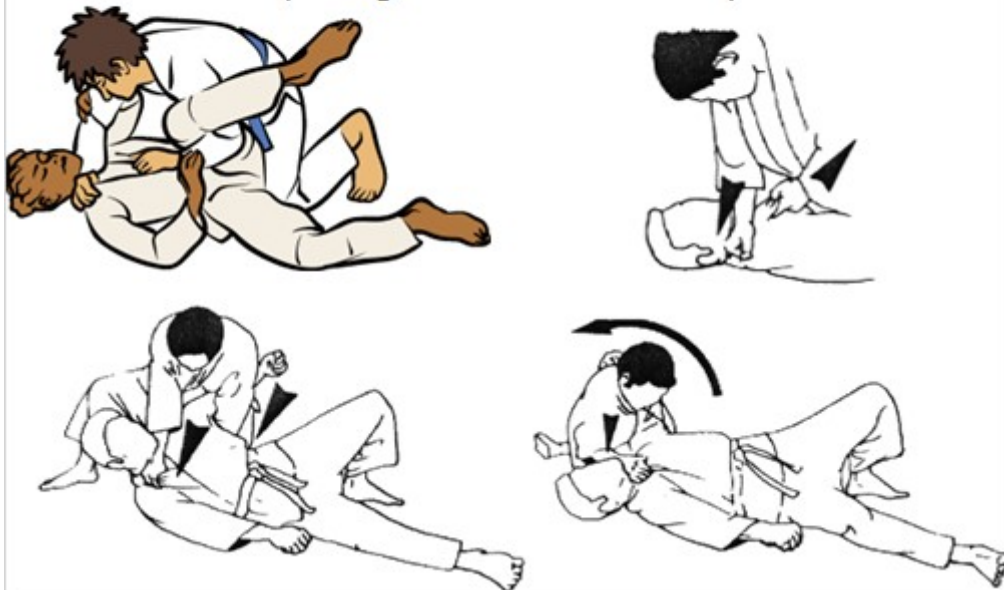
### Yoko-Tomoe-Nage

(Projection latérale en cercle)



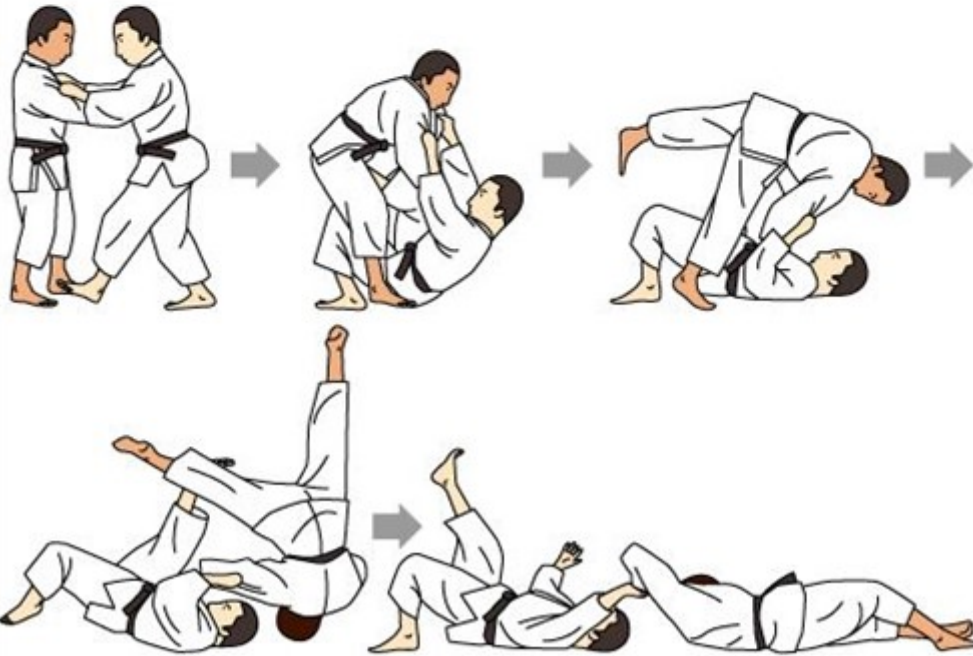
### Kata-Te-Jime

(Etranglement avec une main)





### Tomoe-Nage (Projection en cercle)



### Okuri-Eri-Jime

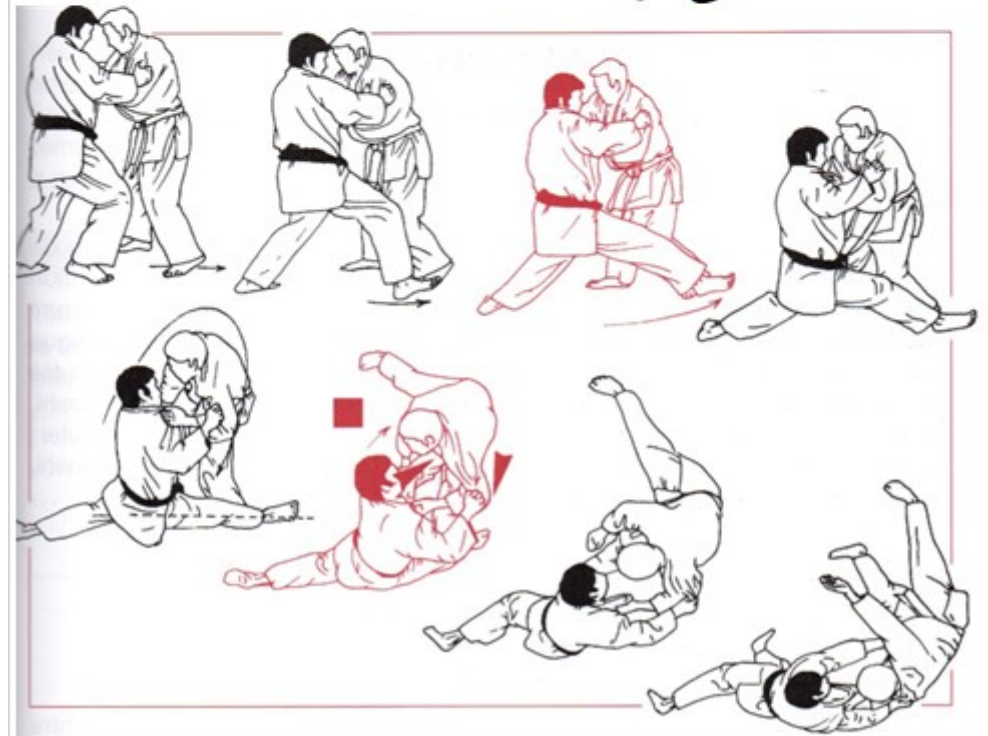
(Etranglement par les revers)



## Kanetsu-Waza (Techniques de clé)

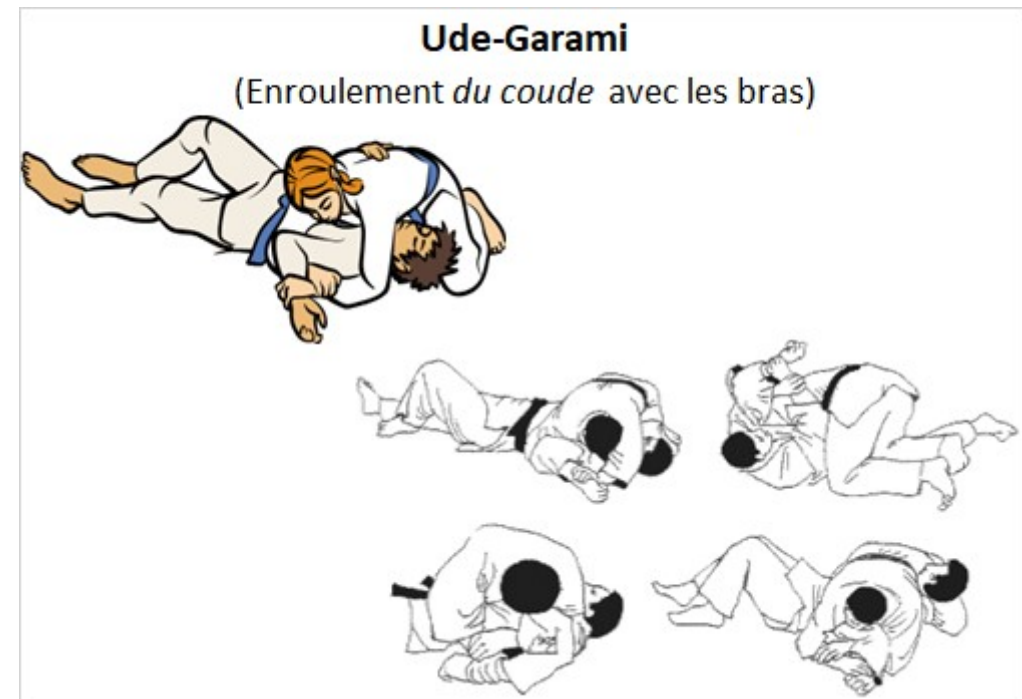
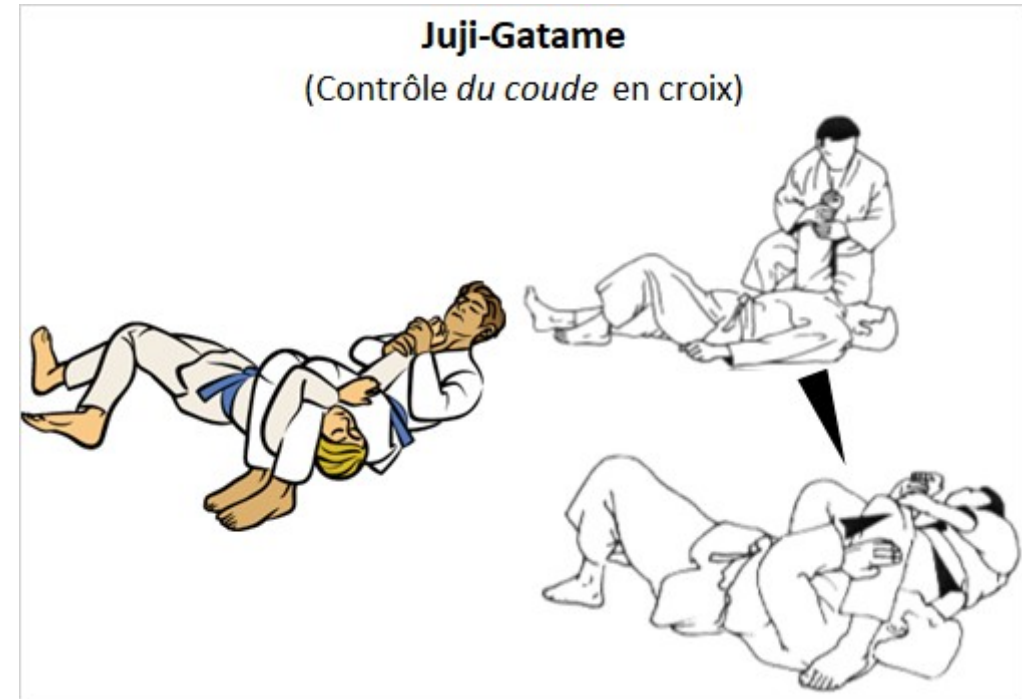
- Juji-Gatame
- Ude-Garami
- Ude-Gatame
- Ashi-Gatame
- Hara-Gatame
- Waki-Gatame

### Tani-Otoshi (Chute dans la vallée)



## Sutemi-Waza (Techniques en Sacrifice)

- Tani-Otoshi
- Tomoe-Nage
- Yoko-Tomoe-Nage
- Sumi-Gaeshi
- Ura-Nage
- Yoko-Guruma





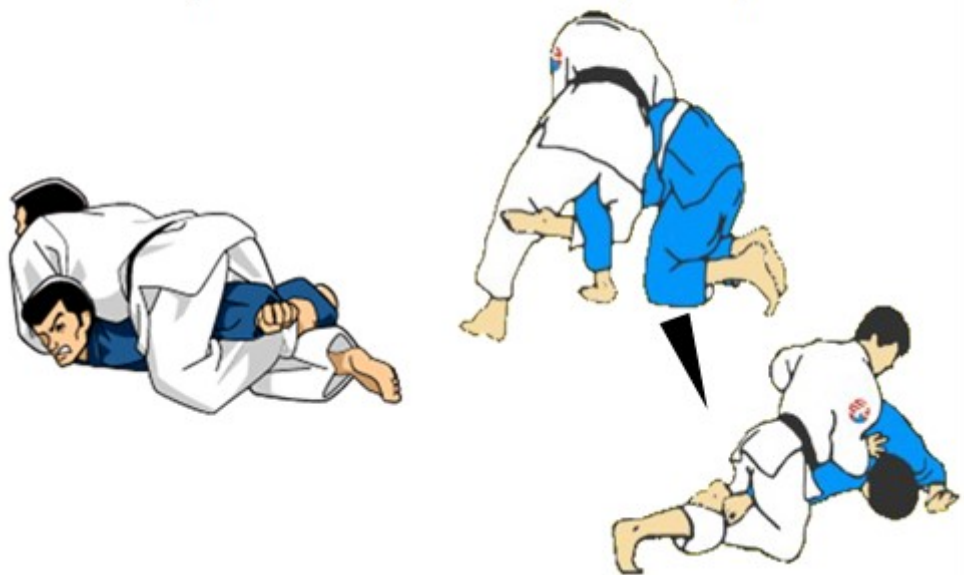
### Ude-Gatame

(Contrôle du coude avec les bras)



### Ashi-Gatame

(Contrôle du coude avec les jambes)



### O-Guruma

(Grande roue)



- Tori déséquilibre Uke vers son côté avant droit
- Tori place son pied gauche vers le milieu des jambes de Uke, les orteils dans le même sens que ceux de Uke
- Tori lève sa jambe droite et la place sur la cuisse droite de Uke
- Tori tourne son corps et Uke s'enroule autour de la jambe de Uke





### Harai-Tsurikomi-Ashi

(Balayage du pied en pêchant)



- Tori déséquilibre Uke en avançant son pied droit entre les jambes de Uke et le tirant et soulevant vers la gauche
- Tori balaye de son pied gauche le pied droit de Uke en se cambrant et tirant de la main gauche tandis que la main droite pêche vers le haut et l'arrière
- Tori balaye en pivotant vers son arrière gauche



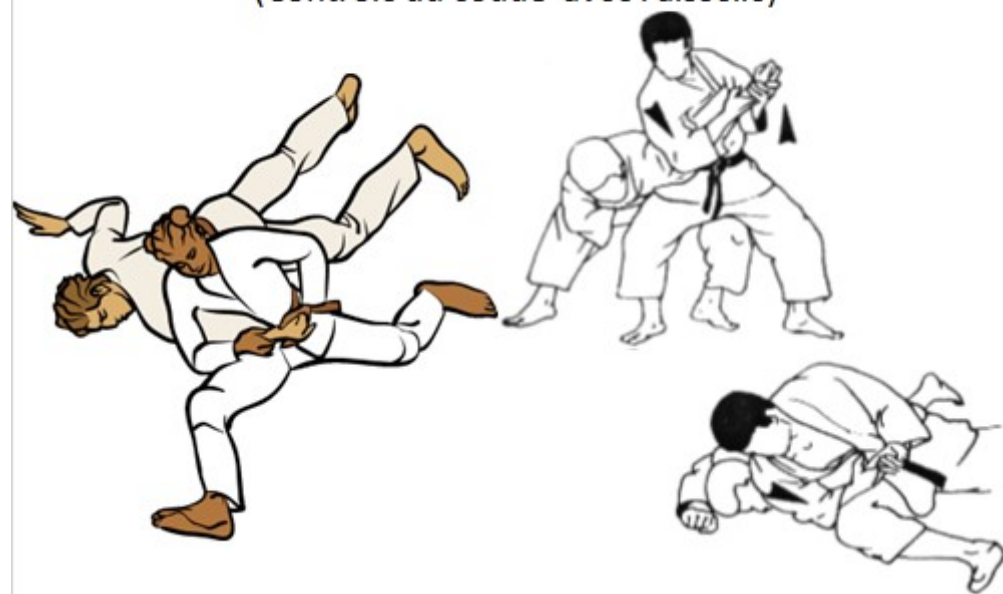
### Hara-Gatame

(Contrôle du coude avec le ventre)



### Waki-Gatame

(Contrôle du coude avec l'aisselle)



## Koshi-Waza (Techniques de hanche)

- O-Goshi
- Harai-Goshi
- Uki-Goshi
- Sode-Tsurikomi-Goshi
- Tsurikomi-Goshi
- Utsuri-Goshi
- koshi-Guruma
- Ushiro-Goshi
- Hane-Goshi
- Kubi-Nage

### Ashi-Guruma

(Roue autour de la jambe)



- Tori déséquilibre Uke vers son côté avant droit
- Tori recule son pied gauche en le tournant dans la même direction que celui de Uke
- Tori tend sa jambe droite devant Uke, le haut de sa jambe contre la cuisse droite de Uke et le bas de la jambe contre le genou droit de Uke
- Tori tourne son corps et Uke s'enroule autour de la jambe de Tori et chute



### Sasae-Tsurikomi-Ashi

(Blocage du pied en pêchant)



- Tori sort de la trajectoire de Uke en déplaçant sa jambe droite vers le côté extérieur droit.
- Tori déséquilibre Uke en pêchant avec sa main au revers et en tirant la manche opposée
- Tori bloque l'avancée du pied droit de Uke avec son pied gauche sur le côté extérieur de la cheville de uke
- Tori fait chuter Uke en continuant son mouvement circulaire



### 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



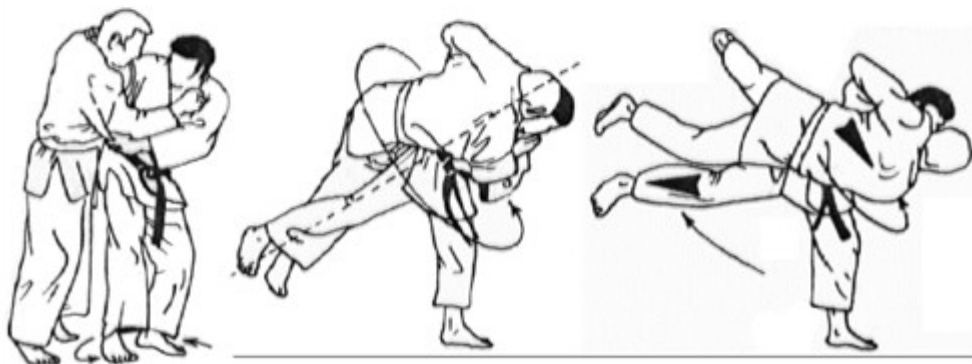


## Harai-goshi

(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



## Hiza-Guruma

(Roue autour du genoux)



- Tori avance son pied droit vers l'extérieur gauche de Uke
- Tori déséquilibre Uke en soulevant le revers avec sa main droite et en tirant à la manche avec sa main gauche
- Tori place son pied gauche du côté extérieur du genou droit de Uke
- Tori fait chuter Uke en tournant tout son corps





## Ko-Soto-Gari

(Petit fauchage extérieur)



- Tori avance son pied gauche vers l'extérieur du côté droit de Uke
- Tori rapproche son pied droit de son pied gauche mais en mettant ses orteils vers Uke
- Tori déséquilibre en tirant la manche droite de Uke vers le bas et en poussant le revers du côté droit de Uke
- Tori fauche la jambe droite de Uke avec le plat de son pied gauche



## 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



## 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.



## 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 pêchant/poussant le revers avec main droite
- Tori fauche avec sa jambe droite la jambe droite de Uke



## Tsurikomi-goshi

(Hanche pêchée)



- Tori place son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori déséquilibre Uke en pêchant avec le revers
- Tori pivote et chuter Uke par-dessus sa hanche droite





## Utsuri-goshi

(Hanche déplacée)



- Uke attaque Tori
- Tori bloque en fléchissant ses jambes
- Tori passe sa main gauche à la ceinture de Uke
- Tori pousse avec son ventre pour lever Uke et passe ses hanche devant lui pour le faire chuter



## 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



## Koshi-Guruma

(Enroulement de la hanche)



- Tori avance le pied droit à l'intérieur du pied droit de Uke
- Tori entoure la tête avec sa main droite
- Tori pivote et met ses deux pieds entre les jambes de Uke
- Tori fléchit les jambes et sort les hanches
- Tori projette Uke par-dessus ses hanches





## Ushiro-goshi

(Projection de la jambe par l'arrière, en contre)



- Uke attaque Tori
- Tori bloque Uke, en fléchissant ses jambes
- Tori passe sa main gauche à la ceinture de Uke
- Tori pousse avec son ventre pour monter Uke devant lui et le faire chuter à ses pieds



## 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



## Hane-goshi

(Hanche percutée)



- Tori place son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori déséquilibre le partenaire en tirant revers main droite + manche main gauche
- Tori pivote pour ramener le pied gauche à l'intérieur des jambes de Uke
- Tori fauche avec sa jambe droite à l'intérieur de la jambe droite de Uke

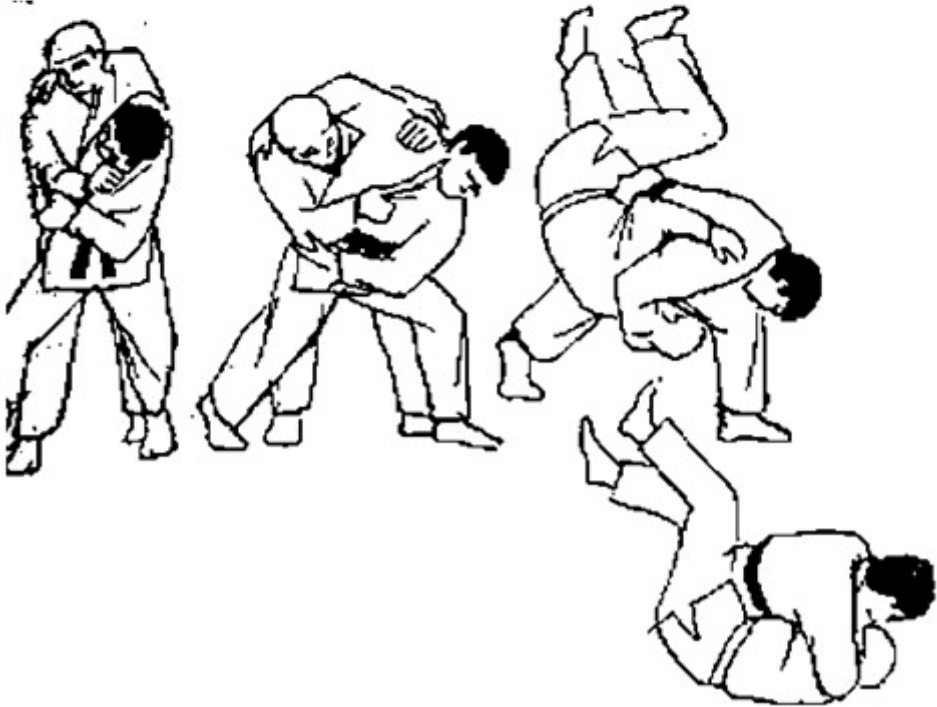


## Kubi-nage

(Projection par le cou)



- Tori avance le pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori entoure la tête de Uke avec son bras droit
- Tori pivote en conservant sa jambe droite en barrage
- Tori projette Uke par dessus sa hanche droite



## 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  
Ko-Soto-gari  
hiza-Guruma  
sasae-Tsurikomi-Ashi  
Ashi-Guruma  
Harai-Tsurikomi-Ashi  
O-Guruma

## Te-Waza (Techniques d'épaule)

Tai-Otoshi  
Morote-Seoi-Nage  
Ippon-Seoi-Nage  
Seoi-Otoshi  
Eri-Seoi-Nage  
Kata-Guruma

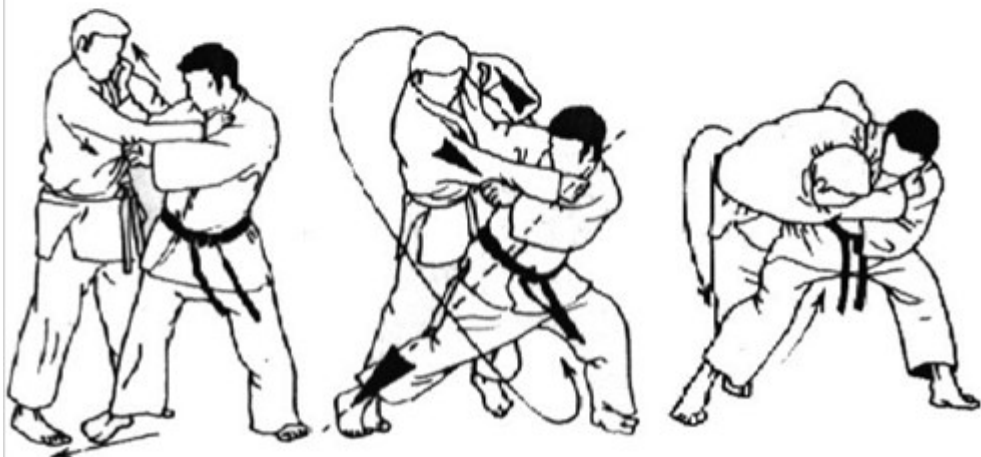


## Taï-Otoshi

(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 uké
- Tori tire sur la manche et pousse avec le revers pour faire chuter uké



## Kata-Guruma

(Roue autour des épaules)



Forme fondamentale (images du livret)

- Tori saisit la manche gauche de Uke avec sa main droite
- Tori se baisse et saisit la jambe gauche de uké avec sa main gauche
- Tori place son épaule gauche sur la hanche de Uke et avance son pied gauche entre les jambes de Uke
- Tori se relève en tirant de la main droite pour projeter Uke par dessus ses épaules

Forme compétition

- Tori saisit le revers gauche de uké avec sa main droite et la manche gauche de Uke avec sa main gauche
- Tori plonge sa jambe droite derrière uké et place sa tête sous l'épaule gauche de Uke
- Tori enroule Uke autour de sa tête et le projette en tirant avec les deux mains



## Eri-Seoi-Nage

(Projection d'épaule avec saisie au revers)



- Tori avance son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori tire Uke vers lui et place sa main droite sur le revers droit de Uke
- Tori place son 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



## 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 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





## 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



## Seoi-Otoshi

(Renversement par l'épaule)



- Tori avance son pied droit devant le pied droit de Uke
- Tori tire Uke 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 pose le genou droit contre la cheville droite de Uke, par l'extérieur
- Tori se penche en avant pour faire passer Uke par dessus son épaule droite

