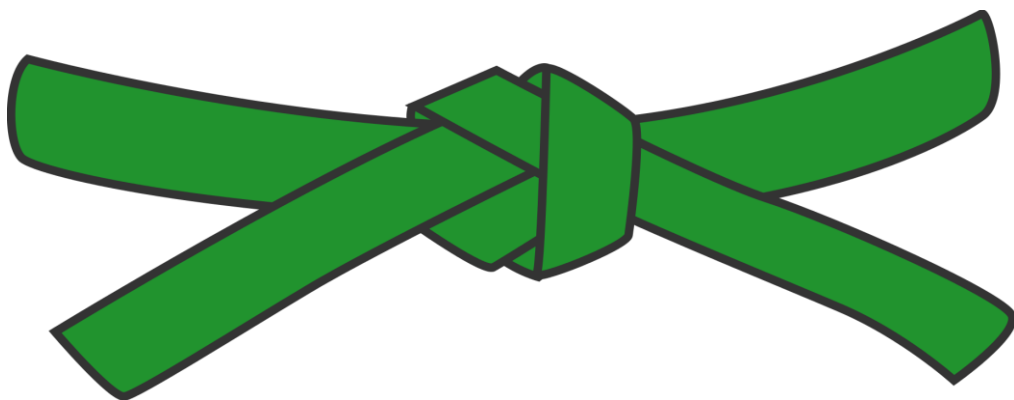




Livret Judo Ceinture Verte



Nom

Prénom

Sommaire

Mes notes	1
Osaekomi-Waza (Techniques d'immobilisation).....	2
Koshi-Waza (Techniques de hanche)	10
Te-Waza (Techniques d'épaule).....	19
Ashi-Waza (Techniques de Jambe)	25
Sutemi-Waza (Techniques en Sacrifice).....	38
Nage No Kata (Kata des Projections)	42
Arbitrage	45
Nœuds de ceinture	46
Lexique de base	47
Lexique complet.....	48
Le code moral	50

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

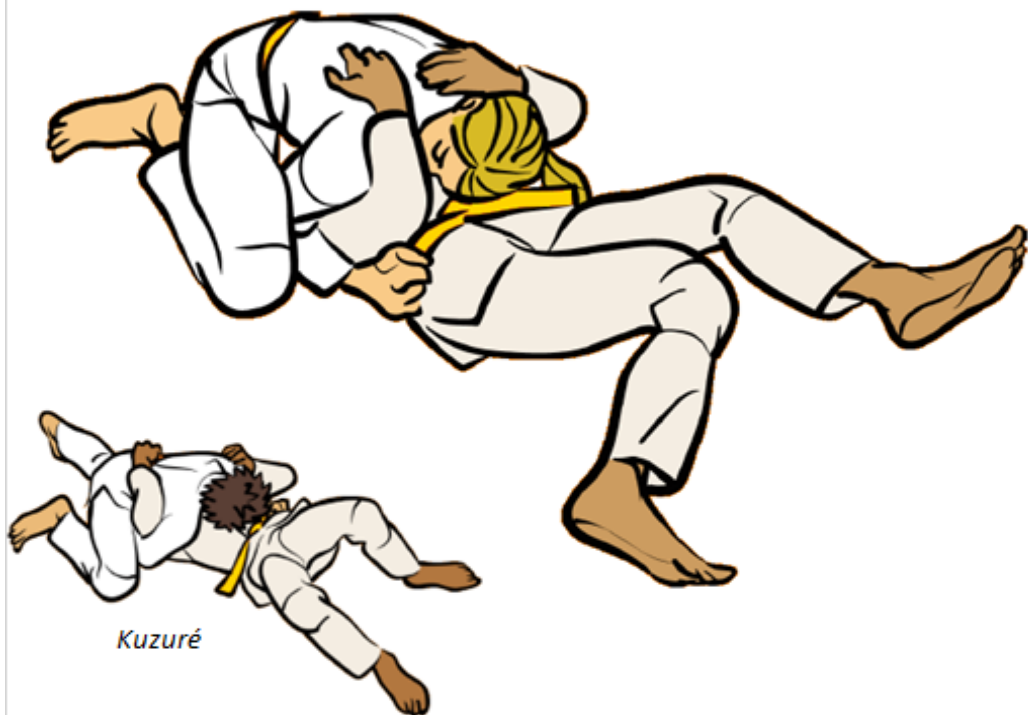


- Tori se positionne à gauche de Uke
- Tori soulève le bras gauche de Uke
- Tori passe sa main droite sous la tête de Uke
- Tori passe sa main gauche entre les jambes et vient saisir la manche de Uke
- Tori couche sa tête sur la poitrine de Uke

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

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)



- 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 attrapper la ceinture de Uke
- Tori écarte les jambes

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

Koshi-Waza (Techniques de hanche)

O-Goshi

Harai-Goshi

Uki-Goshi

Sode-Tsurikomi-Goshi

Tsurikomi-Goshi

Utsuri-Goshi

koshi-Guruma

Ushiro-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



Harai-goshi (Hanche fauchée)

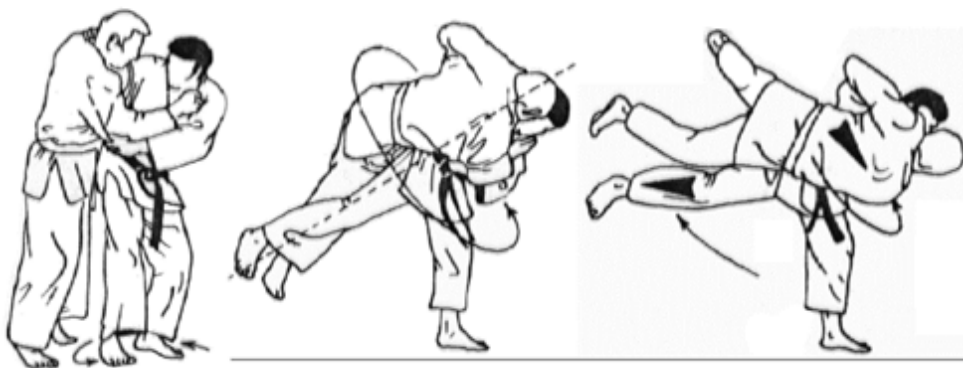


- Tori passe le pied droit devant le pied droit de Uke

- 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



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.



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



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 uUke devant lui et le faire chuter à ses pieds



Te-Waza (Techniques d'épaule)

Taï-Otoshi
Morote-Seoi-Nage
Ippon-Seoi-Nage
Seoi-Otoshi
Eri-Seoi-Nage

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



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



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



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

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.



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



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.



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



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



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 péchant/poussant le revers avec main droite

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



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



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



Hiza-Guruma

(Roue autour du genou)



- 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 a 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



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



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



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



Sutemi-Waza (Techniques en Sacrifice)

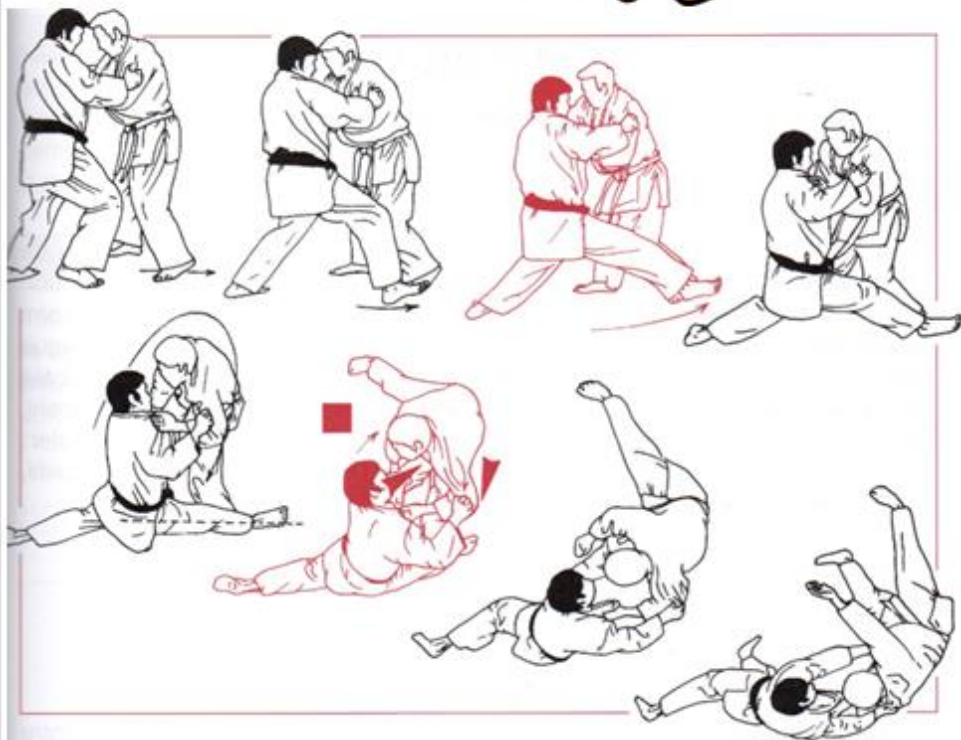
Tani-Otoshi

Tomoe-Nage

Yoko-Tomoe-Nage

Tani-Otoshi

(Chute dans la vallée)



Tomoe-Nage

(Projection en cercle)



Yoko-Tomoe-Nage

(Projection latérale en cercle)



Nage No Kata (Kata des Projections)

Présentation et salut

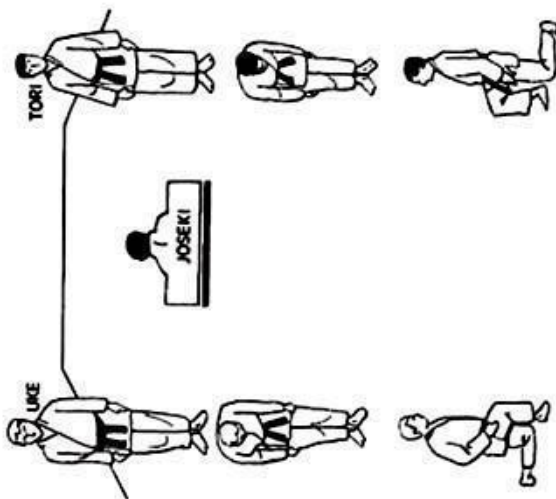
Série 1 - Te Waza

LA PRESENTATION ET LE SALUT

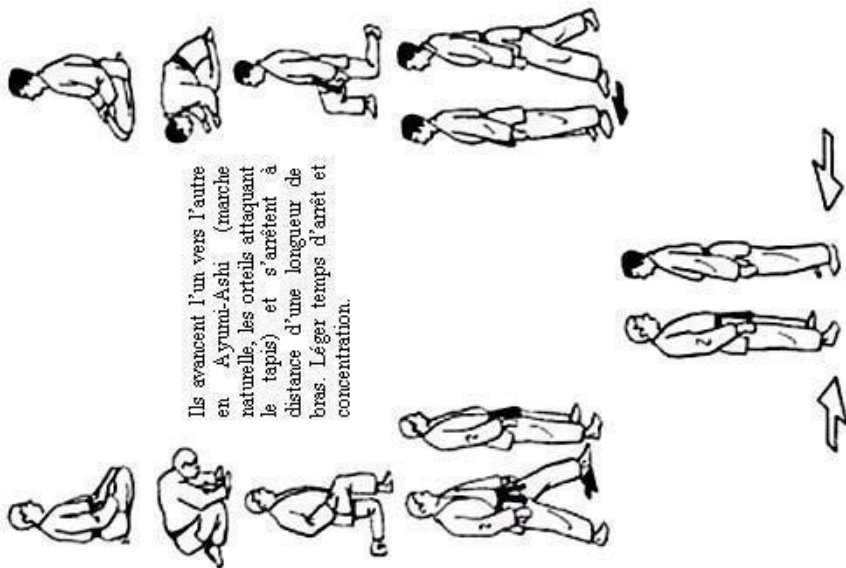
Les deux partenaires se présentent sur le tapis, à quatre mètres environ l'un de l'autre, de telle façon que Tori se trouve à la droite du Juseki, Uke à sa gauche, Tori et Uke saluent le Juseki.

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.

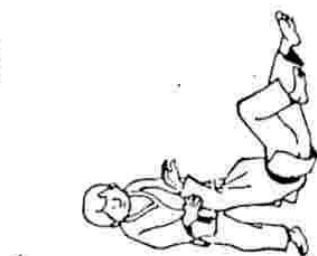
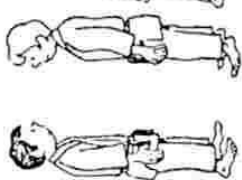


Ils avancent l'un vers l'autre en Ayumi-Ashi (marche naturelle, les orteils attaquant le tapis) et s'arrêtent à distance d'une longueur de bras. Léger temps d'arrêt et concentration.



1ère

Série

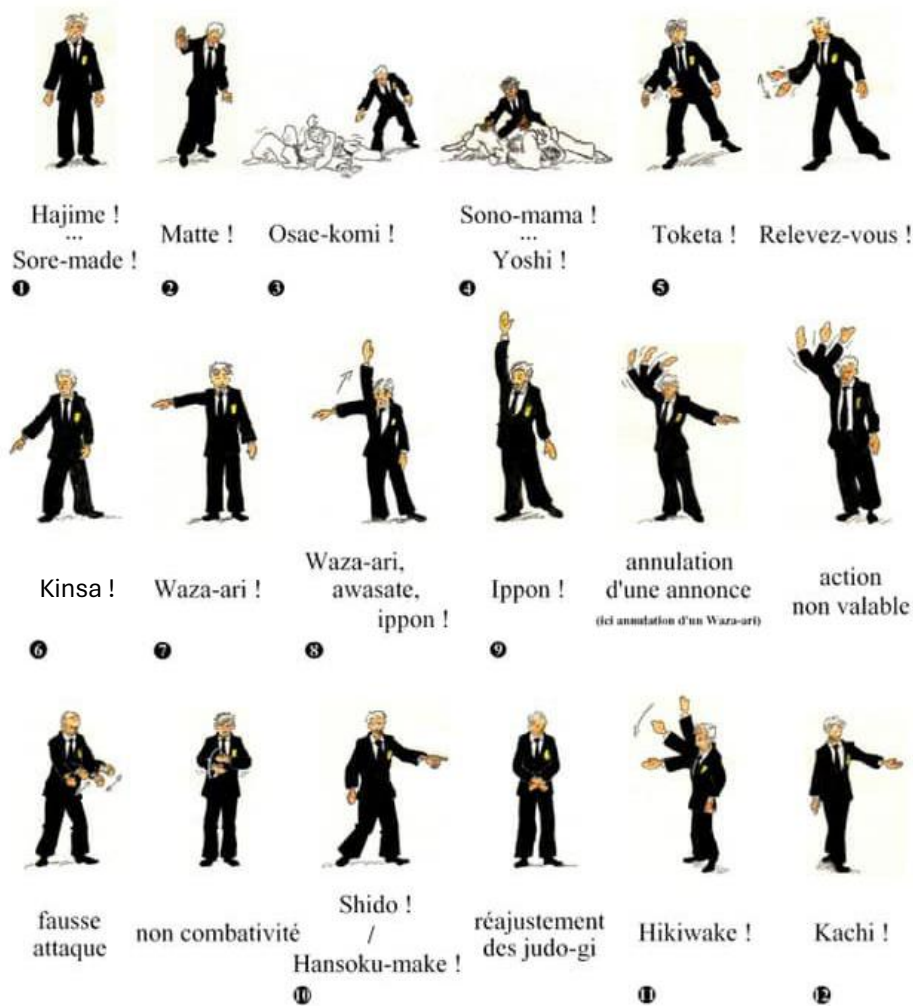


Uki-Otoshi

Ippon-Seoi-Nage

Kata-Guruma

Arbitrage

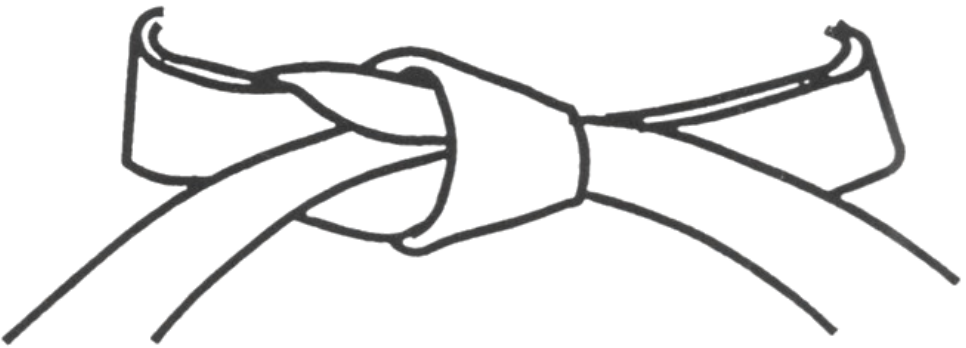


(illustrations / mise en page : L. Marinier - Supervision : O. Busnel, 1. Balaine, C. Héras - 2012)

- | | | | | |
|----|---|---|--|--------------------------|
| 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 |

Nœuds de ceinture

Nœud Simple



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

Lexique complet

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

osae	immobiliser
sasae	maintenir
seoi	épaule, dos
shiho	4 coins
shisei	posture
sode	manche
soto	extérieur
sumi	coin, angle
tachi	debout
tai	corps
tanden	abdomen
tate	vertical
te	main
tekubi	poignet
tsukomi	pousser
tsuri	lever
uchi	intérieur
ude	bras
ura	opposé
ushiro	derrière
utsuri	déplacer
waki	aisselle
yoko	coté
yubi	doigt

Le code moral

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains