

## 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

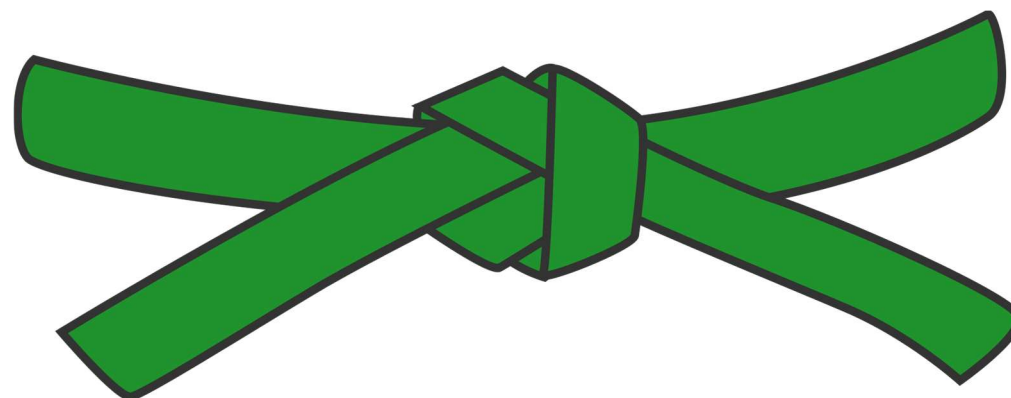
**LE RESPECT**  
sans respect aucune confiance ne peut naître

**LE CONTRÔLE DE SOI**  
c'est savoir taire sa colère

**L'AMITIÉ**  
c'est le plus pur des sentiments humains



## Livret Judo Ceinture Verte



Nom .....

Prénom .....

**A imprimer impérativement en  
A4  
recto-verso  
option "bord court"**

## 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 |

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



## 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

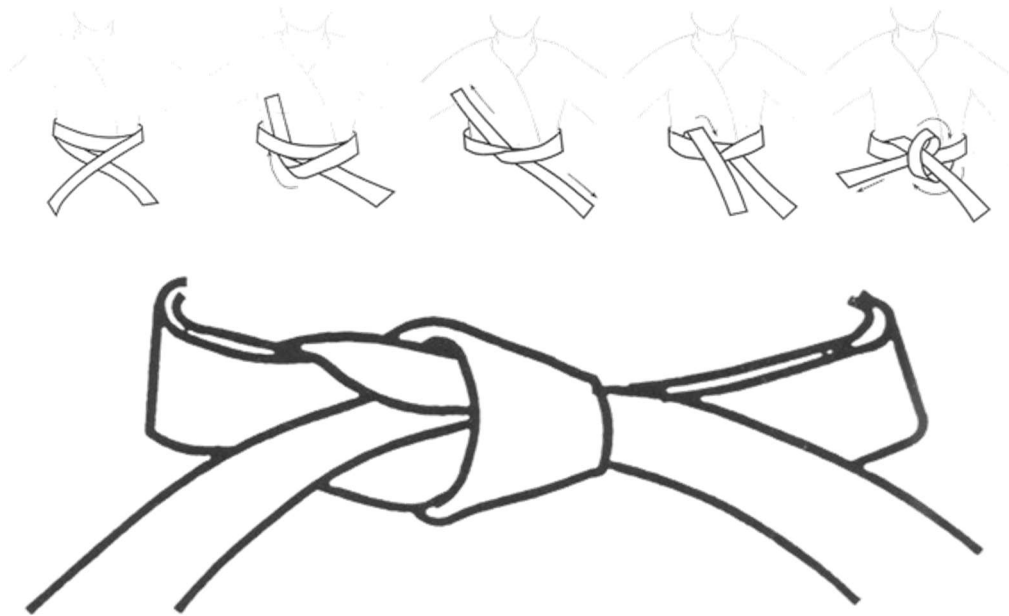
Kata-Gatame

## 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               |

## Nœuds de ceinture

### Nœud Simple



## 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)

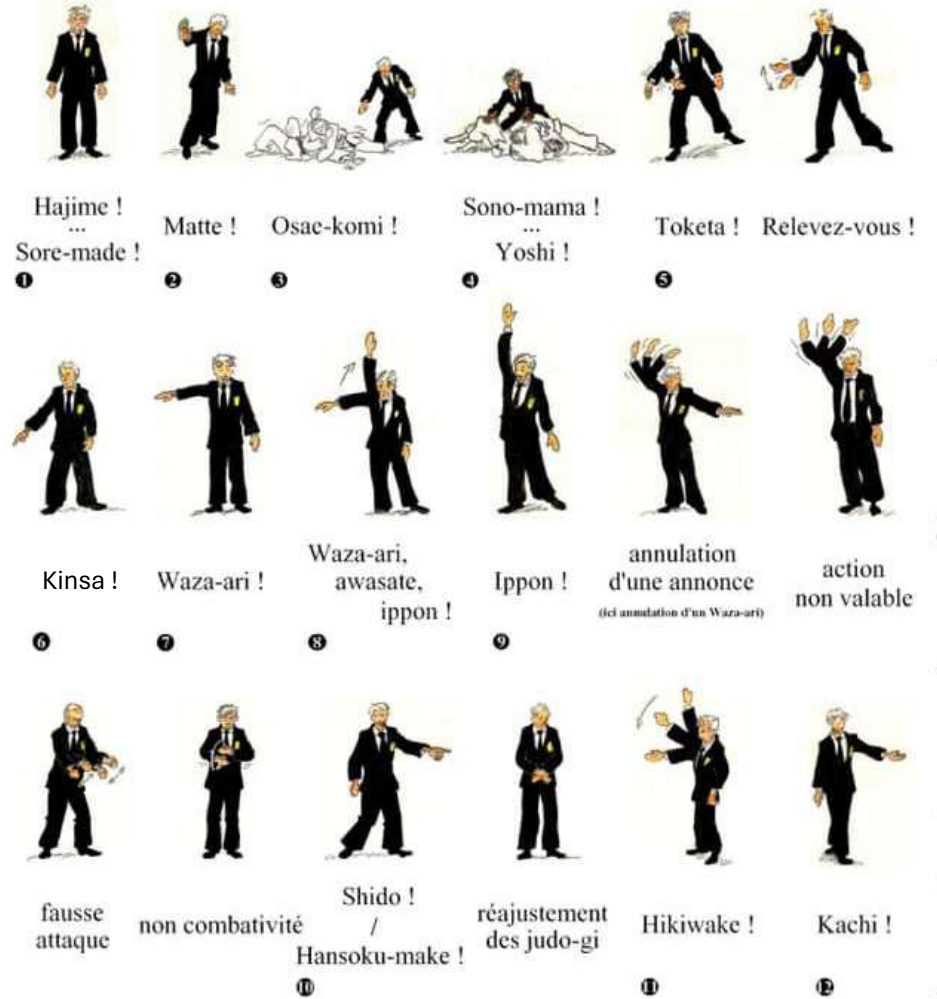


*Kuzuré*



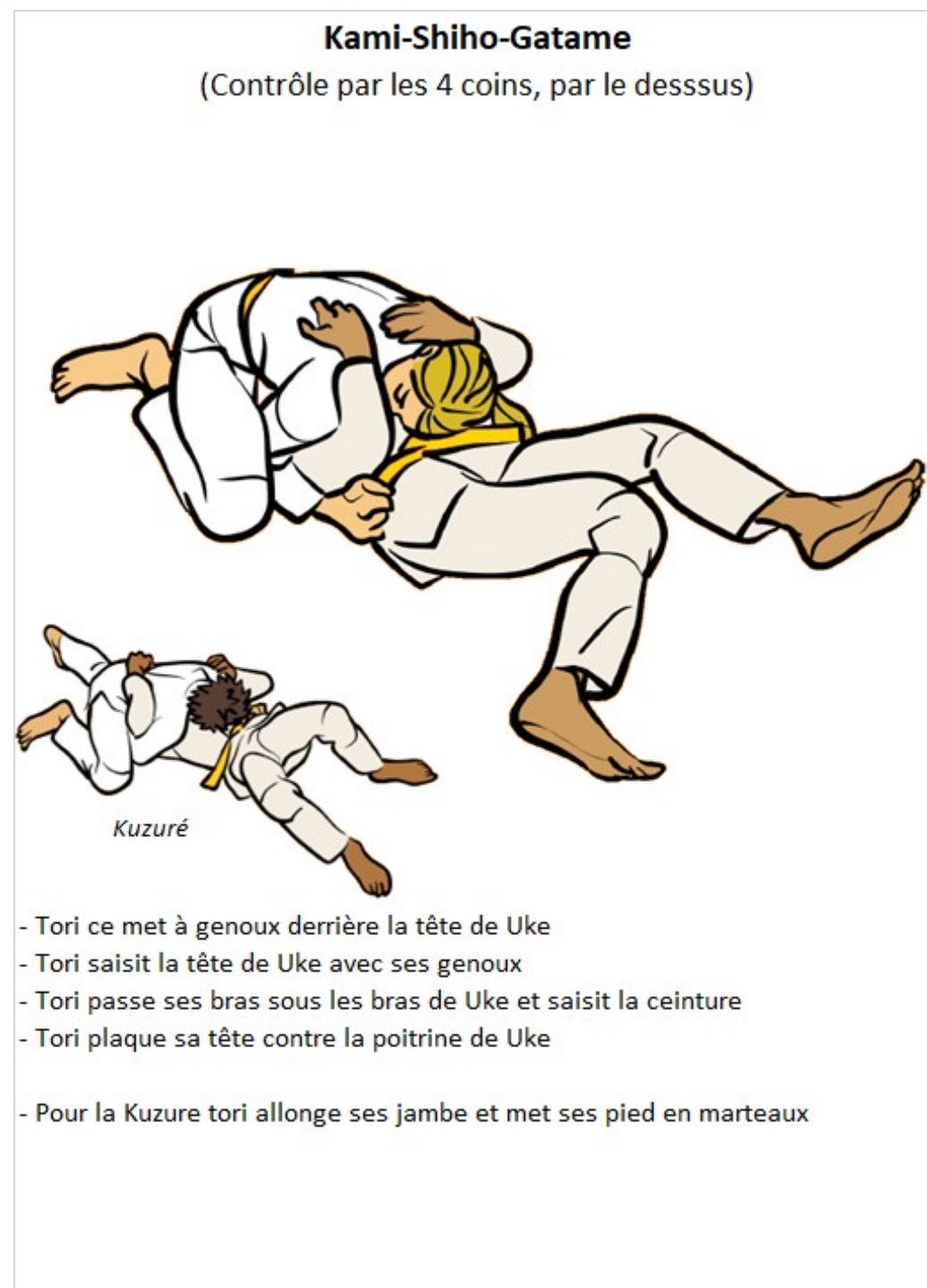
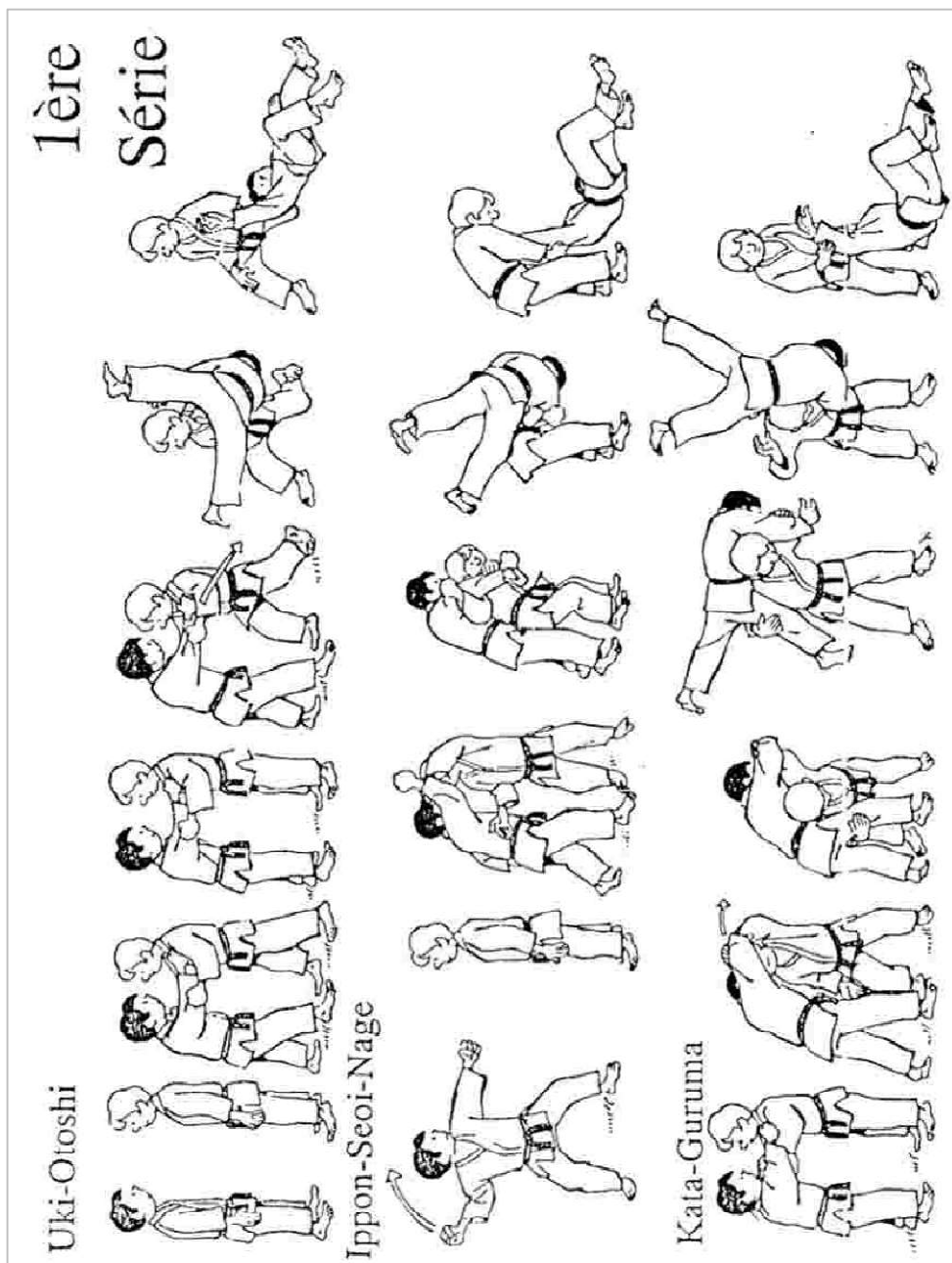
- Tori se positionne à gauche de Uke
- Tori soulève le bras gauche de Uke
- Tori passe sa main droite sous la tête de Uke
- Tori passe sa main gauche entre les jambes et vient saisir la manche de Uke
- Tori couche sa tête sur la poitrine de Uke
- Pour la Kuzure Tori allonge ses jambes et met ses pieds en marteau

## 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 ...<br>... 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. Martine - Supervision : O. Busnel, L. Balaine, C. Héras - 2012



## Tate-Shiho-Gatame

(Contrôle par les 4 coins, longitudinalement)



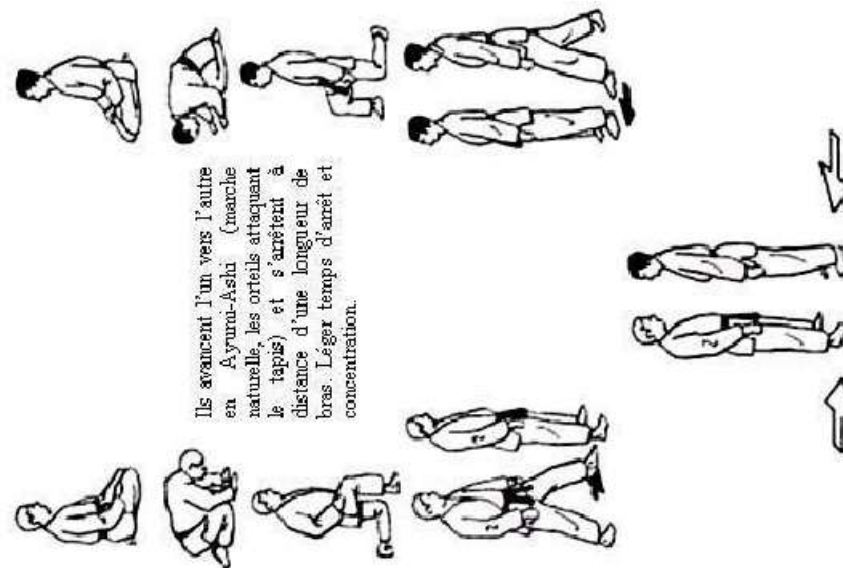
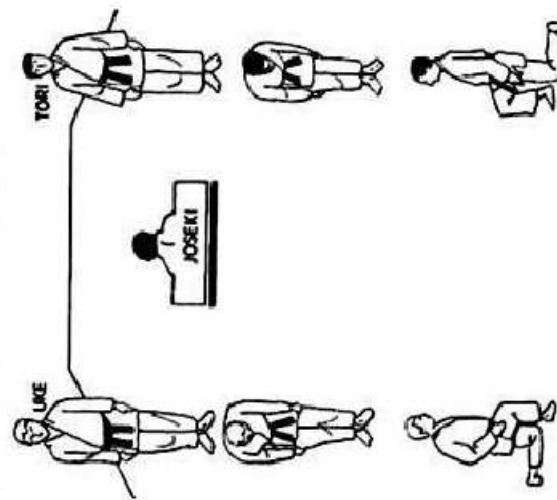
- Tori enlève les deux bras de Uke
- Tori passe ses deux genoux sous les bras de Uke
- Tori passe sa main droite sous le bras gauche et la tête de Uke
- Tori passe son bras gauche sous le bras droit de Uke et la paume de main sur le sol
- Tori baisse la tête vers le sol.
- Pour la Kuzure, Tori crochète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

### 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 Jōseki, Uke à sa gauche. Tori et Uke saluent le Jōseki.

Tori et Uke posent le genou gauche à terre puis le droit. Ils sautent 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 oreilles attaquant le tapis) et s'arrêtent à distance d'une longueur de bras. Léger temps d'arrêt et concentration.



## Nage No Kata (Kata des Projections)

Présentation et salut  
Série 1 - Te Waza

### 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

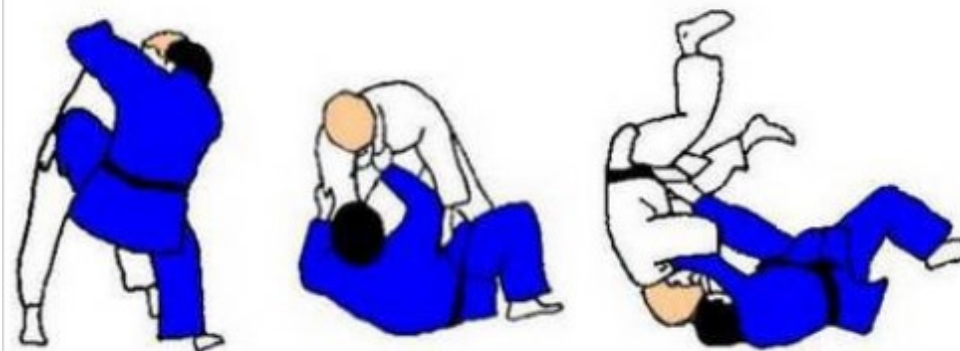
(Contrôle en oreiller par le travers du corps)



- 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

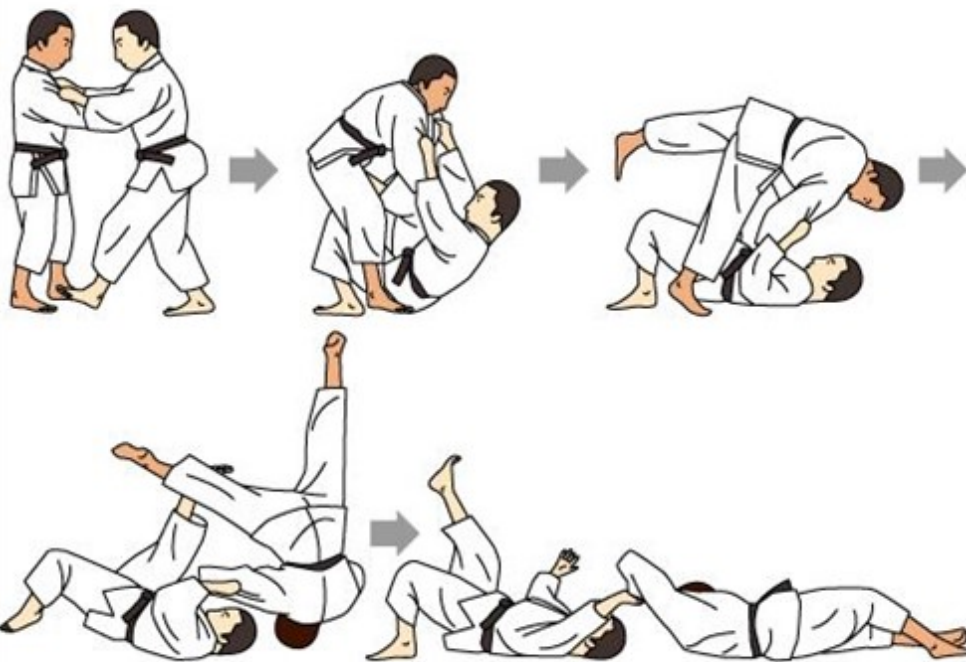
### Yoko-Tomoe-Nage

(Projection latérale en cercle)



### Tomoe-Nage

(Projection en cercle)



### Kata-Gatame

(Contrôle par l'épaule)

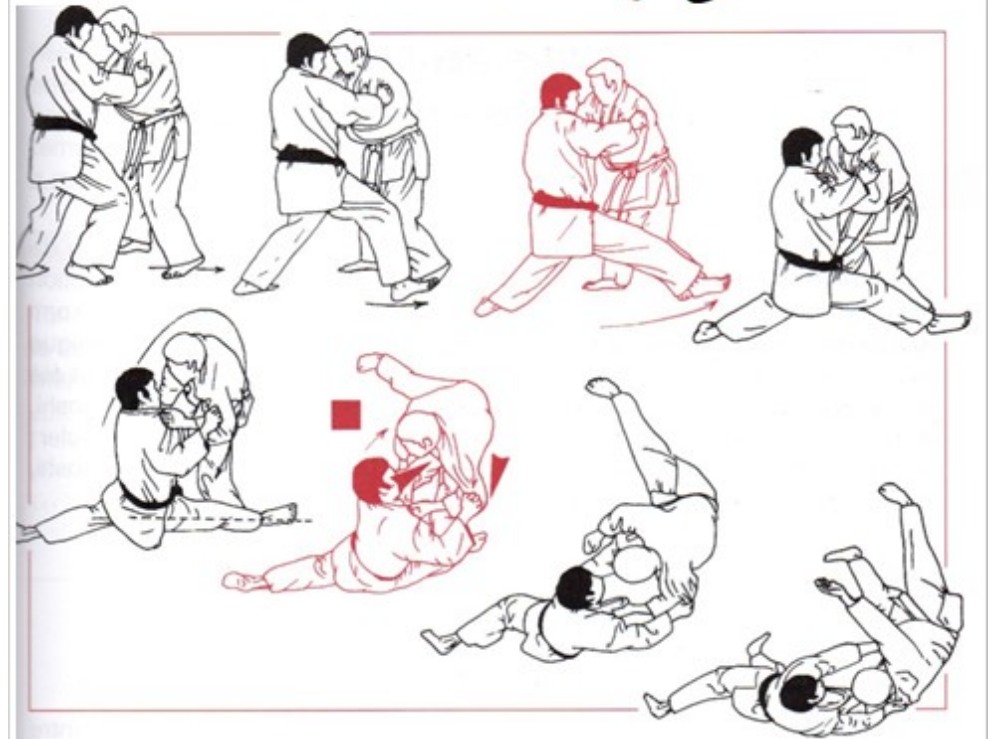


- Tori Se place à genoux à côté de uke
- Tori enlève le bras de uke à côté de lui pour le placer sur le visage de uke
- Tori passe la main droite sous la tête de uke et joint ses mains ensemble
- Tori tend la jambe gauche
- Pour la Kuzuré, Tori se met assis les jambes écartées

# Koshi-Waza (Techniques de hanche)

- O-Goshi
- Harai-Goshi
- Uki-Goshi
- Sode-Tsurikomi-Goshi
- Tsurikomi-Goshi
- Utsuri-Goshi
- koshi-Guruma
- Ushiro-Goshi

## Tani-Otoshi (Chute dans la vallée)



## Sutemi-Waza (Techniques en Sacrifice)

- Tani-Otoshi
- Tomoe-Nage
- Yoko-Tomoe-Nage

### 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

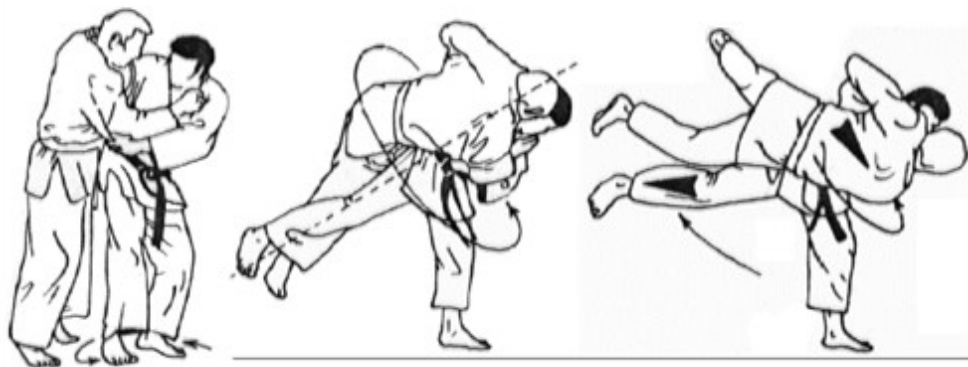


## Harai-goshi

(Hanche fauchée)



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



## 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



## 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



## 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.



## 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





## 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



## 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



## 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



## 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



## 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



## 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

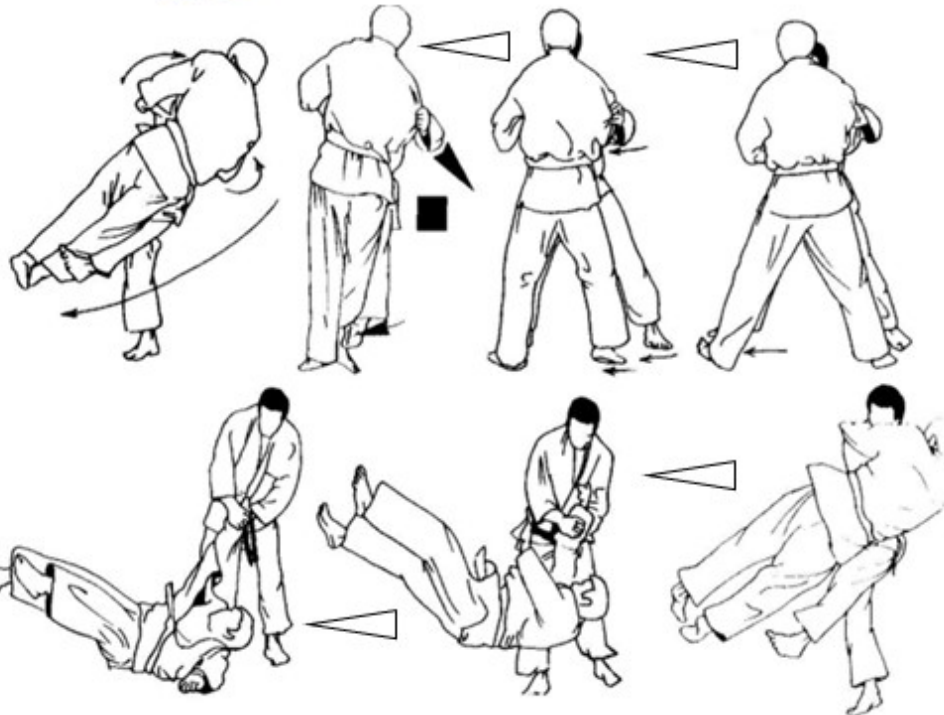


### Okuri-Ashi-Barai

(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



## Te-Waza (Techniques d'épaule)

- Tai-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 Uke
- Tori tire sur la manche et pousse avec le revers pour faire chuter Uke



## 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



## 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.



## 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



## 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





## 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.



## 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