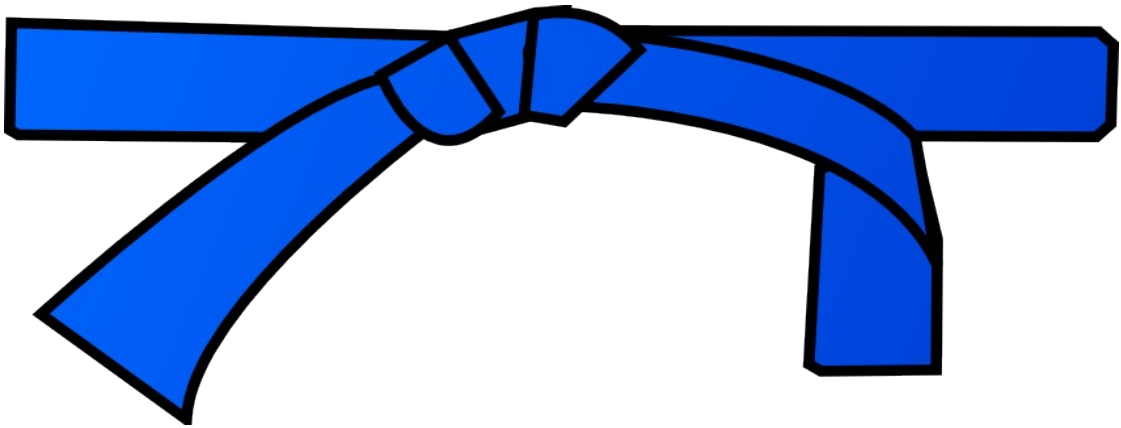


柔道



Ceinture bleu


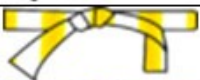


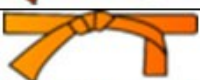

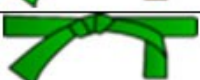







Nom

Prénom

NOEUD JAPONAIS



| Couleur | Ceinture | Grade | Age Mini |
|---------------|---|-----------------------------------|----------|
| Blanche |  | 6 ^{ème} Kyu (Ku-kyu) | 6 ans |
| Blanche-Jaune |  | Hachi-kyu | 7 ans |
| Jaune |  | 5 ^{ème} Kyu (Shichi-kyu) | 8 ans |
| Jaune-Orange |  | Roku-kyu | 9 ans |
| Orange |  | 4 ^{ème} Kyu (Go-kyu) | 10 ans |
| Orange-Verte |  | Shi-kyu | 11 ans |
| Verte |  | 3 ^{ème} Kyu (San-kyu) | 12 ans |
| Bleue |  | 2 ^{ème} Kyu (Ni-kyu) | 13 ans |
| Marron |  | 1 ^{er} Kyu (Ichi-kyu) | 14 ans |
| Noire |  | 1 ^{er} dan (Sho-dan) | 15 ans |
| | | 2 ^{ème} dan (Ni-dan) | 17 ans |
| | | 3 ^{ème} dan (San-dan) | 20 ans |
| | | 4 ^{ème} dan (Yon-dan) | 24 ans |
| | | 5 ^{ème} dan (Go-dan) | 29 ans |
| Blanche-Rouge |  | 6 ^{ème} dan (Roku-dan) | |
| | | 7 ^{ème} dan (Shichi-dan) | |
| | | 8 ^{ème} dan (Hachi-dan) | |
| Rouge |  | 9 ^{ème} dan (Kyu-dan) | |
| | | 10 ^{ème} dan (Ju-dan) | |

Lexique :

| | |
|------------------------|--------------------------------|
| hajime | commencer |
| Mate | Arrêter |
| Ré | Saluer |
| Dojo | Salle ou l'on pratique le judo |
| Jigoro KANO | Fondateur du judo |
| JUDO GI / KIMONO | Habit de judo |
| Shiho | Genoux |
| Gesa | Assis |
| Gatamé | Contrôle au sol |
| Ippon | Point (10 pts) |
| Waza ari | Presque point (7 pts) |
| Yoko | Gros avantage (5 pts) |
| Shido | Pénalité |
| Hansoku make | Disqualification |
| Hantei | Décision |
| Hiki wake | Match nul |
| Osaekomi | Immobilisation |
| Sono mama | Ne bougez pas |
| Sore made | Fin du combat |
| Toketa | Immobilisation interrompue |
| Waza ari awasete ippon | Point par 2 waza ari (10 pts) |
| Yoshi | continuez |

NE WAZA

Technique au sol

Hon gesa gatame
Kami shiho gatame
Yoko shiho gatame
Tate shiho gatame
Kata gatame
Ushiro gesa gatame
Makura gesa gatame
Plus kuzure

HON GESA GATAME

(Contrôle fondamental par le travers du corps)



tori enlève le bras de uké

Tori se met assis à coté de uké les jambes vers la tête

Tori passe le bras droit sous la tête de uké

Tori saisit la main droite de uké et la bloque sous son bras

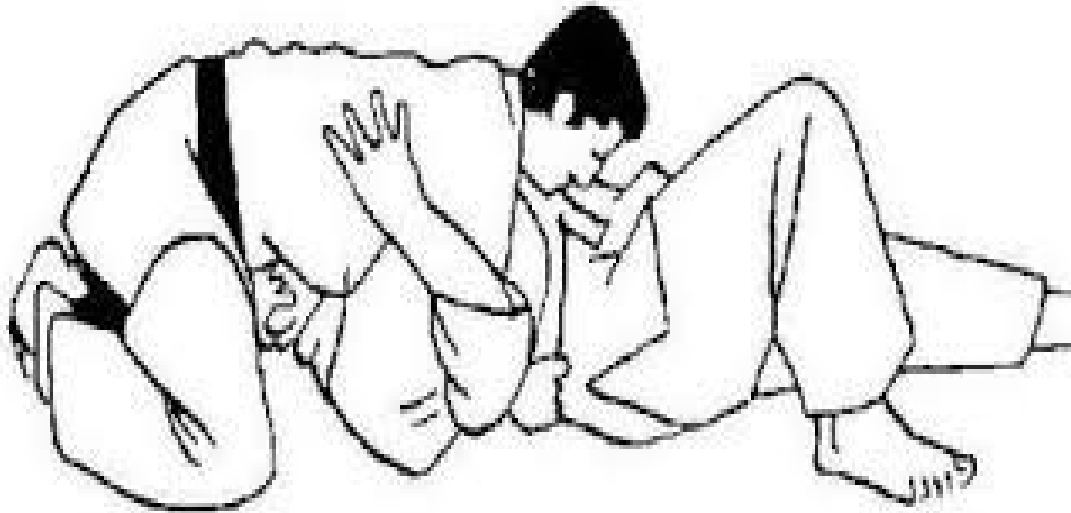
Tori tire la manche de uké avec sa main gauche

Tori écarte les jambes en ciseaux

Pour la kuzure la main droite de tori passe sous le bras gauche de uke

KAMI SHIHO GATAME

(Contrôle par les 4 coins par au dessus)



tori ce met à genoux derrière la tête de uke
Tori saisi 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 kuzuré tori allonge ses jambe et met ses pied en marteaux

YOKO SHIHO GATAME

(Contrôle par les 4 coins par le côté)



tori enlève le bras de uké

Tori passe sa main sous la tête de uké

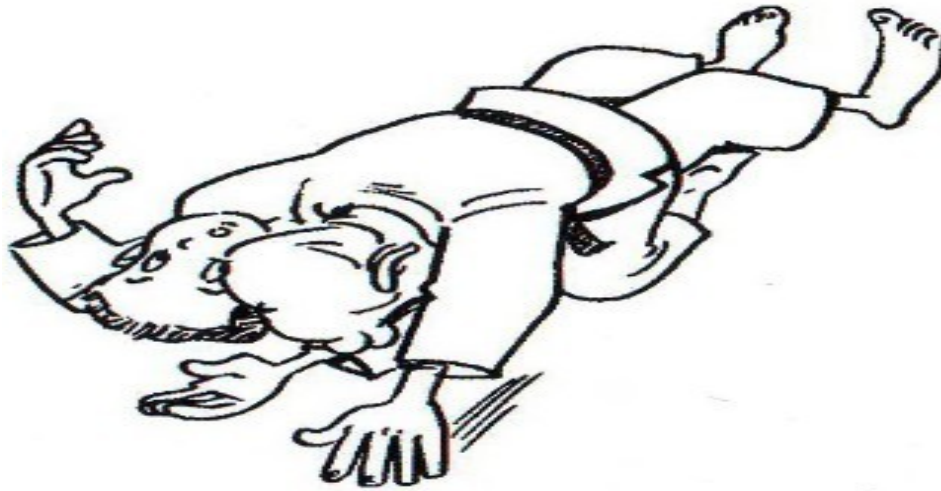
L'autre main entre les jambes et vient saisir la manche

Tori couche sa tête sur la poitrine de uké

Pour la kuzuré tori allonge ses jambes et met ses pieds en marteau

TATE SHIHO GATAME

(contrôle par les 4 coins longitudinalement)



tori enlève les deux bras de uké

Tori passe ses deux genoux sous les bras de uké

Tori passe sa main droite sous le bras gauche et la tête de uké

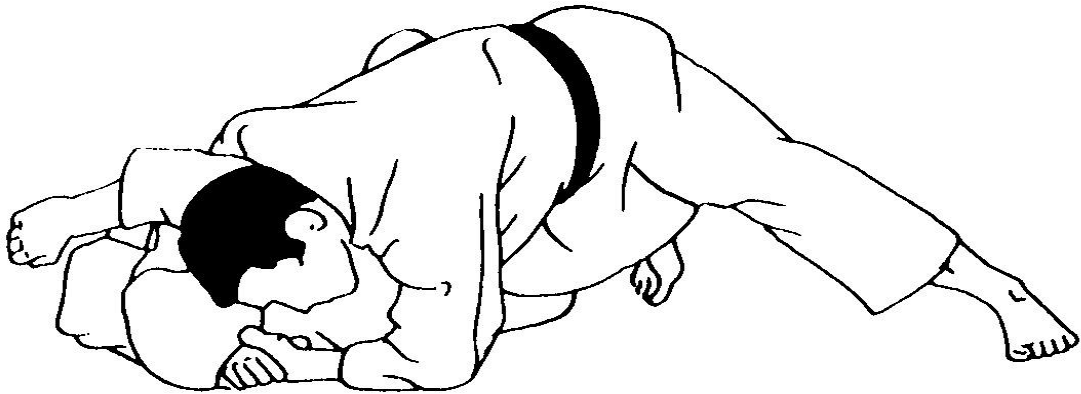
Tori passe son bras gauche sous le bras droit de uké et la paume de main sur le sol

Tori baisse la tête vers le sol.

Pour la kuzuré tori crochète ses pieds aux chevilles de uké en passant sous 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

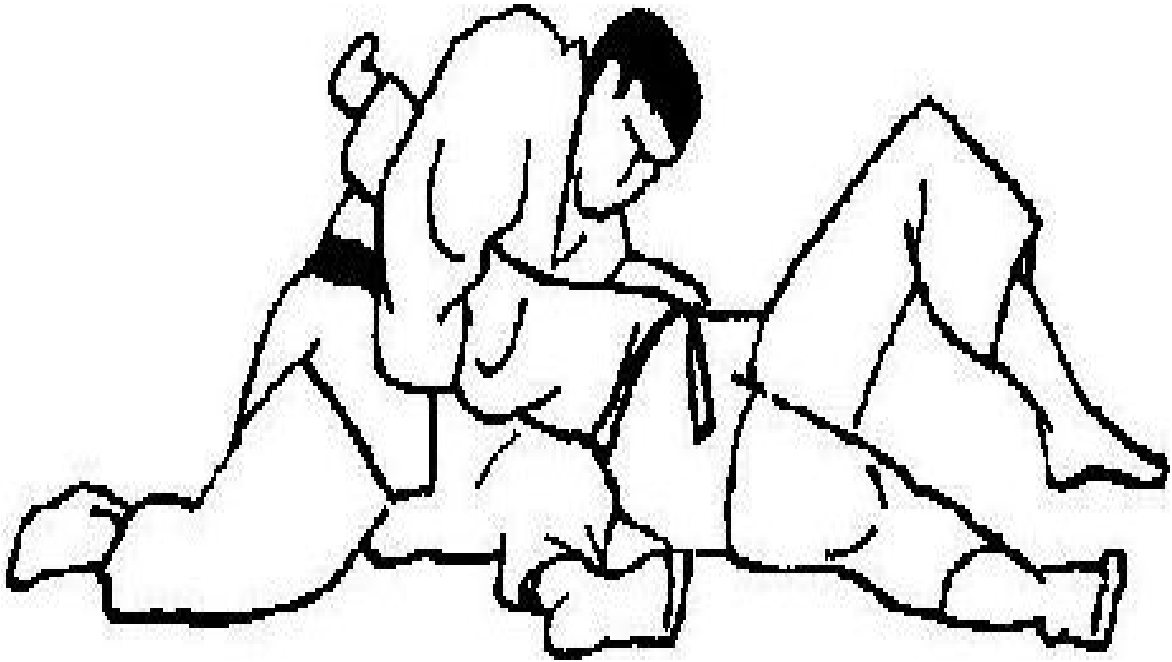
Tori passe la main droite sous la tête de uke et joint ses mains ensemble

Tori tend la jambe gauche

POUR LA KUZURE, Tori se met assis les jambes écartées

USHIRO GESA GATAME

(contrôle arrière par le travers du corps)



Tori assis à côté à 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 bras gauche sur la tête de Uke et sous le bras gauche de uke et saisit la ceinture

Tori écarte les jambes en ciseaux

POUR LA KUZURE, 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 tendues sous la tête de uke

Tori saisit le bras de uke qui se trouve devant lui

Tori passe sous le bras et attrape sous son genoux

Avec le deuxième bras , Tori passe au dessus de son propre bras pour
attrapper la ceinture de uke

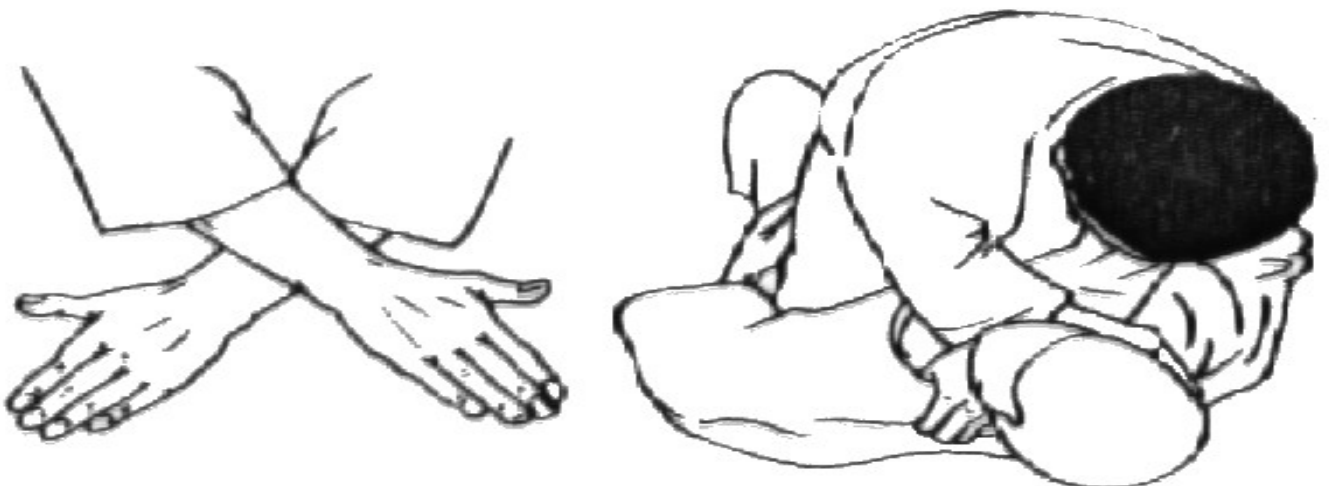
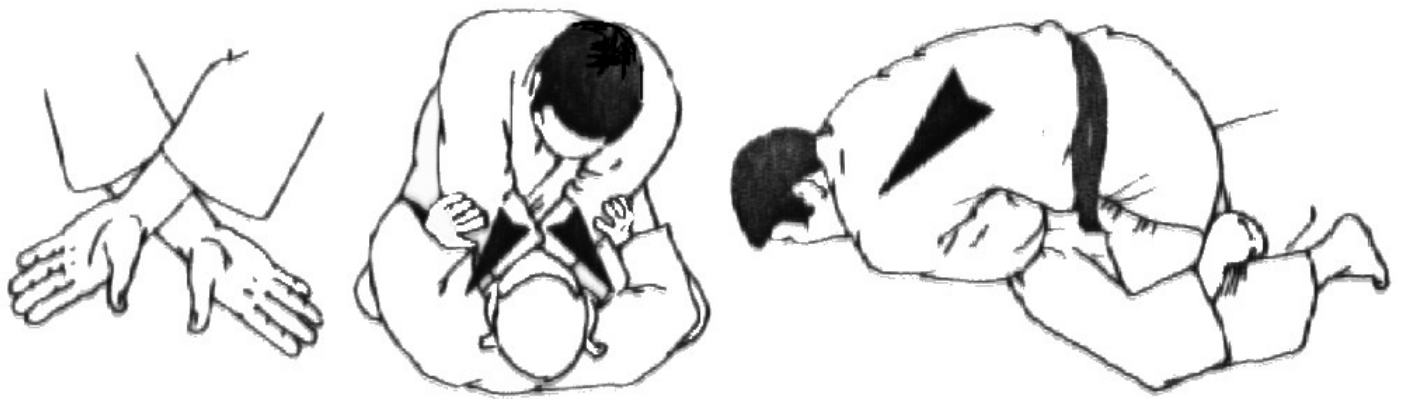
Tori écarte les jambes

SHIME WAZA
Technique d'étranglement

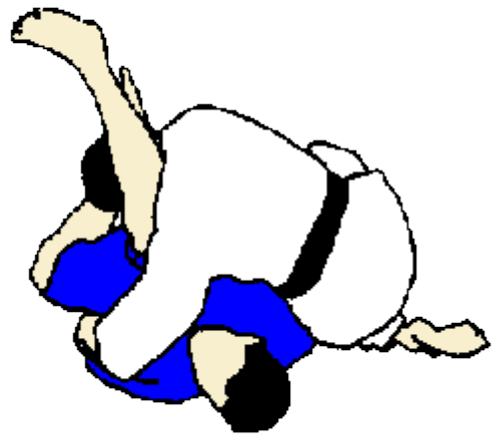
KATA JUJI JIME
GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME
SANKAKU JUJI JIME
HADAKA JIME
KATA HA JIME
OKURI ERI JIME
MOROTE JIME

KATA JUJI JIME

GYAKU JUJI JIME



SANKAKU JIME



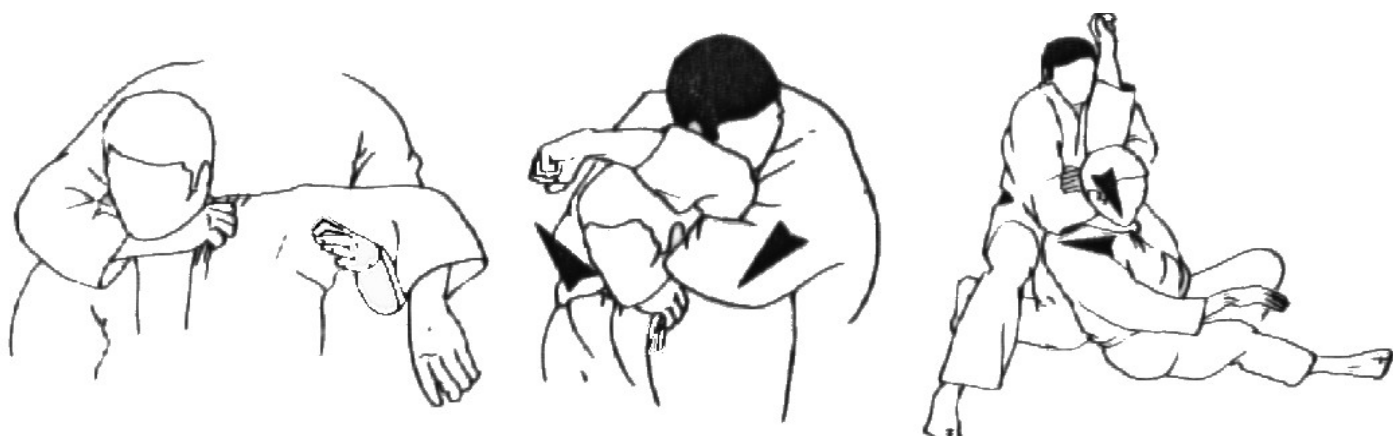
MOROTE JIME



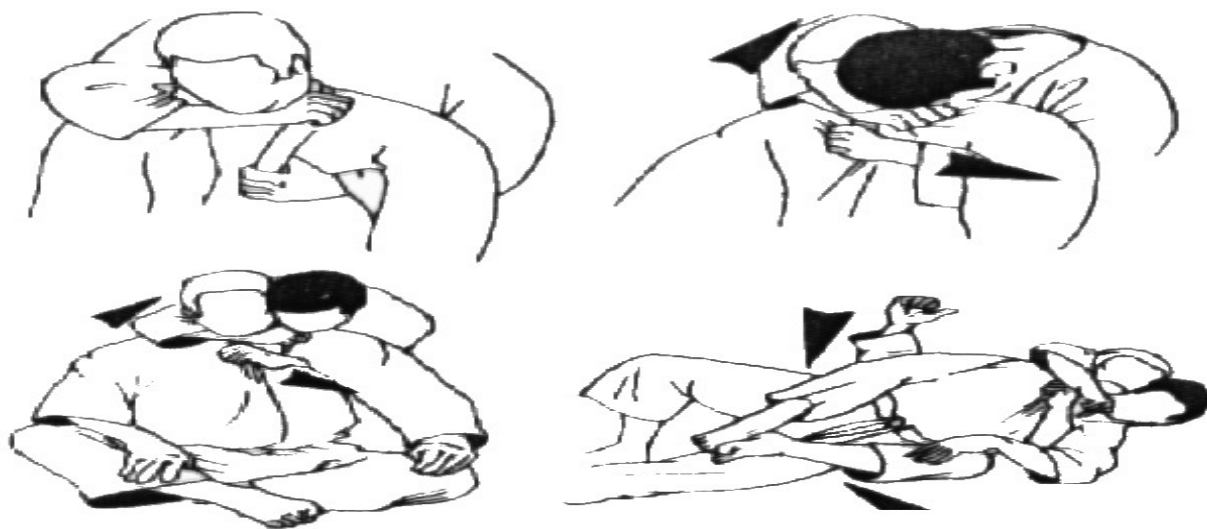
HADAKA JIME



KATA HA JIME



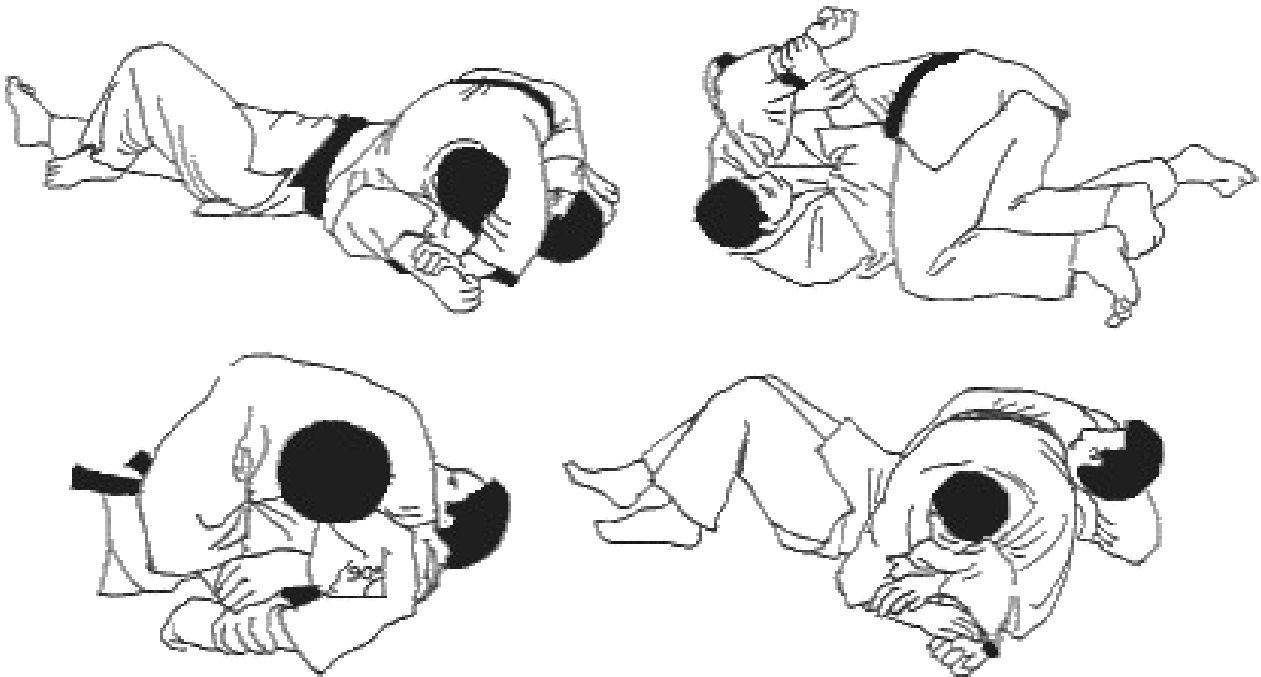
OKURI ERI JIME



KWANSETSU WAZA TECHNIQUE DE CLE

Ude garami
Juji gatame

UDE GARAMI



JUJI GATAME



TACHI WAZA TECHNIQUE DEBOUT

Koshi waza

Technique de hanche

O GOSHI

UKI GOSHI

HARAI GOSHI

KOSHI GURUMA

TSURI KOMI GOSHI

USHIRO GOSHI

SODE TSURI KOMI GOSHI

UTSURI GOSHI

HANE GOSHI

O GOSHI



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

UKI GOSHI



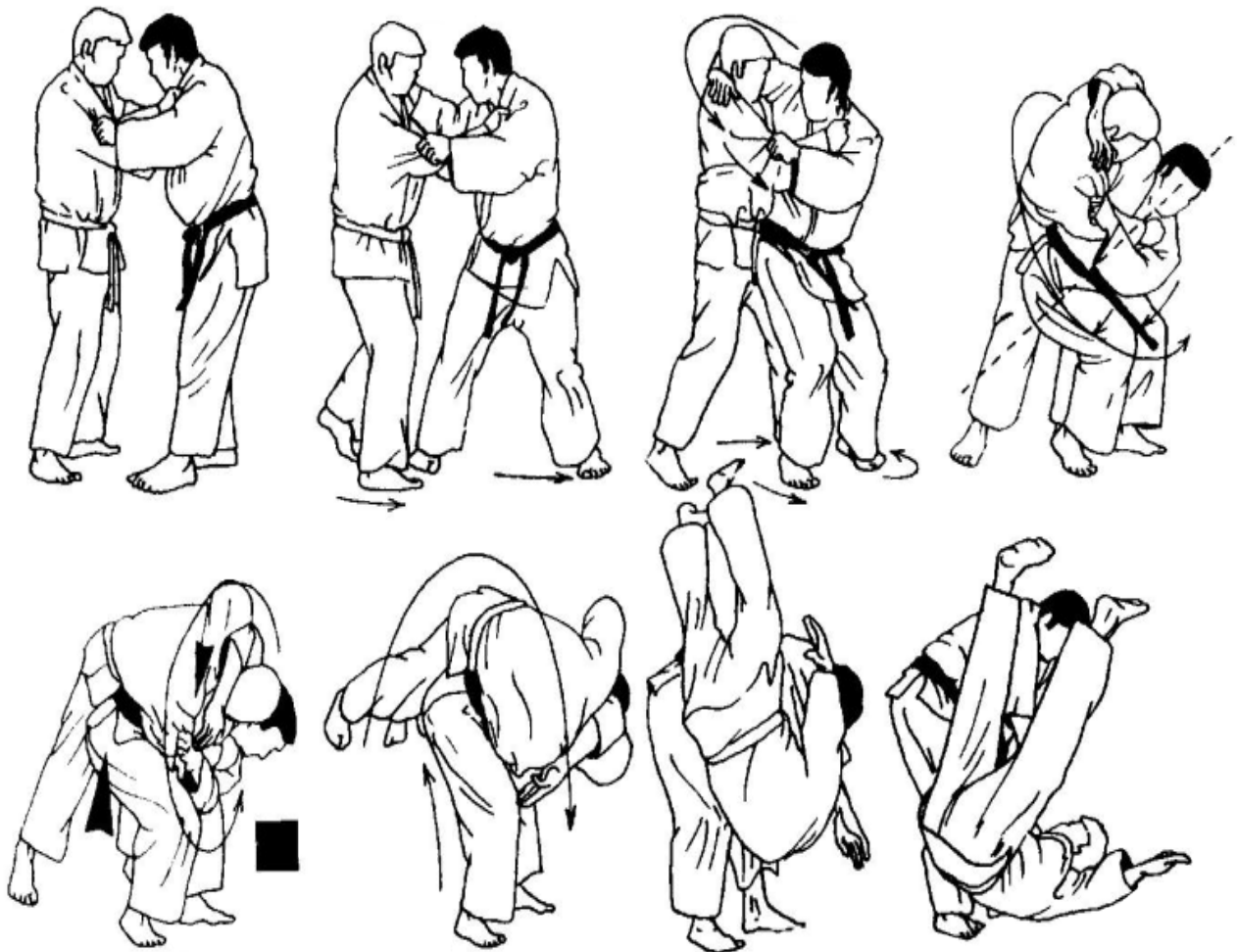
*Tori plasse la main droite sur la ceinture en passant sous le bras
Tori pose le pied droit au milieu des jambes de uke
Tori pivote en tirant la manche pour le faire tourner autour de ses
hanches afin de le faire tomber*

HARAI GOSHI



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 pivot et ramène son pied gauche entre les jambes
de uke
Tori fauche les deux jambes de uke

KOSHI GURUMA



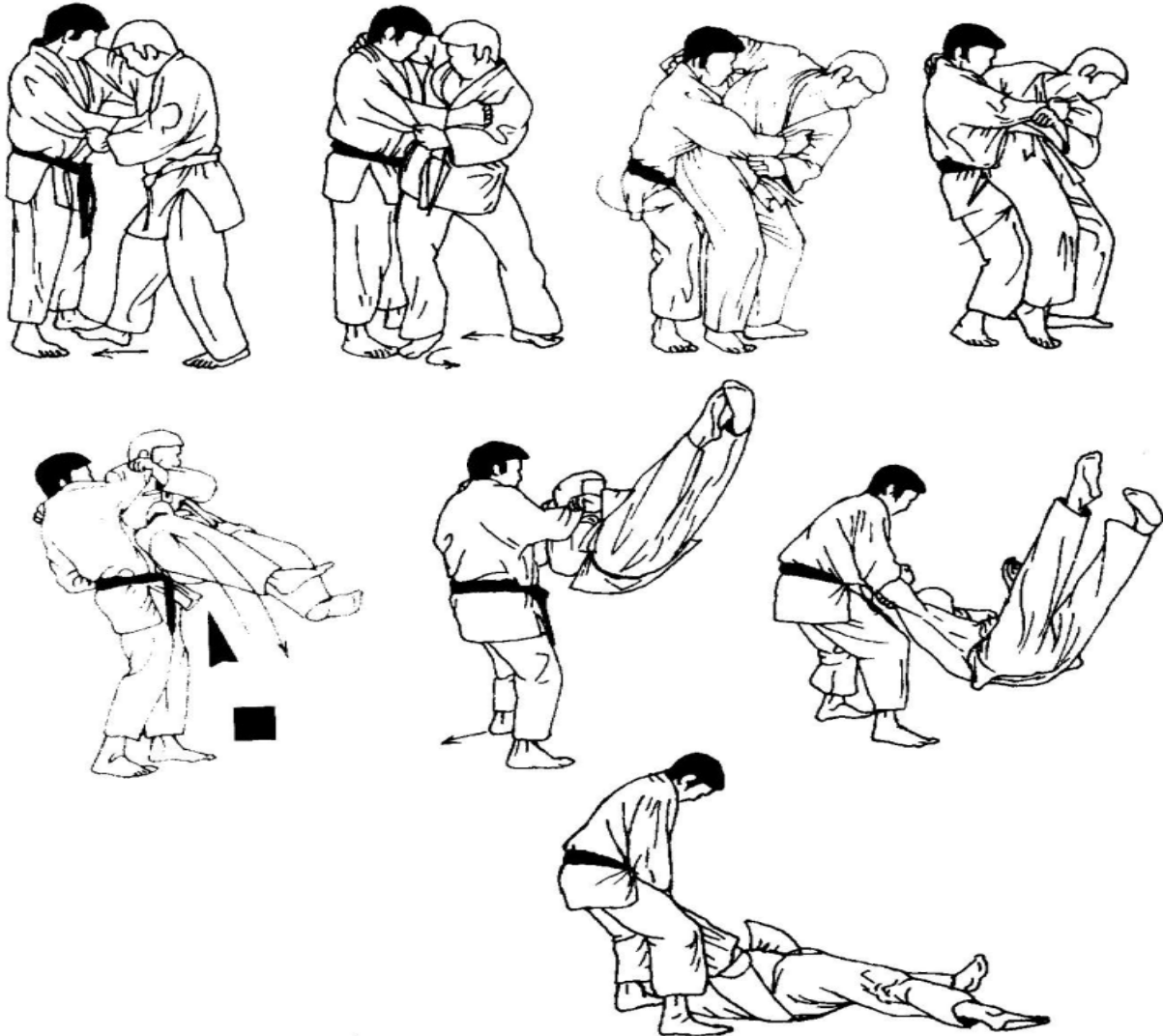
Tori avance le pied droit devant le pied droit du partenaire
Tori entoure la tête avec sa main droite
Tori pivote et met ses deux pieds entre les jambes du partenaire
Tori fléchi et sort les hanches
Tori projette uke par-dessus ses hanches

TSURI KOMI GOSHI



Tori place son pied droit devant le pied droit de uke
Tori déséquilibre uke en pêchant avec le revers
Tori pivote et le fait chuter par-dessus ses hanche

USHIRO GOSHI



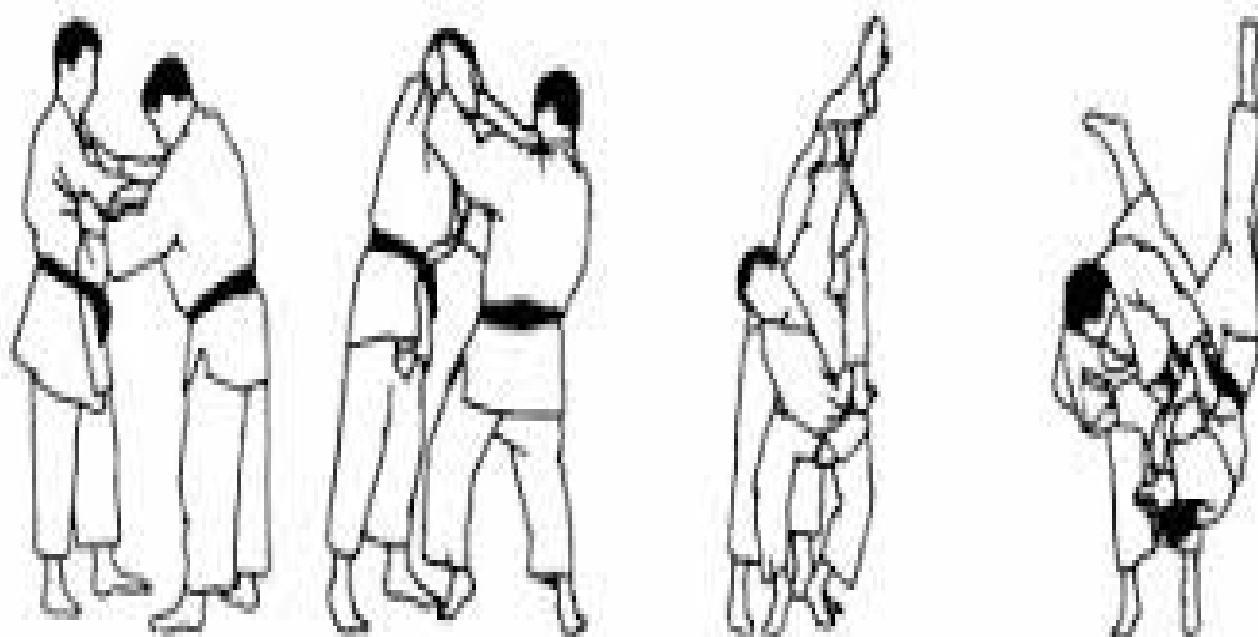
Uke attaque tori

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

Sodé tsuri komi goshi



- 1 TORI tient les deux manche de UKE,
- 2 TORI passe son bras droit sous son bras gauche en pivotant de sorte que UKE se retrouve les bras croisé,
- 3 ensuite TORI projette en décroisant les bras.

UTSURI GOSHI



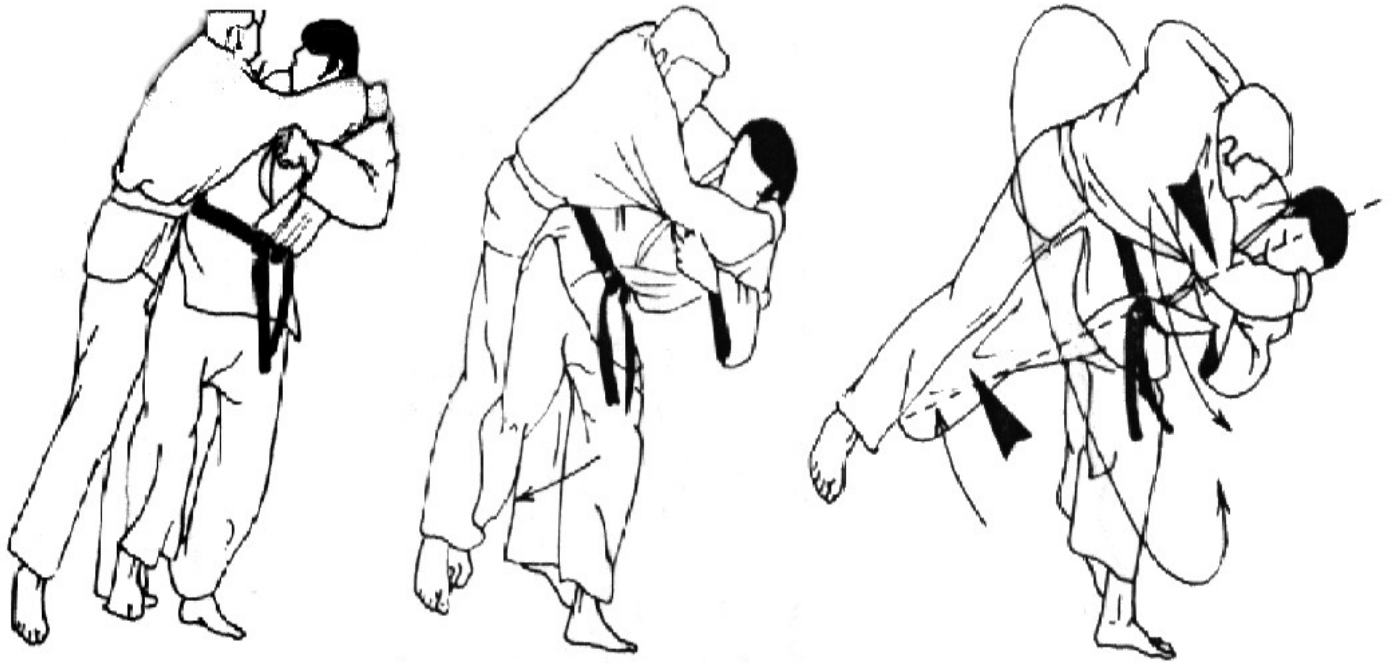
1 Uke attaque tori

2 Tori bloque en fléchissant ses jambes

3 Tori passe sa main gauche à la ceinture de uke

4 Tori pousse avec son ventre pour lever uke et passe ses hanche devant lui pour le faire chuter

HANE GOSHI



Tori place son pied droit devant le pied droit de uke

Tori déséquilibre le partenaire en tirant revers manche

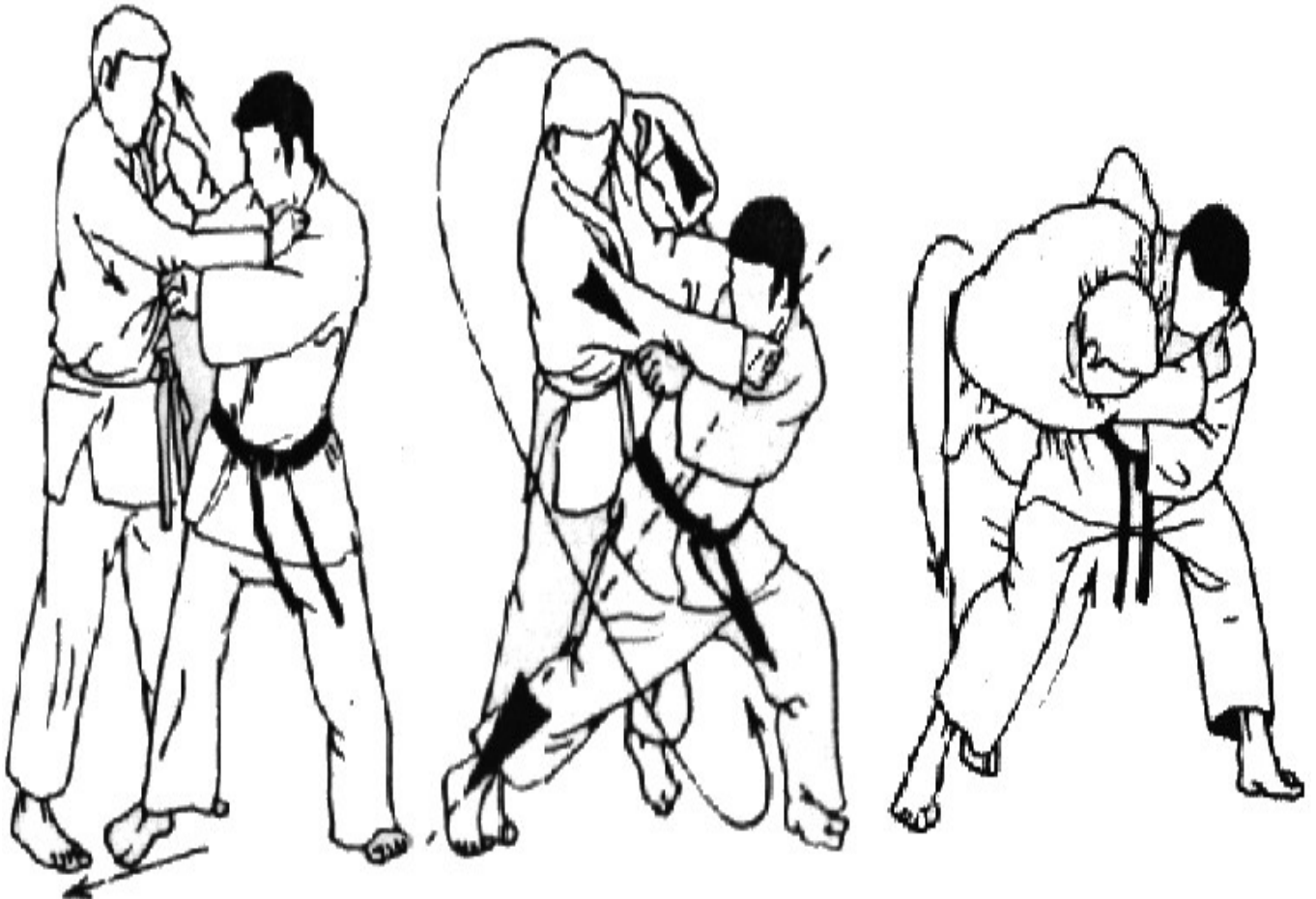
Tori pivote pour ramener le pied gauche de uke à l'intérieur des jambes de uke

Tori fauche avec sa jambes droites à l'intérieur de la jambes droites de uke

TE WAZA TECHNIQUE DE BRAS

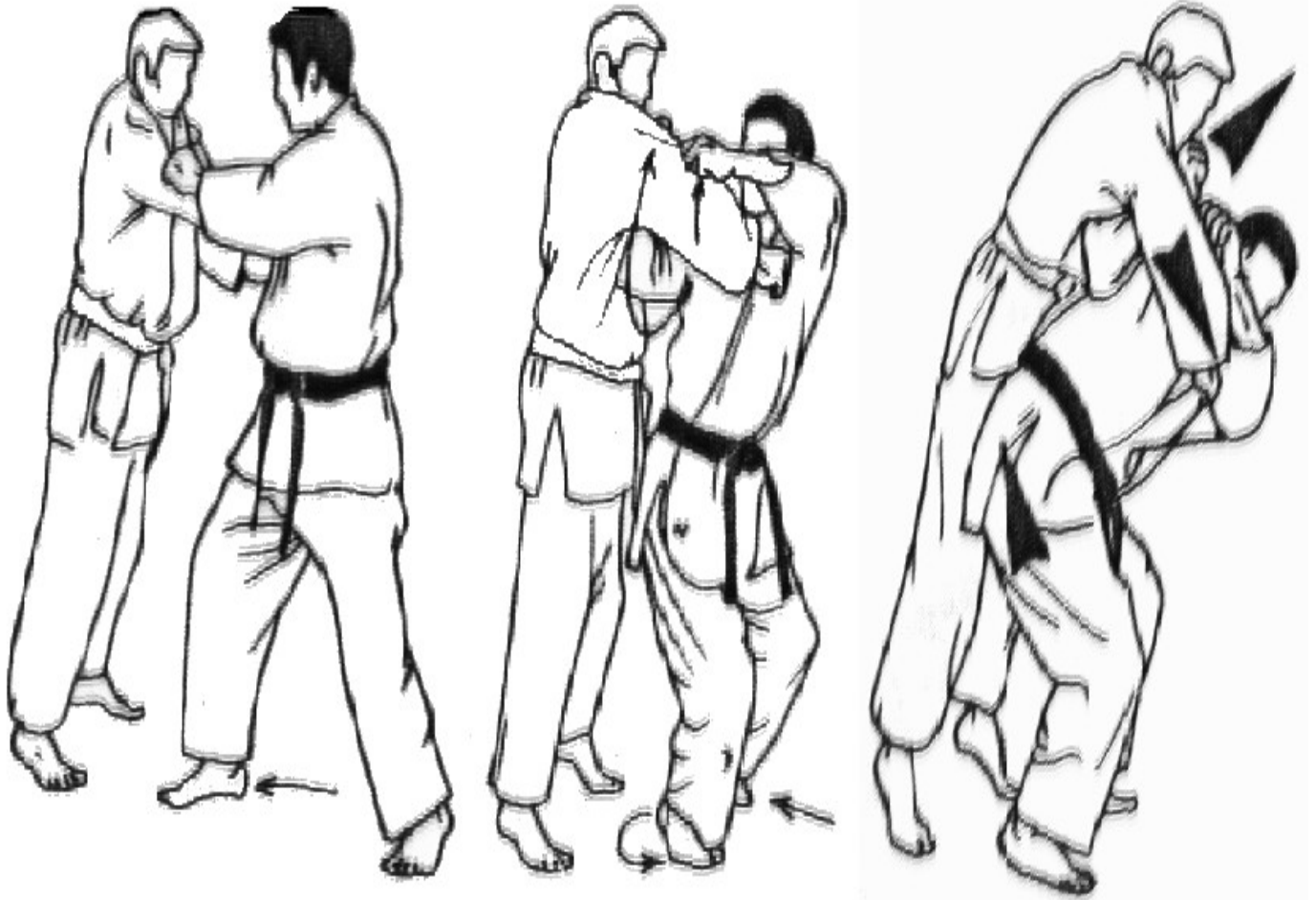
TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE
IPPON SEOI NAGE
ERI SEOI NAGE
KATA GURUMA

TAI OTOSHI



TORI avance son pied droit devant le pied droit de uké
Tori pivote et place sa jambe gauche à l'exterieur des jambes de uké
Tori glisse sa jambe droite devant les deux jambes de uké
Tori tir sur la manche et pousse avec le rever pour faire chuter uké

MOROTE SEOI NAGE



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

IPPON SEOI NAGE



tori avance son pied droit devant le pied droit de uké

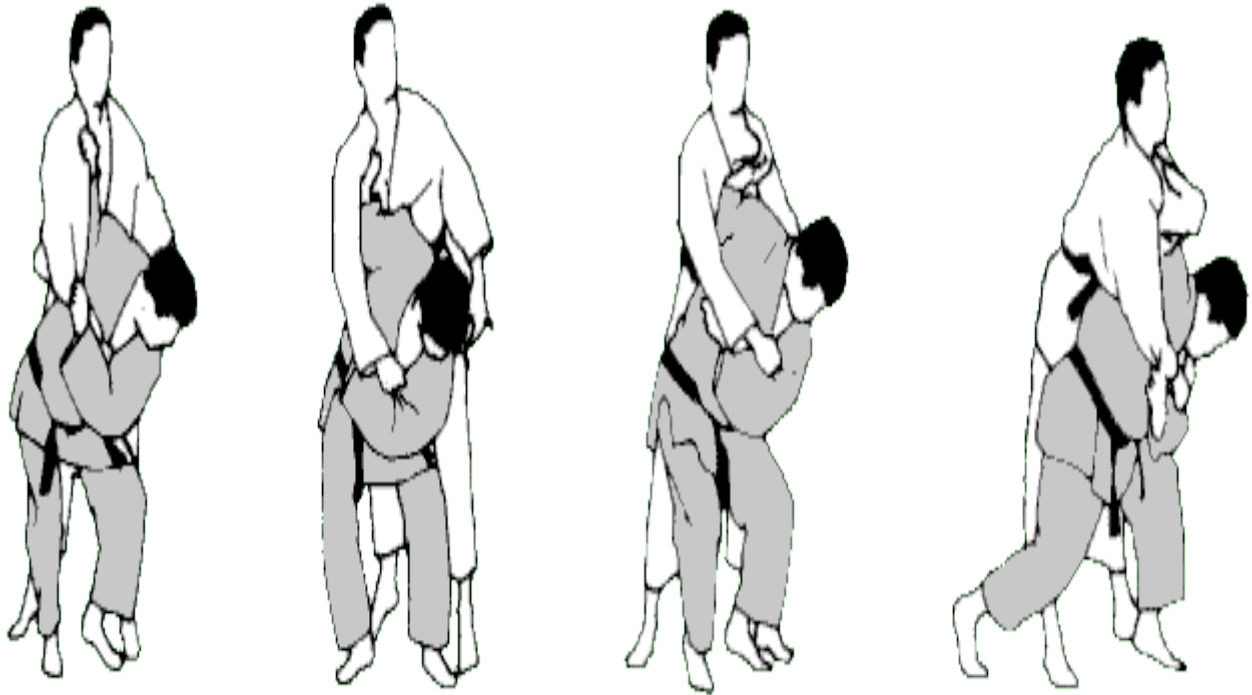
Tori tire uké ver lui et place le creux du coude droit sous l'épaule droite de uké

Tori pivote et place son pied gauche entre les jambes de uké

Tori fléchi ses jambes et place ses fesse entre les jambes de uké

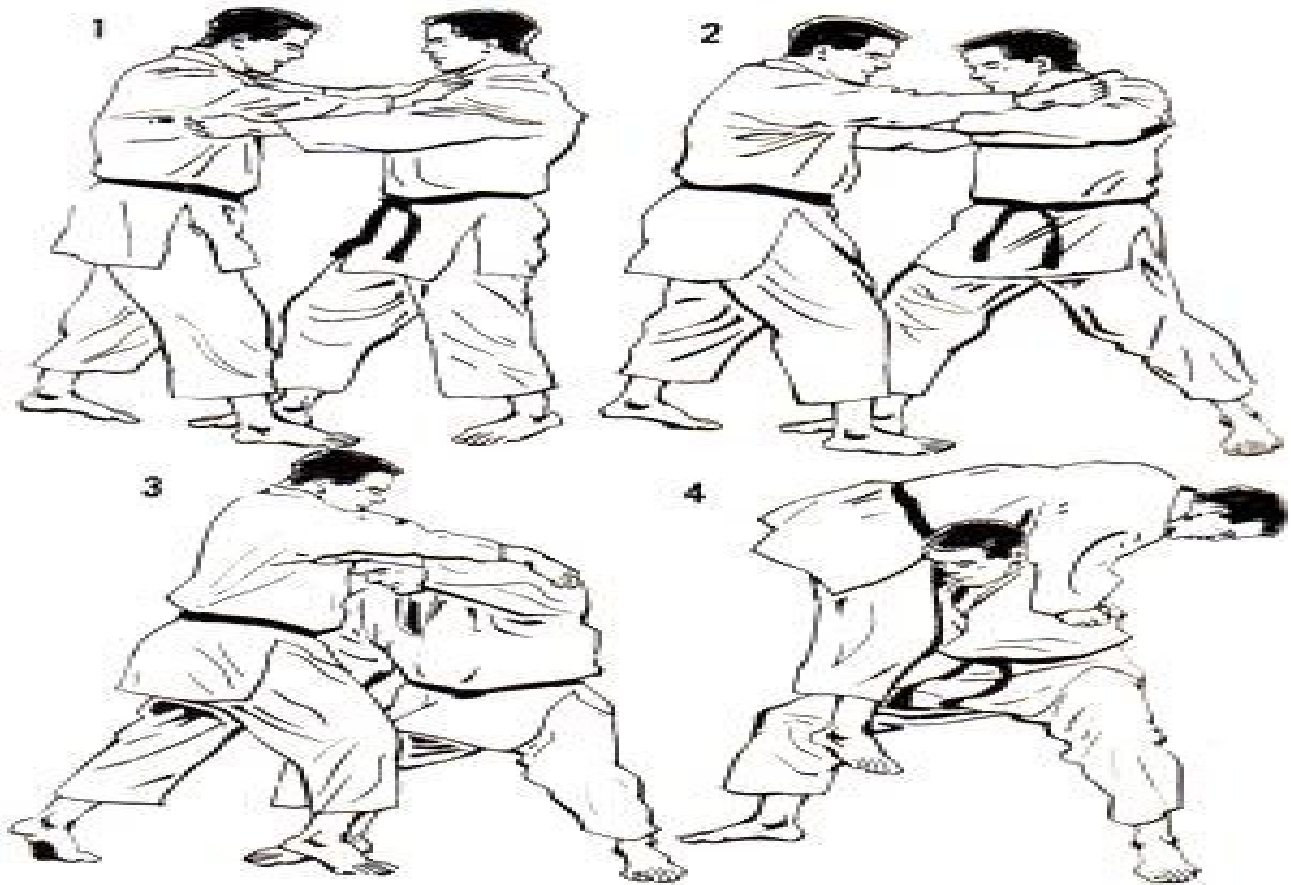
Tori pousse sur ses jambes pour le faire basculer par dessus son épaule

ERI SEOI NAGE



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

KATA GURUMA

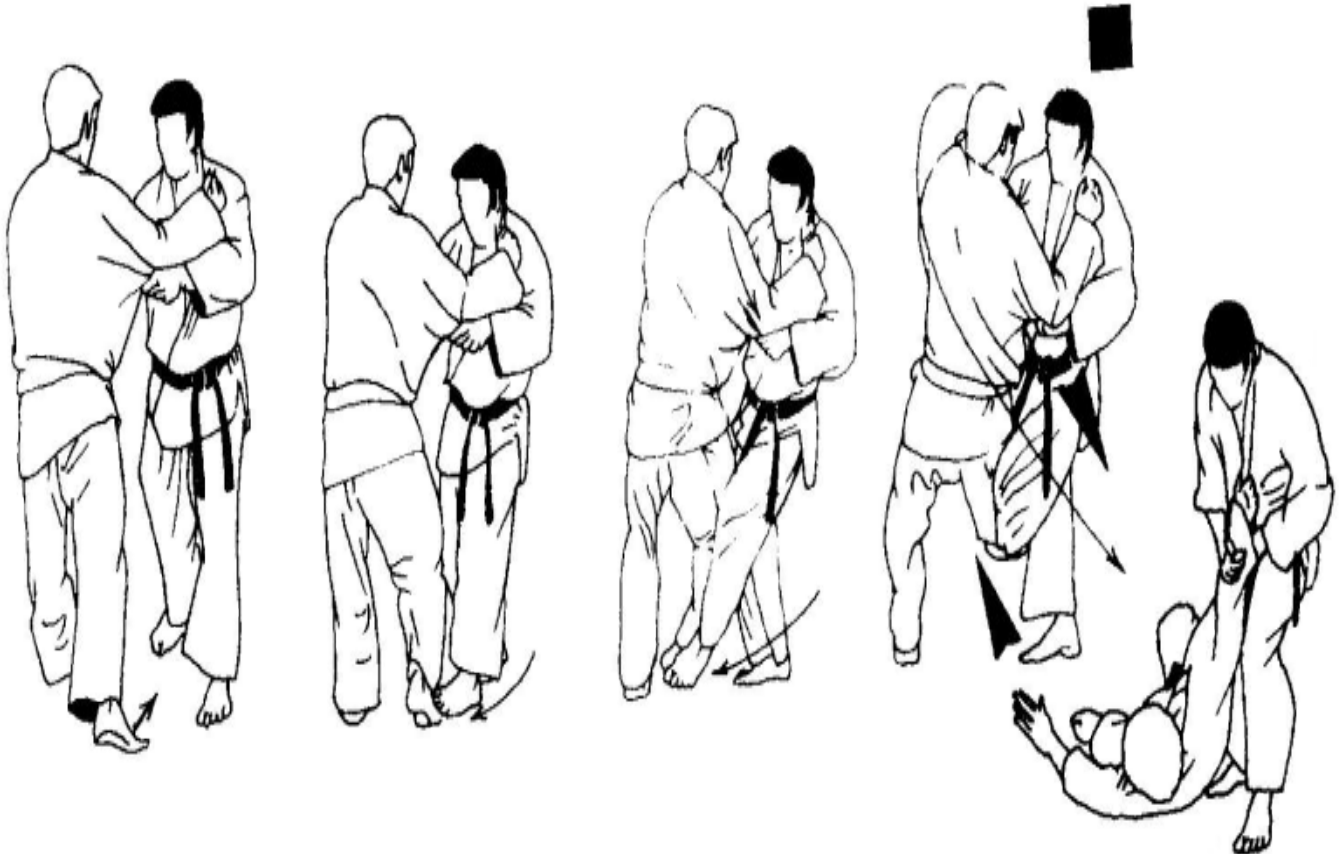


tori saisit avec sa main droite le revers gauche de uké et avec sa main gauche il saisit la manche gauche de uké
Tori plonge sa jambe droite derriere uké et place sa tête sous l'épaule gauche de uké
Il l'enroule autour de sa tête.

ASHI WAZA

ko soto gari
O soto gari
Ko uchi gari
O uchi gari
Hiza guruma
Sasae tsuri komi ashi
De ashi barai
O kuri ashi barai
Harai tsuri ashi komi
Uchi mata
O soto otoshi
Ashi guruma
O guruma

KO SOTO GARI (petit fauchage extérieure)



- 1 *Tori avance pied gauche vers l'extérieur du côté droit de uke*
- 2 *Tori avance son pied droit à côté de son pied gauche mais en mettant ses orteils vers uke*
- 3 *Tori déséquilibre en tirant la manche droite de uke vers le bas et en poussant sur le revers du côté droit de uke*
- 4 *Tori fauche la jambe droite de uke avec son plat du pied gauche*

O SOTO GARI

(grand fauchage extérieure)



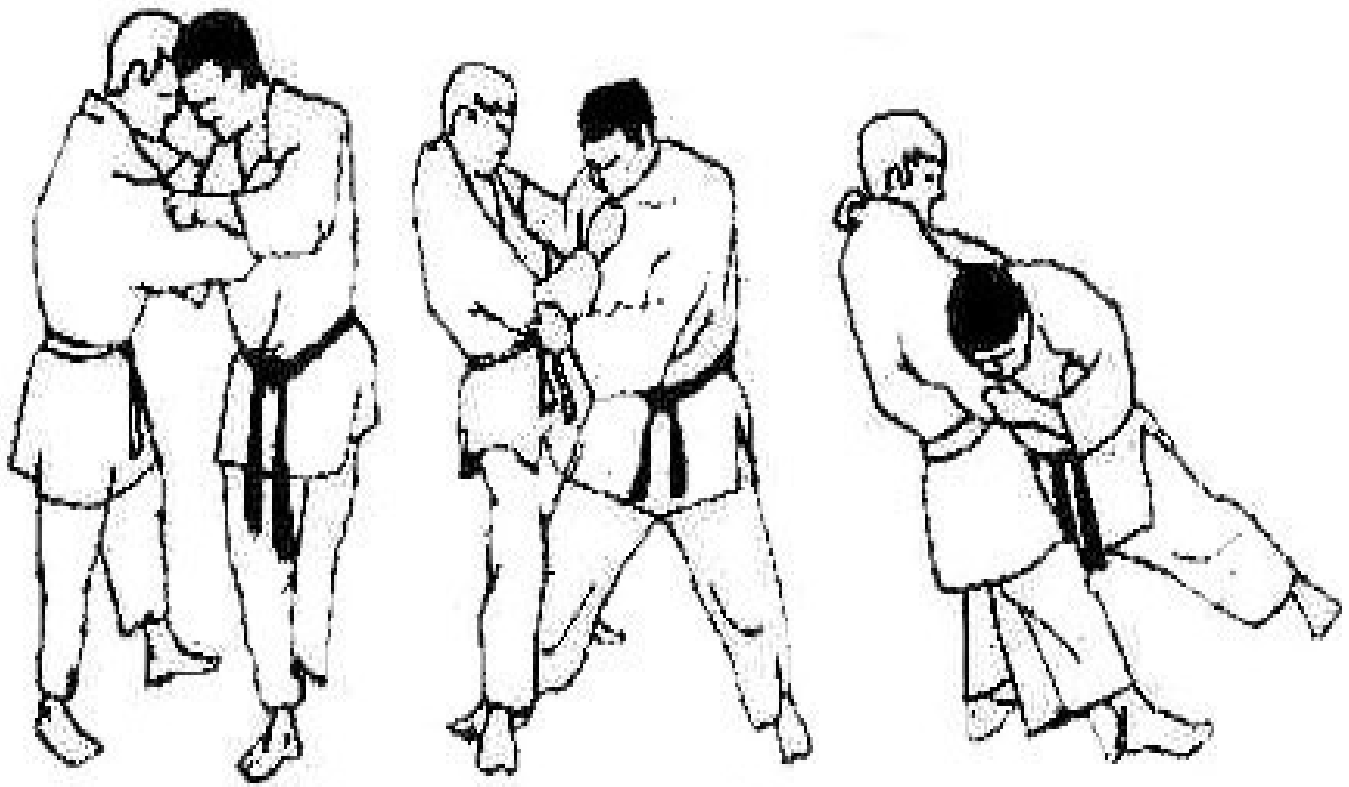
Tori avance son pied gauche du côté extérieur du pied droit de uke

2 tori déséquilibre uke en tirant sa manche avec main gauche sur le côté vers le bas/avec main droite en péchant avec le revers et repoussant uke

3 Tori fauche avec sa jambe droite la jambe droite de uke

KO UCHI GARI

(petit fauchage intérieure)



1 Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied droit de uke

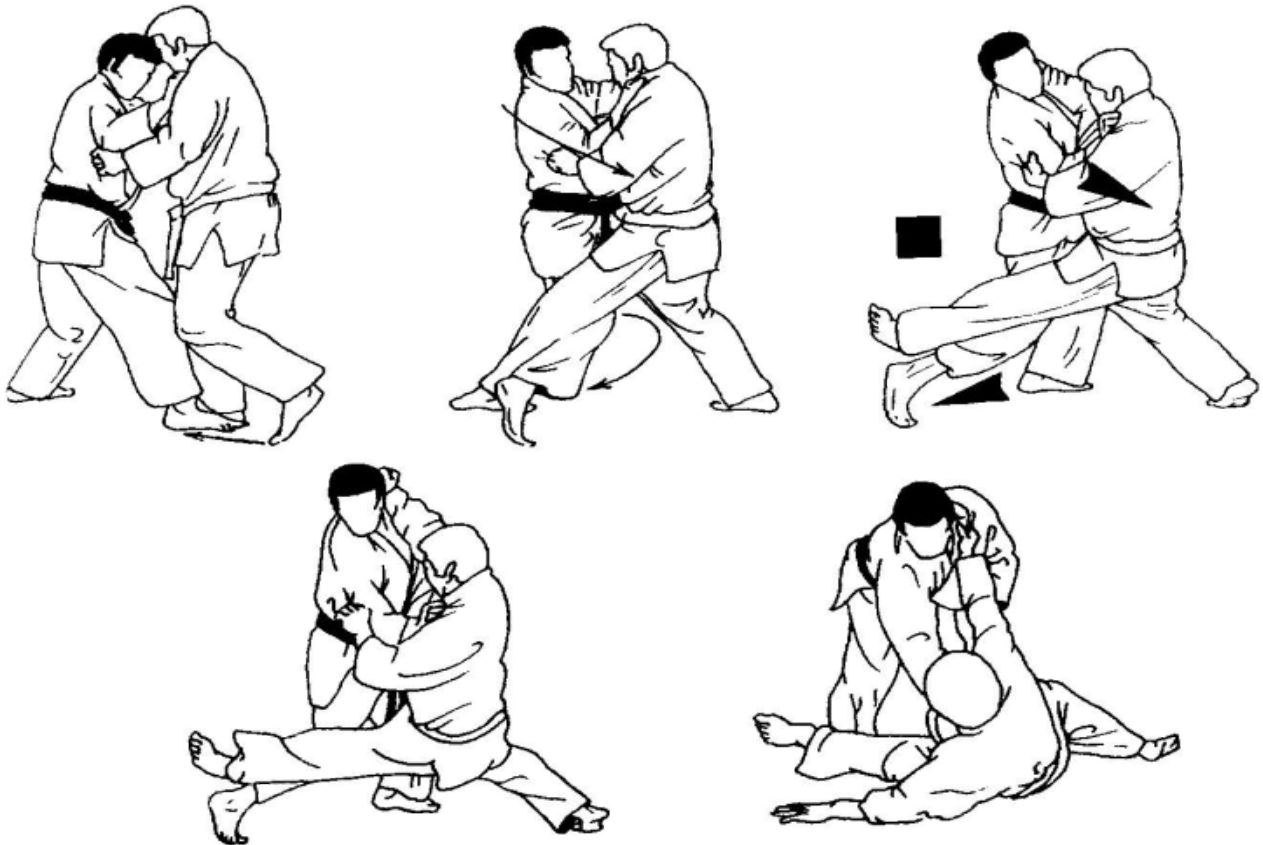
Tori fixe uke, en tirant sur la manche de uke avec sa main gauche et en déséquilibrant avec sa main droite au revers du côté gauche de uke

3 Tori rapproche son pied gauche de son pied droit

4 Tori fauche la jambe droite de uke avec le plat du pied droit

O UCHI GARI

(grand fauchage intérieur)



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

HIZA GURUMA

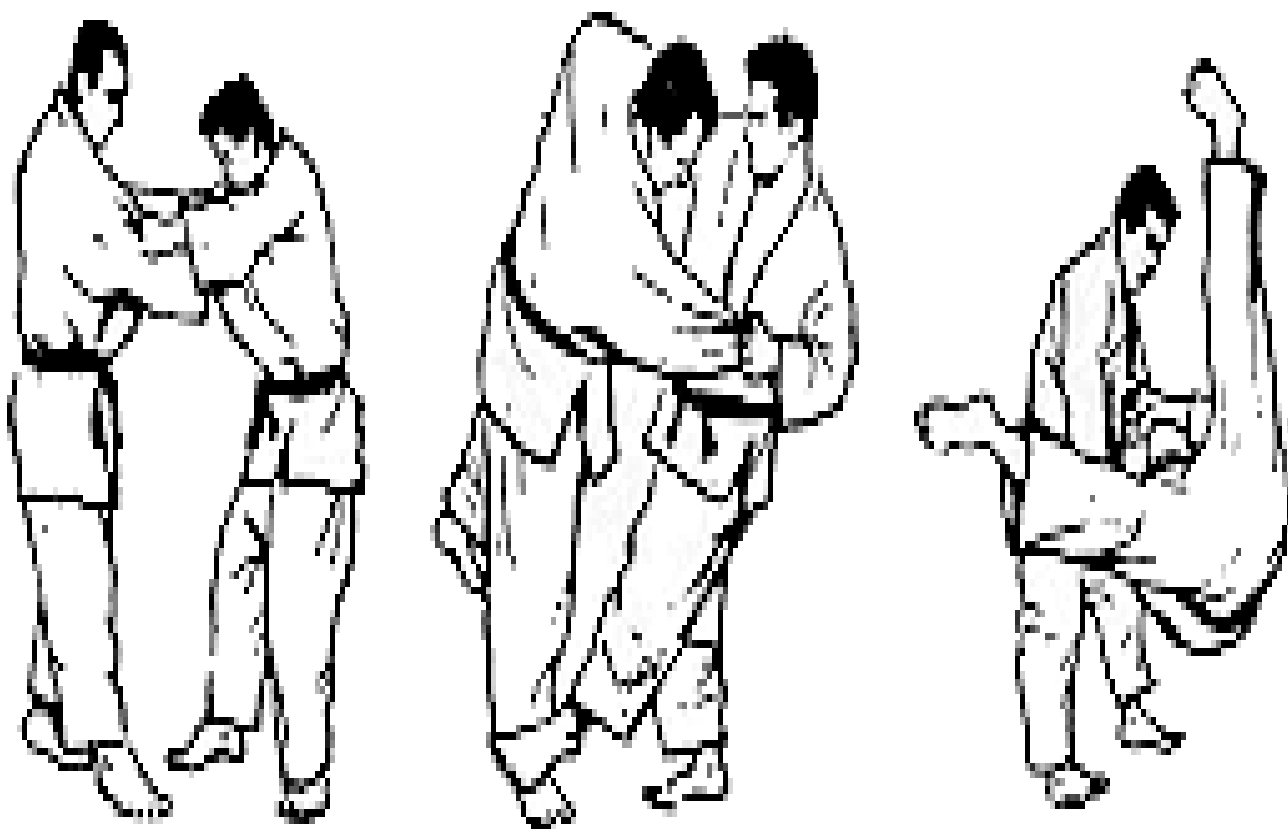
(roue autour du genoux)



- 1 *Tori avance son pied droit du côté extérieur gauche*
- 2 *Tori déséquilibre uke en soulevant le revers avec sa main droite et en tirant a manche avec sa main gauche*
- 3 *Tori place son pied gauche du côté extérieur du genoux droit de uke*
- 4 *Tori fait chuter en tournant tout son corps*

SASAE TSURI KOMI ASHI

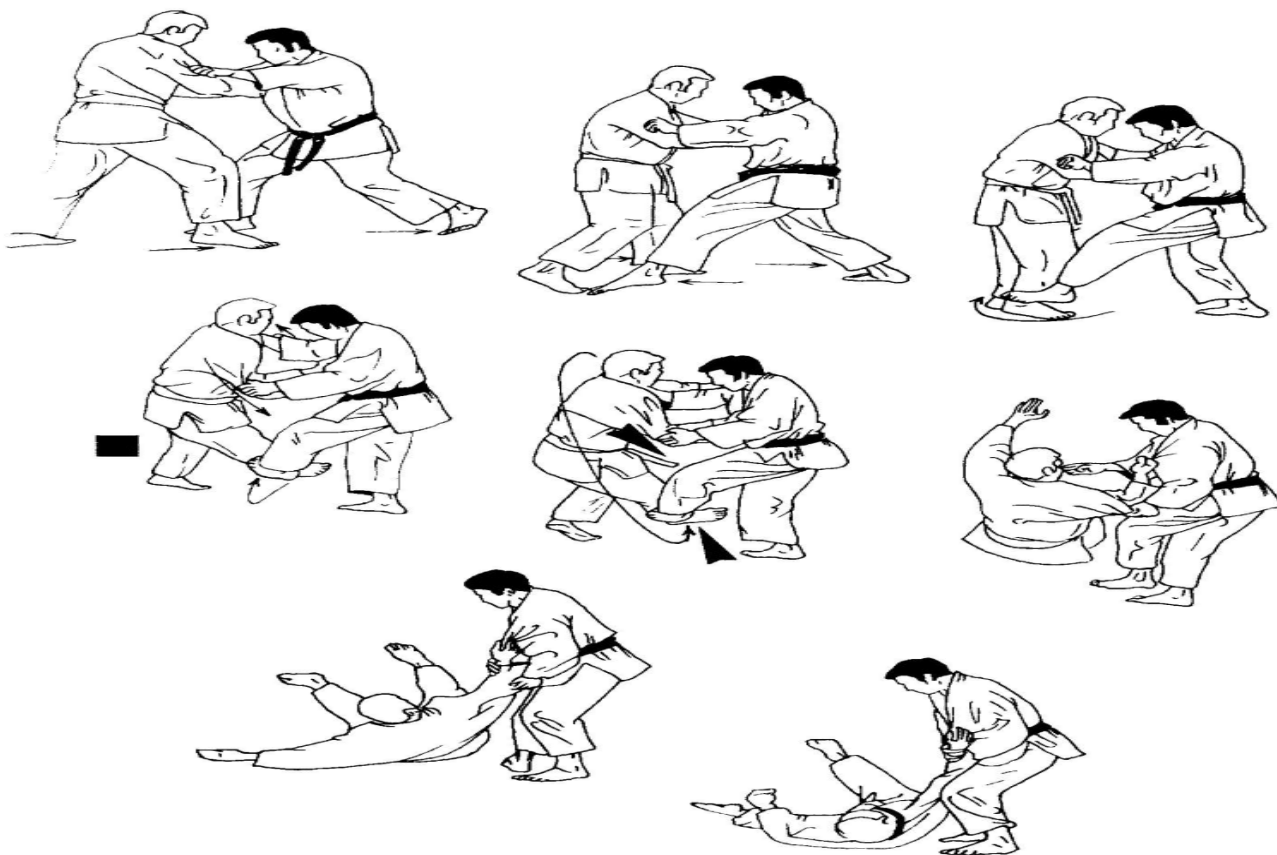
(Blocage du pied en pêchant)



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

DE HACHI BARAI

(Balayage du pied qui avance)



- 1 *Tori recule et uke le suit*
- 2 *Au cours du recul Tori cette fois ci recule son pied droit un peu plus sur sa gauche*
- 3 *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 poussant avec le revers vers le sol.*

O KURI ASHI BARAI

(Balayage des deux pieds)



1 *Tori se déplace latéralement du côté droit.*

2 *Tori se rapproche de uke en soulevant du revers avec sa main droite*

3 *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*

HARAI TSURI KOMI ASHI

(Balayage du pied en pêchant)



- 1 *Tori déséquilibre en avançant pied droit entre les jambes de uke et le tirant et soulevant vers la gauche*
- 2 *Tori balayer 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*
- 3 *Tori balaye en pivotant vers son arrière gauche*

UCHIMATA

(Projection par l'intérieur de la cuisse)



Tori déséquilibre en plaçant son pied droit entre les jambes de uke et tirant uke vers lui

2 Tori place le pied gauche plus loin que son pied droit en pivotant

3 Tori lève sa jambes 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 faire chuter

O SOTO OTOSHI

(Grand renversement extérieur)



- 1 Tori déséquilibre en faisant un grand pas du pied gauche vers l'extérieur ; en tirant la manche de uke vers le sol et poussant du revers*
- 2 Tori place son mollet droit au niveau de la cuisse droite de uke*
- 3 Pour faire chuter uke tend sa jambe droite vers le sol en poussant avec son épaule droite sur l'épaule droite de uke*

ASHI GURUMA

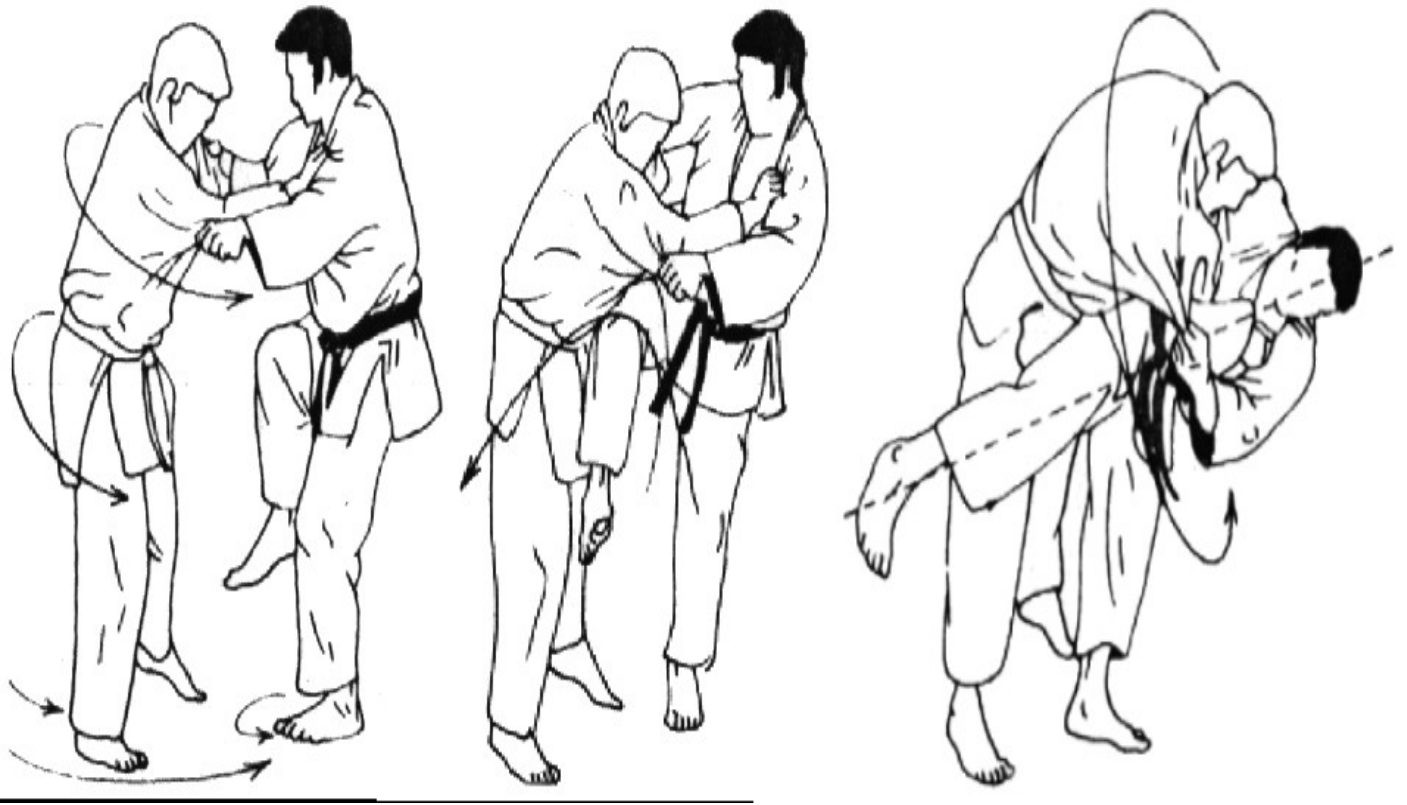
(Roue autour de la jambe)



- 1 *Tori déséquilibre uke vers son côté avant droit*
- 2 *Tori place son pied gauche du côté gauche extérieur de uke dans la même direction que ce dernier*
- 3 *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*
- 4 *Tori tourne son corps et uke s'enroule autour de la jambe de tori et chute*

O GURUMA

(Grande roue)



- 1 *Tori déséquilibre uke vers son côté avant droit*
- 2 *Tori place son pied gauche du même sens que uke vers le milieu des jambe de uke*
- 3 *Tori lève sa jambe droite et la place sur la cuisse droite de uke*
- 4 *Tori tourne son corps et uke s'enroule autour de la jambe de uke*

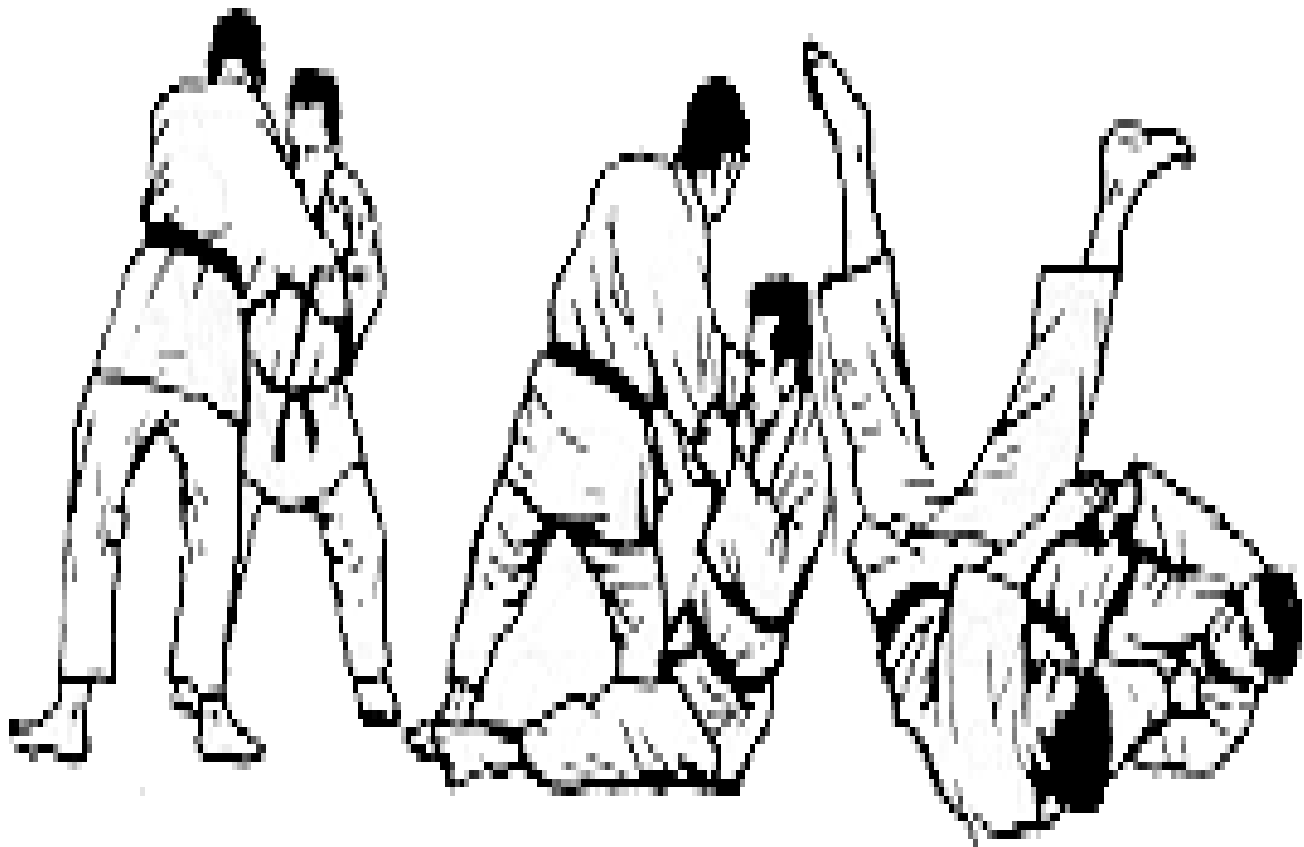
SUTEMI WAZA

(Technique de sacrifice)

- 1 *TANI OTOSHI*
- 2 *TOMOE NAGE*
- 3 *YOKO TOMOE NAGE*
- 4 *SOTO MAKI KOMI*
- 5 *YOKO GURUMA*
- 6 *SUMI GAESHI*
- 7 *URA NAGE*

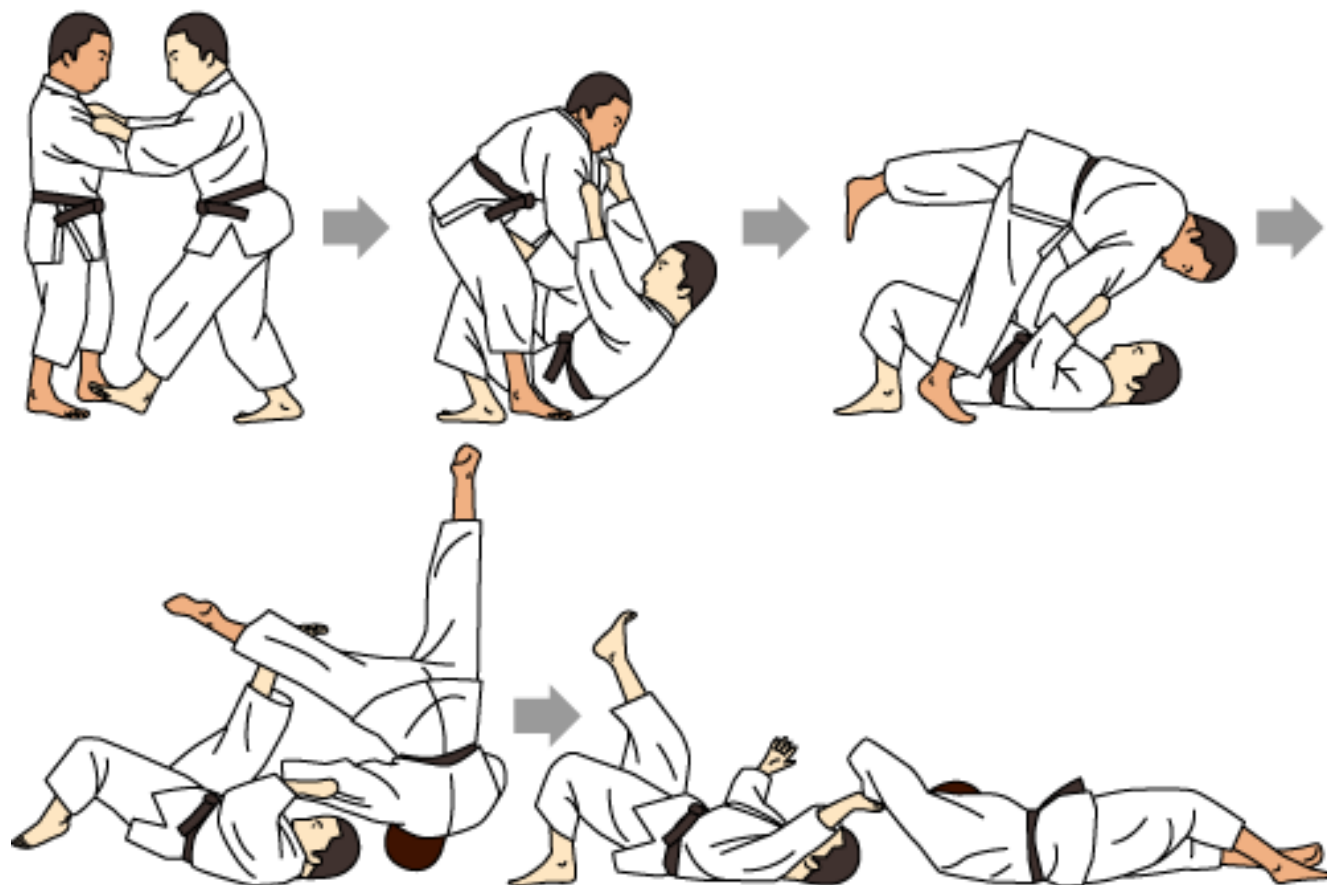
TANI OTOSHI

(Chute dans la vallée)



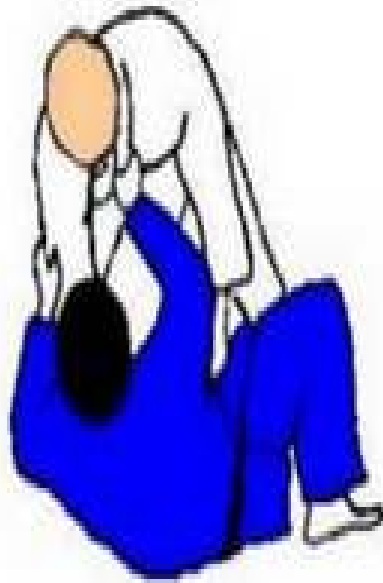
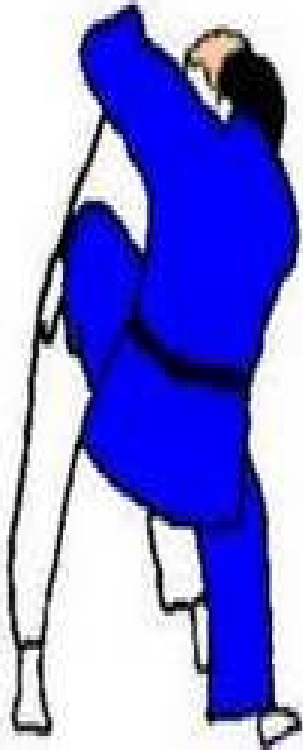
TOMOE NAGE

(Projection en cercle)



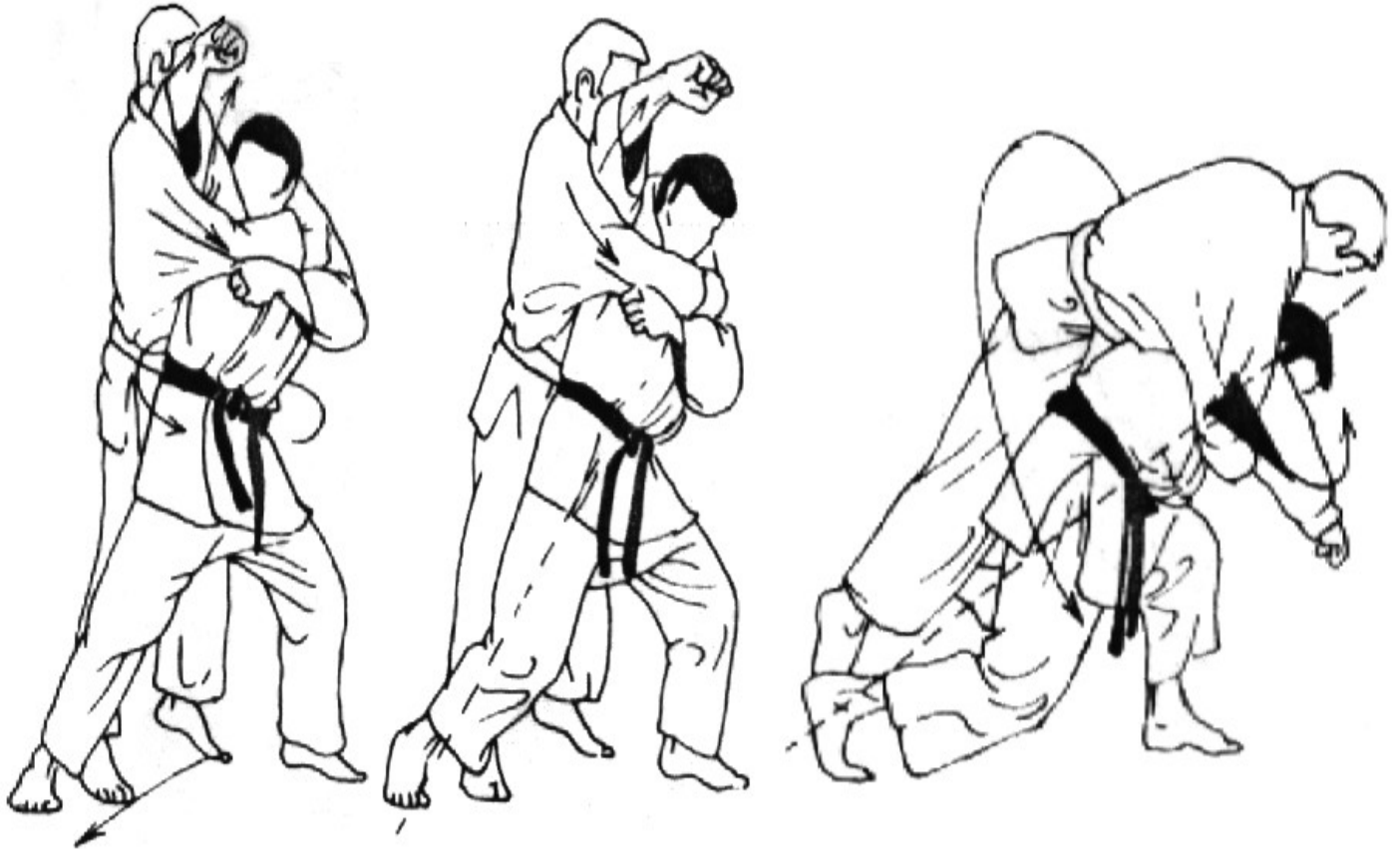
YOKO TOMOE NAGE

(Projection latérale en cercle)



SOTO MAKIMOMI

(Enroulement extérieur)



YOKO GURUMA

(Roue de côté)



SUMI GAESHI

(Renversement dans l'angle)



URA NAGE

(Projection en se lançant à l'arrière)



Uki-Goshi



2ème Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi

