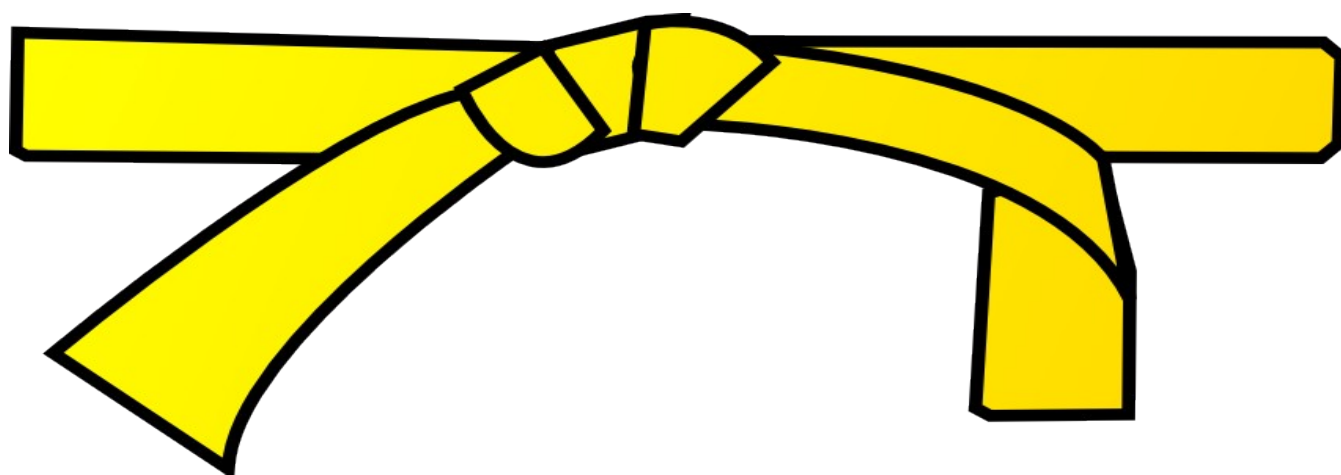


柔道



Livret judo

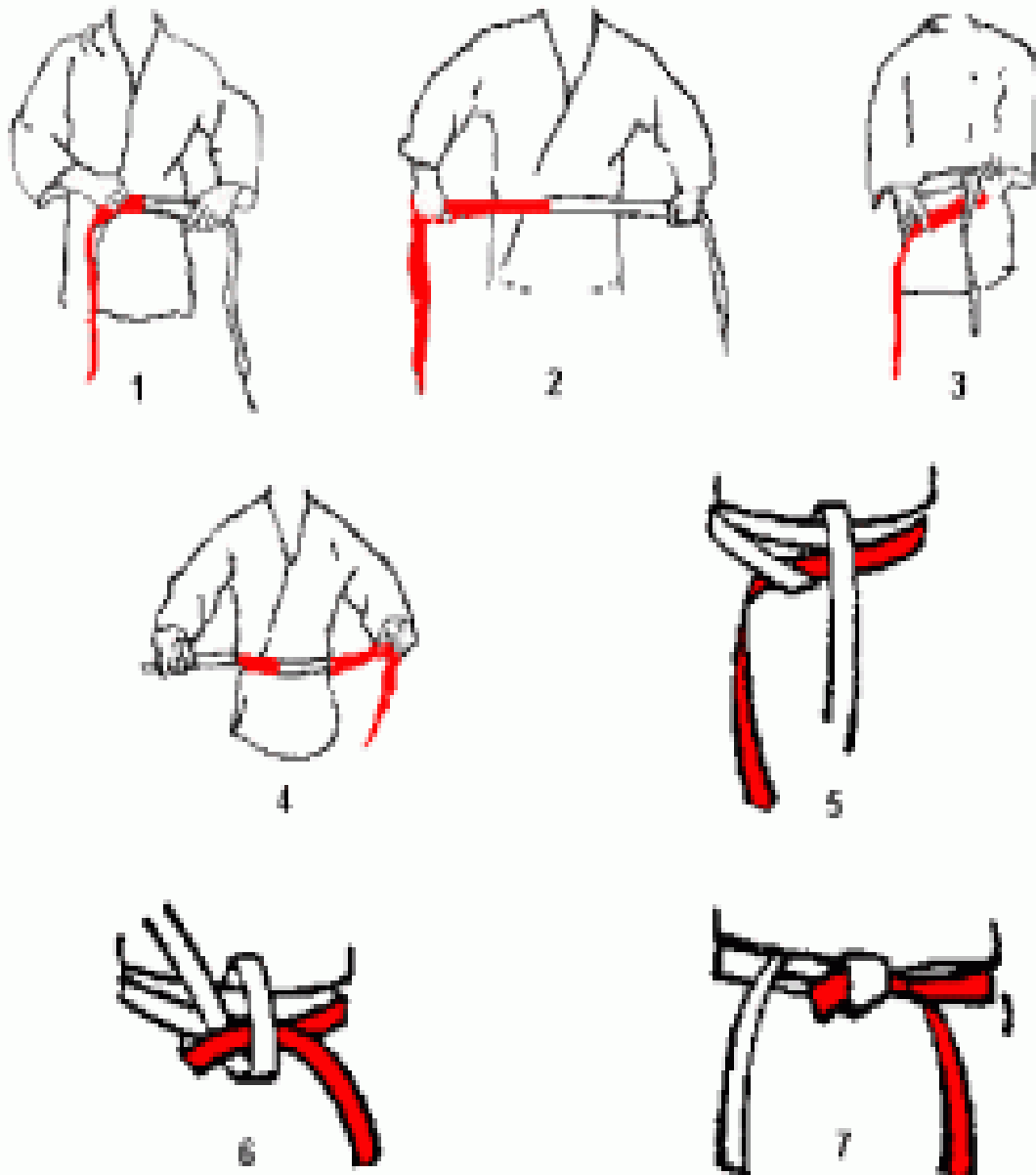
Ceinture jaune



Nom

Prénom

Nœud de ceinture



Lexique :

| | |
|------------------|--------------------------------|
| hajime | commencer |
| Matte | Arrêté |
| Ré | Salué |
| Dojo | Salle ou l'on pratique le judo |
| Jigoro KANO | Fondateur du judo |
| JUDO GI / KIMONO | Habit de judo |
| Shiho | Genoux |
| Gesa | Assi |
| Gatamé | Contrôle au sol |
| Ippon | 10 point |
| Waza-ari | 7 point |
| Shido | Pénalité |
| Onsae komi | Immonilisation |
| tokéta | Sortie d'immobilisation |

NE WAZA

(Technique au sol)

Hon gesa gatame
Kami shiho gatame
Yoko shiho gatame
Tate shiho gatame
Plus kuzure

HON GESA GATAME

(Contrôle fondamental par le travers du corps)



tori enlève le bras de uké

Torie se met assis à côté de uké les jambes vers la tête

Tori passe le bras droit sous la tête de uké

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

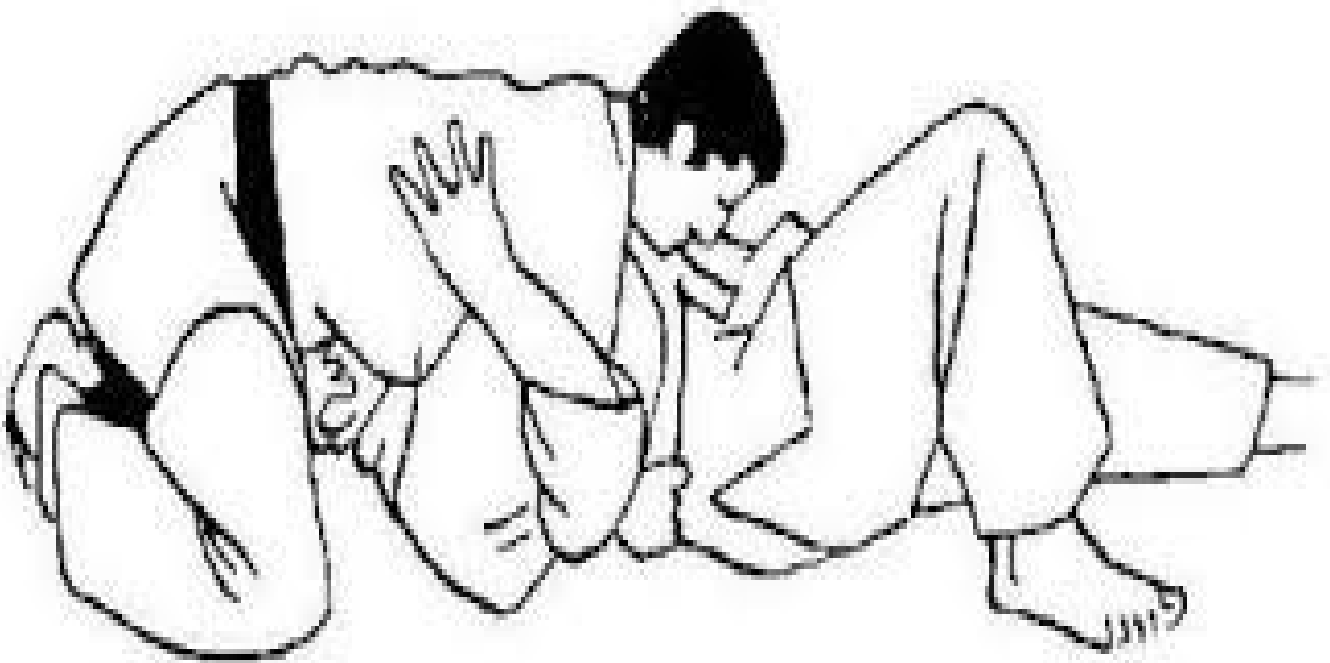
Torie tire la manche de uké avec sa main gauche

Tori écarte les jambes en ciseau

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

KAMI SHIHO GATAME

(Contrôle par les 4 coin 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

YOKO SHIHO GATAME

(Contrôle par les 4 coins par le coté)



tori enlève le bras de uké

Tori passe sa main sous la tête de uké

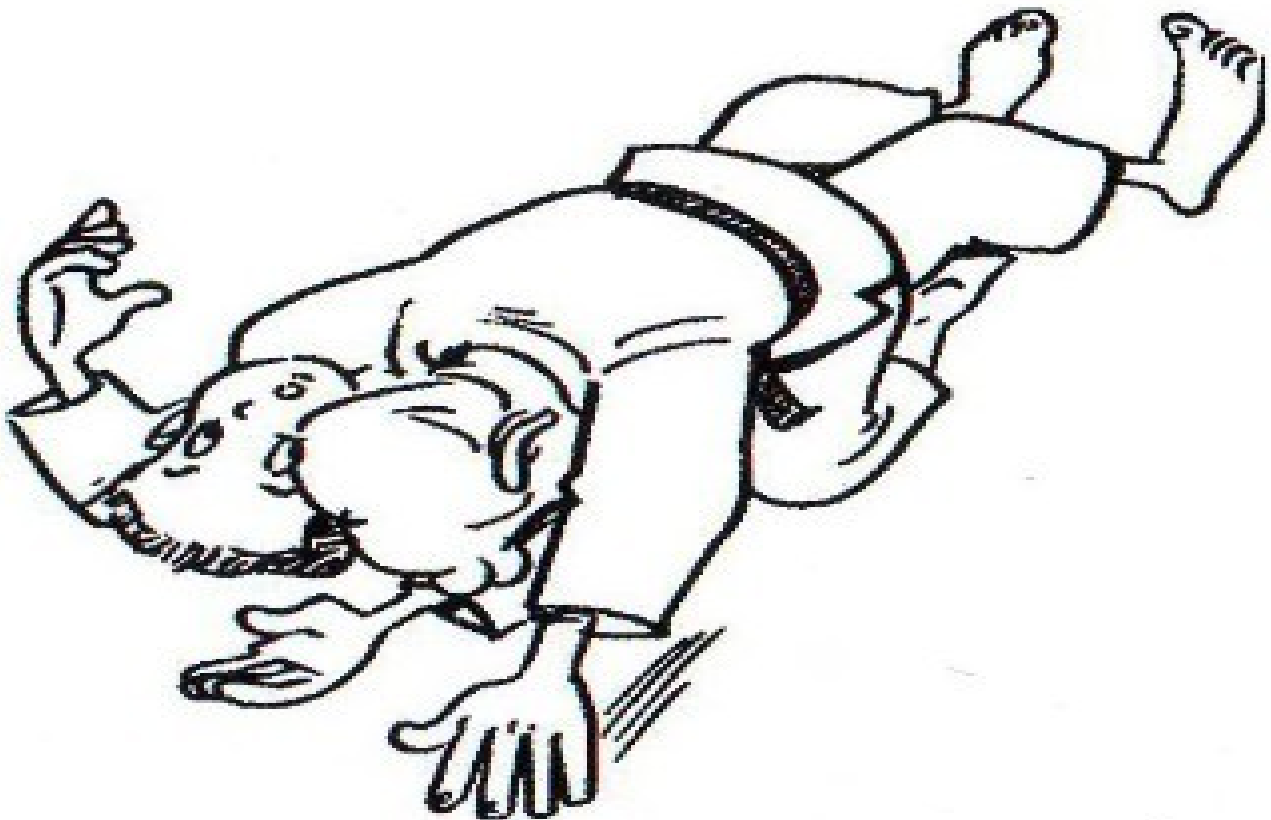
L'autre main entre les jambe et viens saisir la manche

Tori couche sa tête sur la poitrine de uké

Pour la kuzuré tori allonge c'est jambe et met c'est pied en marteaux

TATE SHIHO GATAME

(control par les 4 coins longitudinalement)



tori enlève les deux bras de uké

Tori passe ces 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 ces pieds au cheville de uké en passant sous les jambes

TACHI WAZA
TECHNIQUE DEBOUT

Koshi waza
Technique de hanche

O GOSHI
Harai goshi
Uki goshi

O GOSHI

(Grande bascule de hanche)



Tori avance le pied droit devant le pied droit de Uke en passant la main droite sous le bras pour aller dans le dos

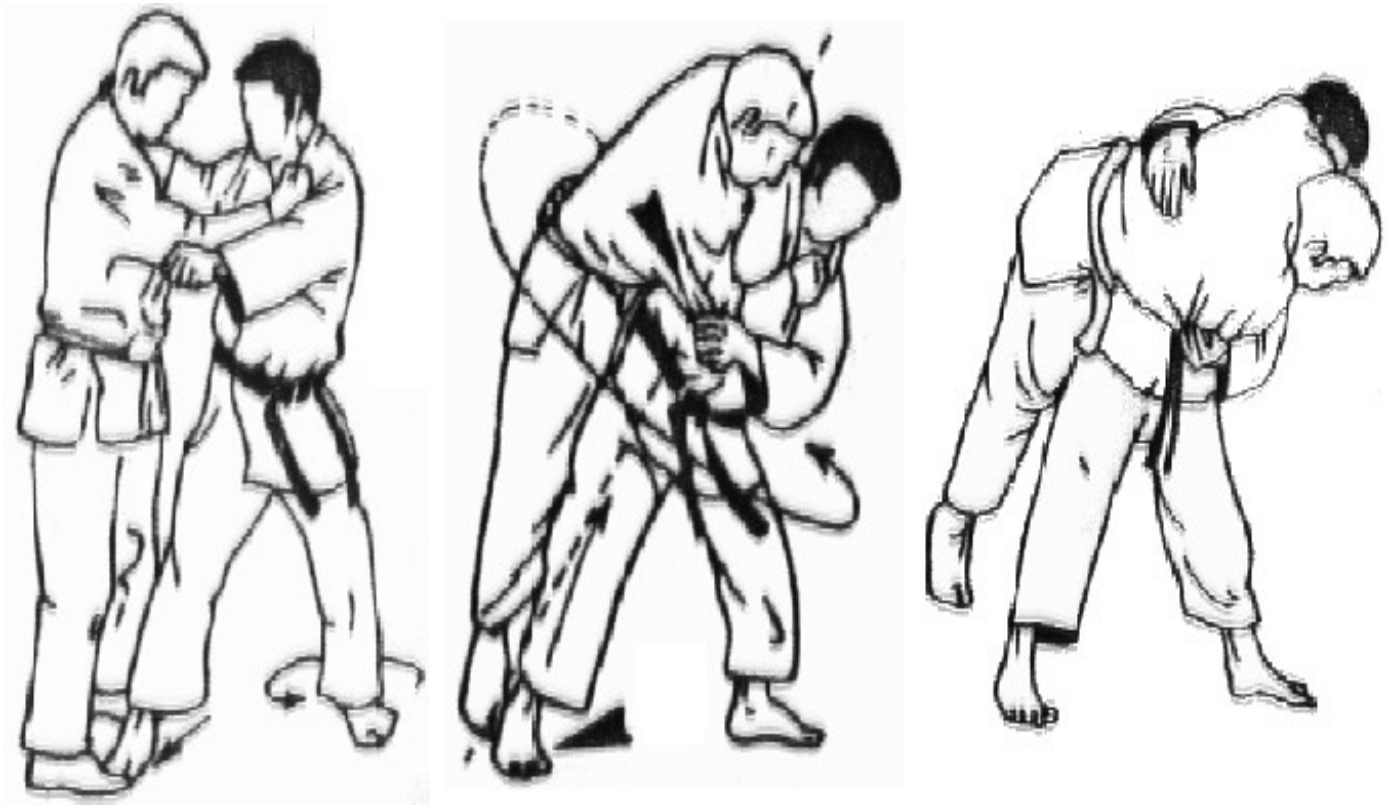
Tori fait pivot et met les deux pied à l'intérieur des jambes de uke

Tori fléchi et sort les hanche

Tori pousse sur les jambes en tirant sur la manche pour faire basculer uke

HARAI GOSHI

(Hanche balayée)



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

UKI GOSHI



Tori place 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*

TE WAZA
TECHNIQUE DE BRAS

TAI OTOSHI
MOROTE SEOI NAGE

TAI OTOSHI

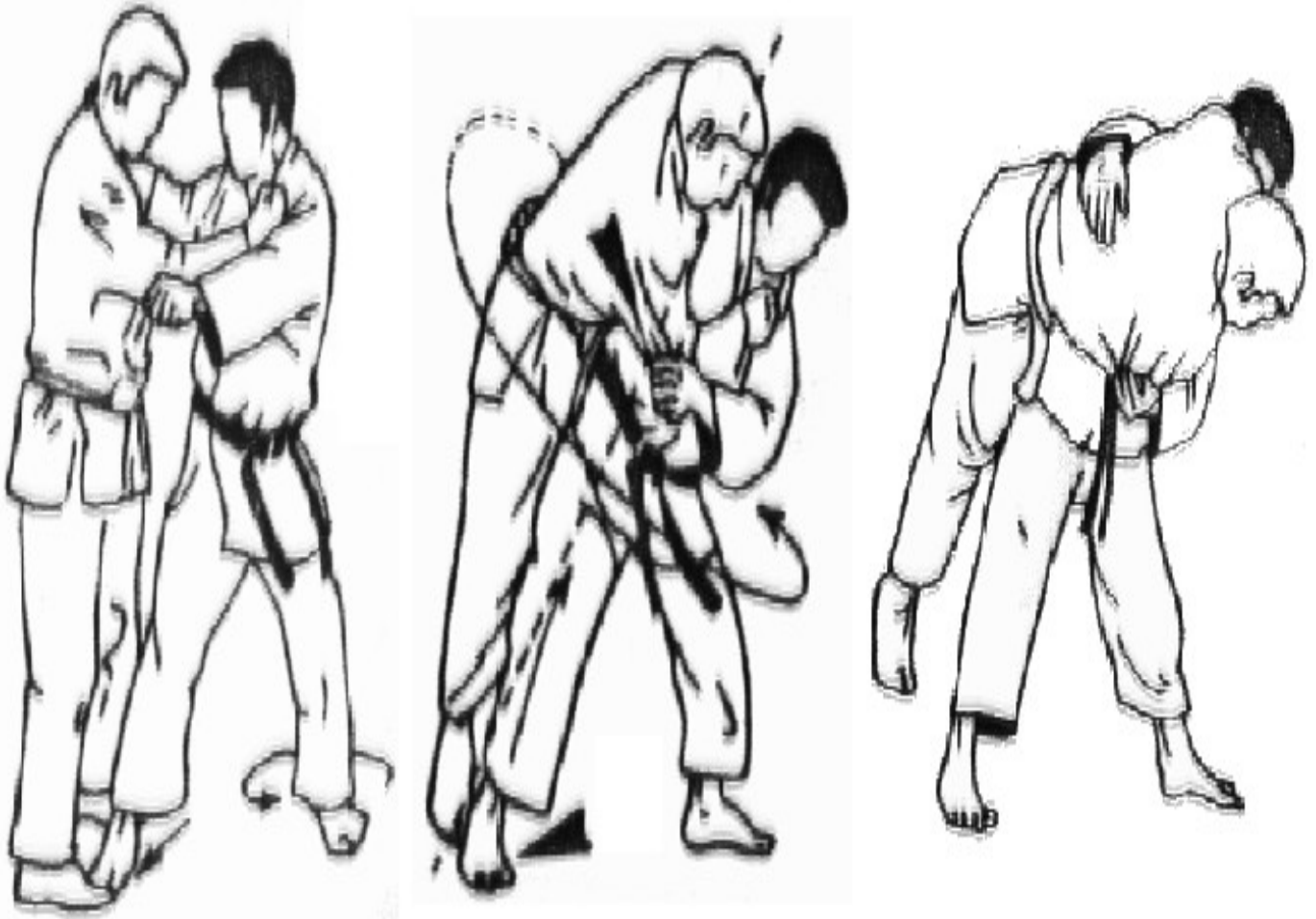
(renversement du corps par barrage)



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

MOROTE SEOI NAGE

(projection d'épaule par les deux mains)



*tori avance son pied droit devant le pied droit de uké
Tori tir 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 ces jambes et place ces fesse entre les jambes de uké
Tori pousse sur ces jambes pour le faire basculer par dessus sont épaule*

ASHI WAZA

Technique de jambes

Uchi mata
Okuri ashi barai
De ashi barai
Ko uchi gari
O uchi gari

UCHIMATA

(Projection par l'intérieur de la cuisse)



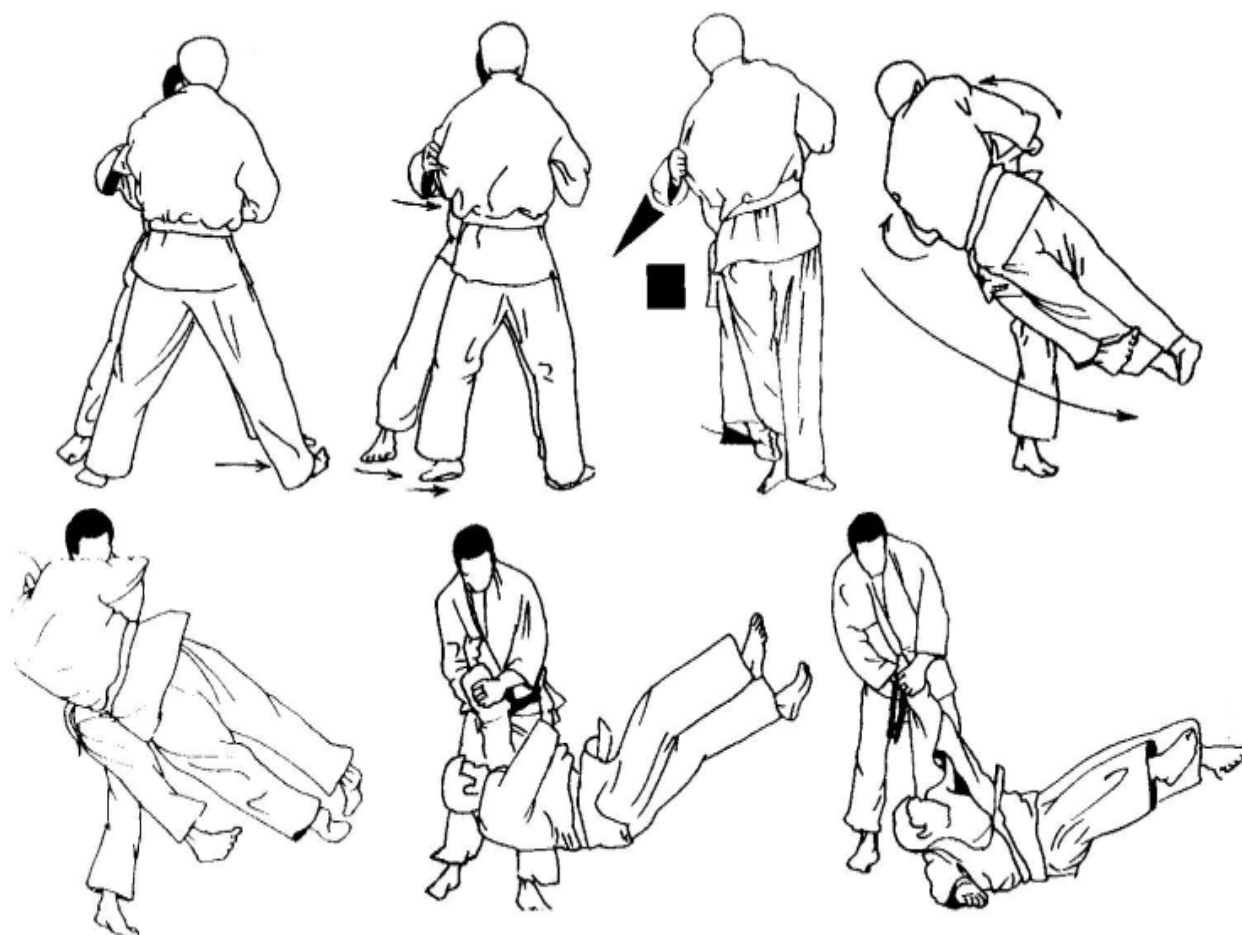
*Tori déséquilibre en plaçant son pied droit entre les jambes de uke
et
tirant uke vers lui*

*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 KURI ASHI BARAI

(Balayage des deux pieds)



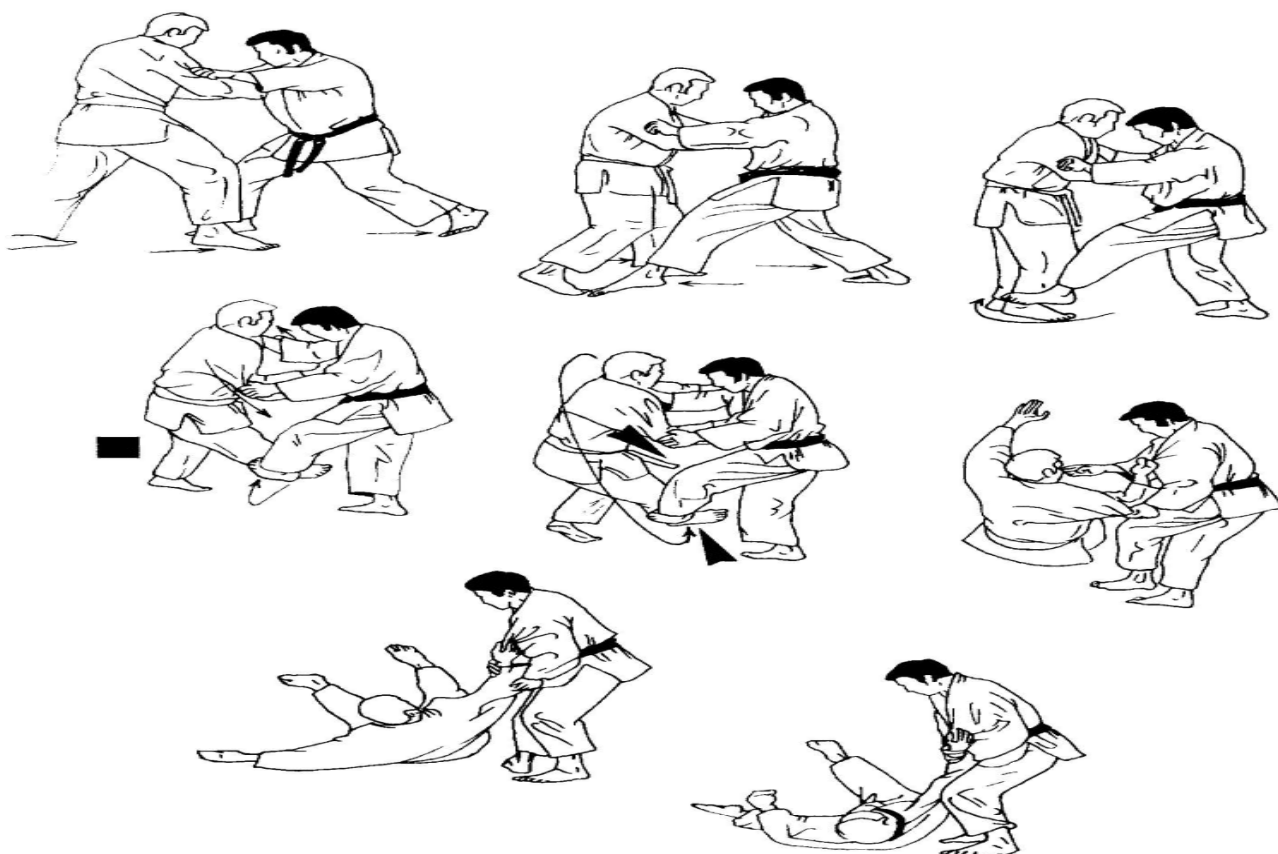
1 *Tori se déplace latéralement du côté droit.*

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*

DE HACHI BARAI

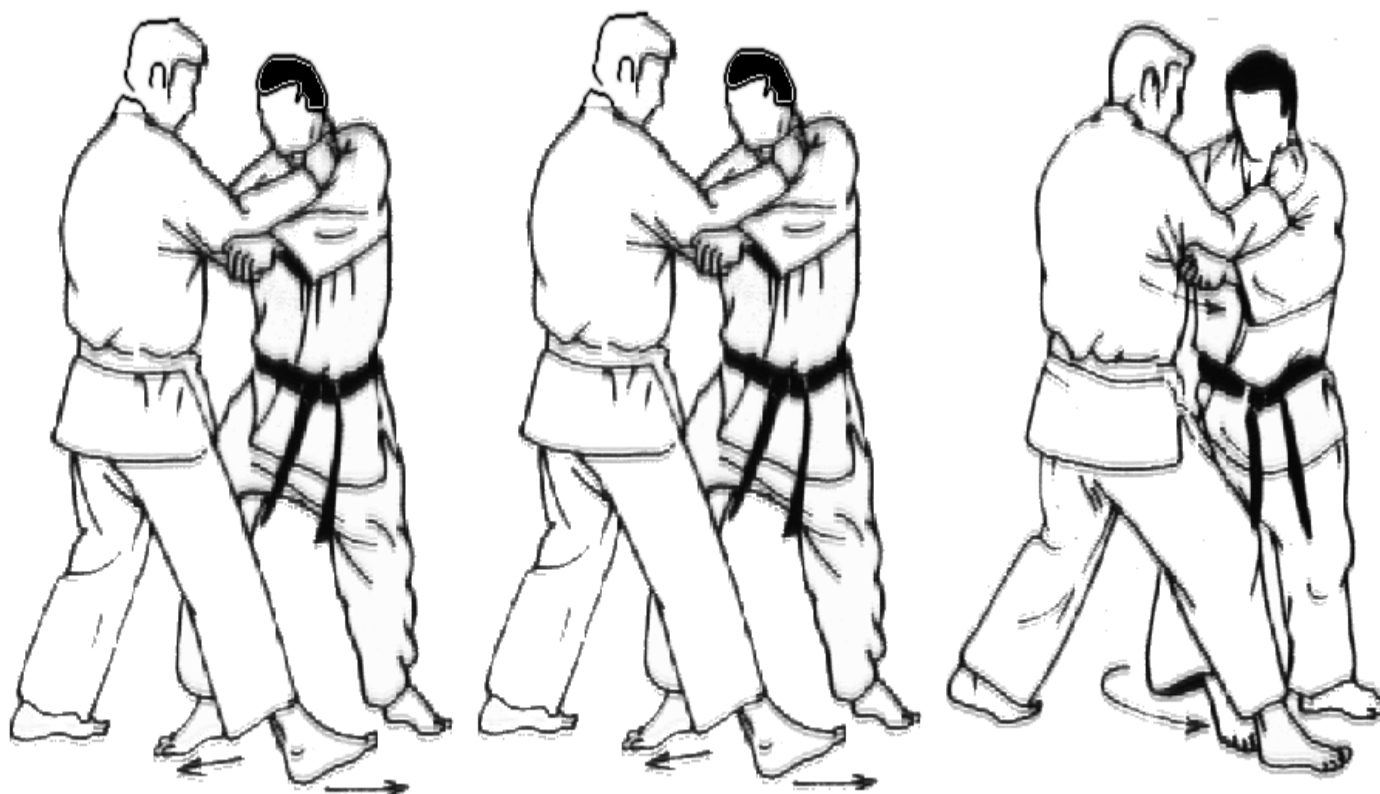
(Balayage du pied qui avance)



- 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.*

KO UCHI GARI

(petit fauchage intérieur)



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

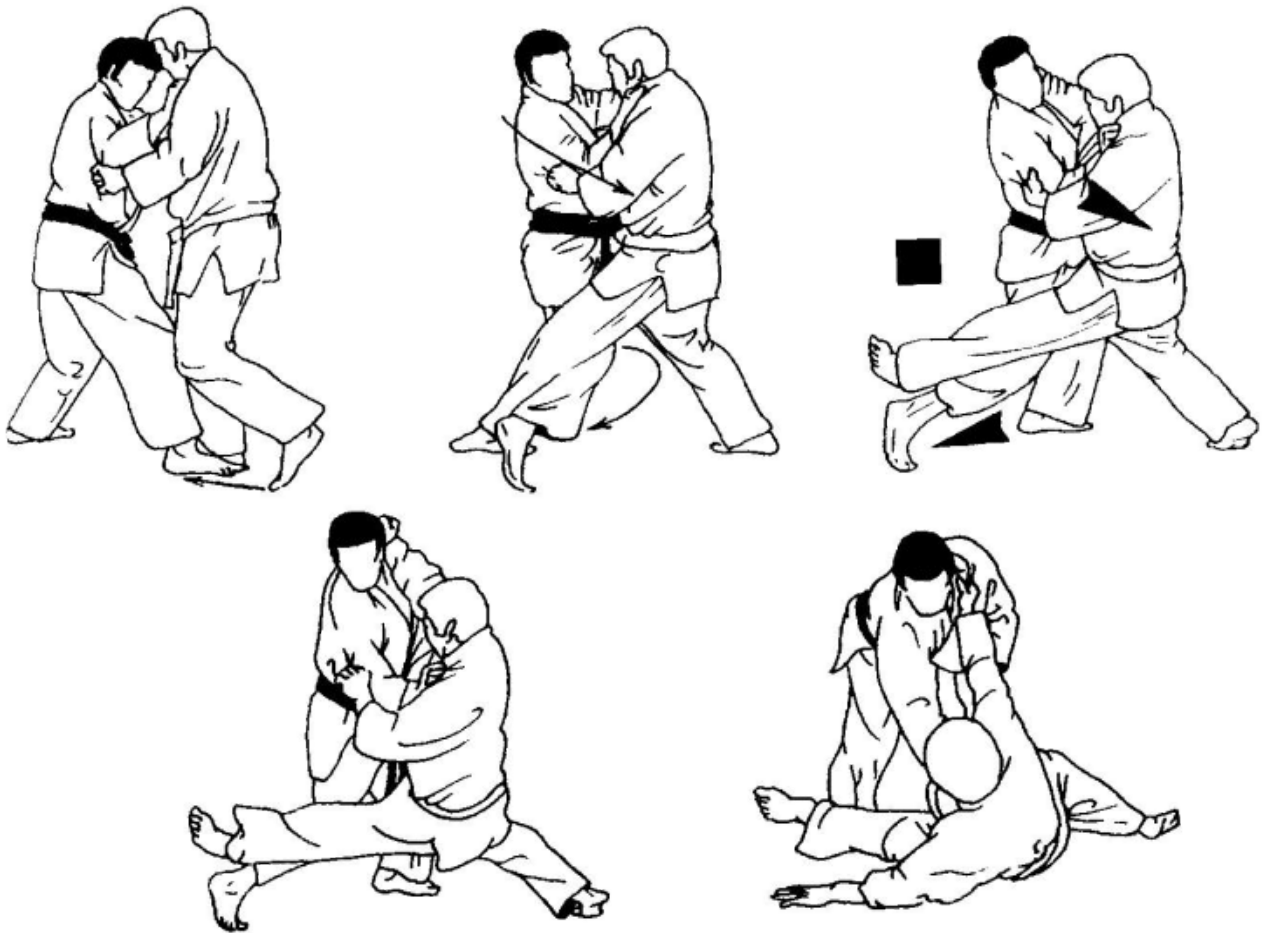
Tori fixe uke, en tirant sur la manche de uke avec sa main gauche et en déséquilibrant avec sa main droite au revers du côté gauche de uke

3 Tori rapproche son pied gauche de son pied droit

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

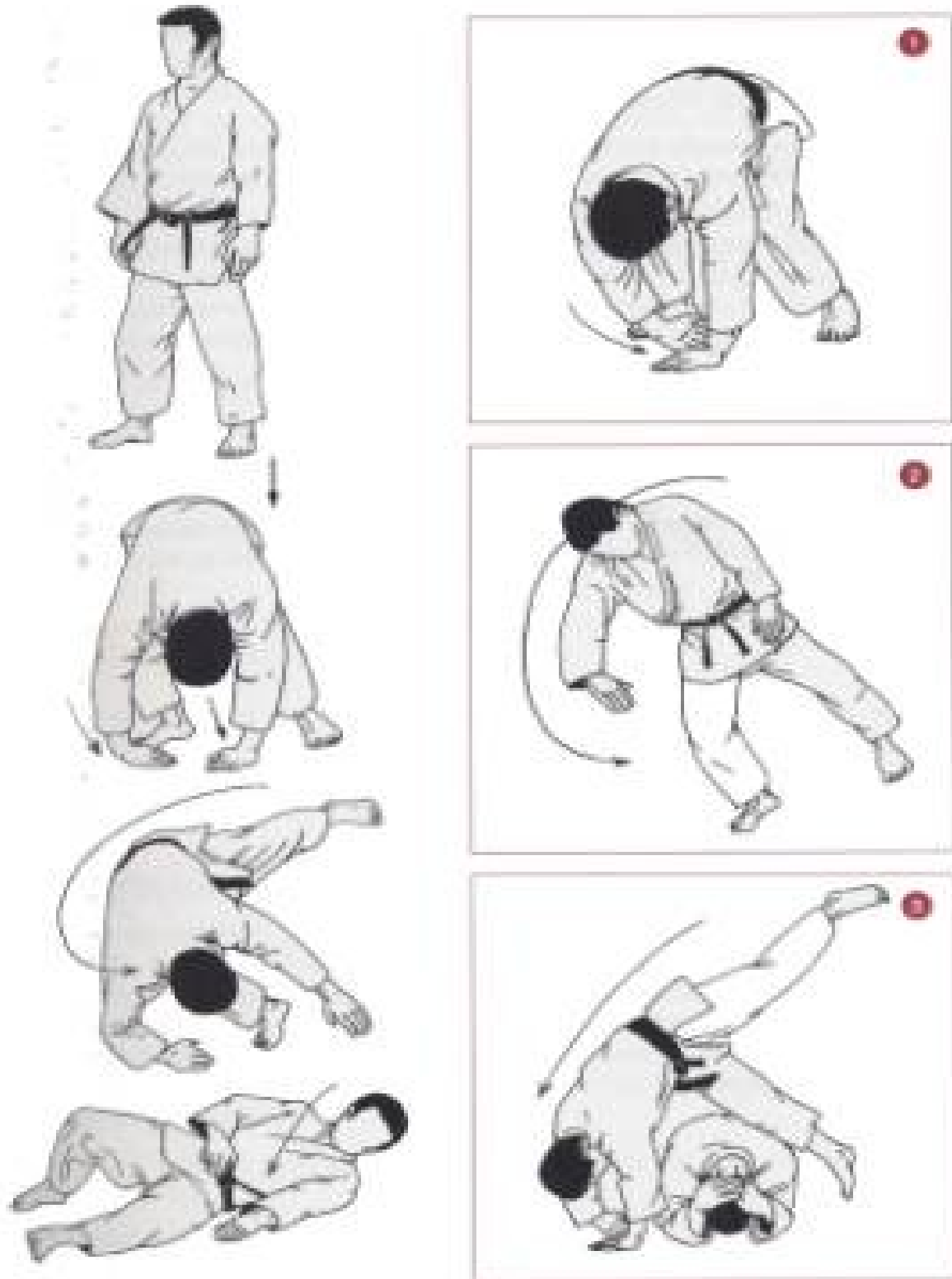
O UCHI GARI

(grand fauchage intérieur)

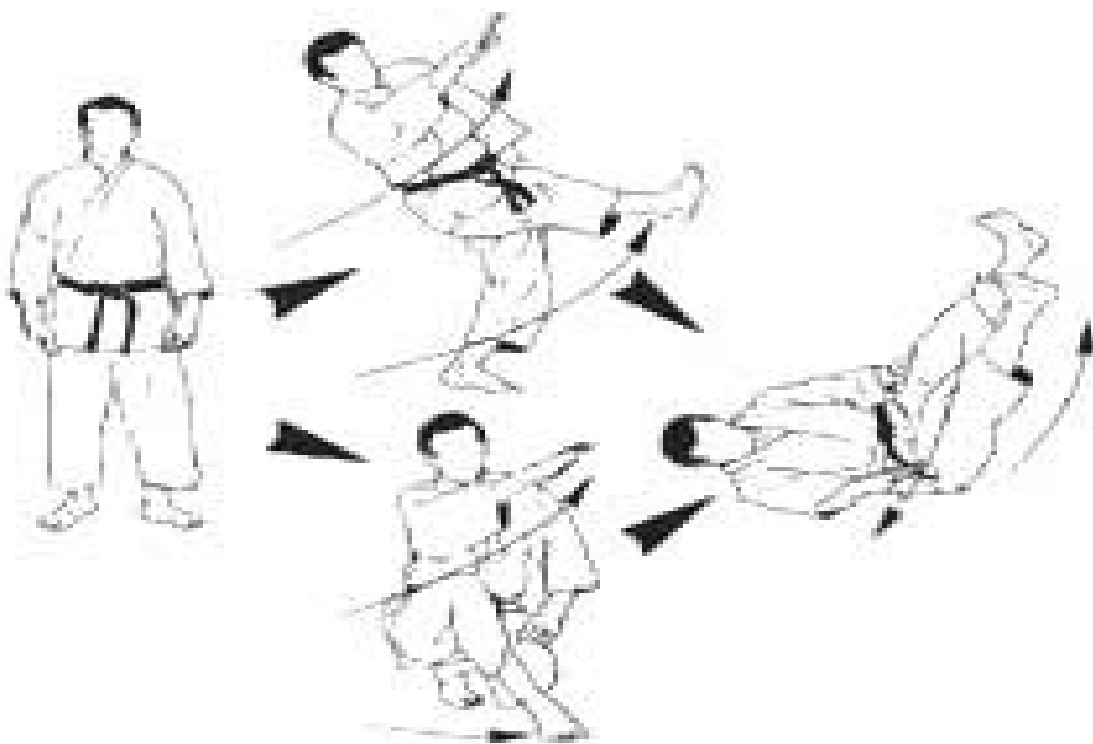
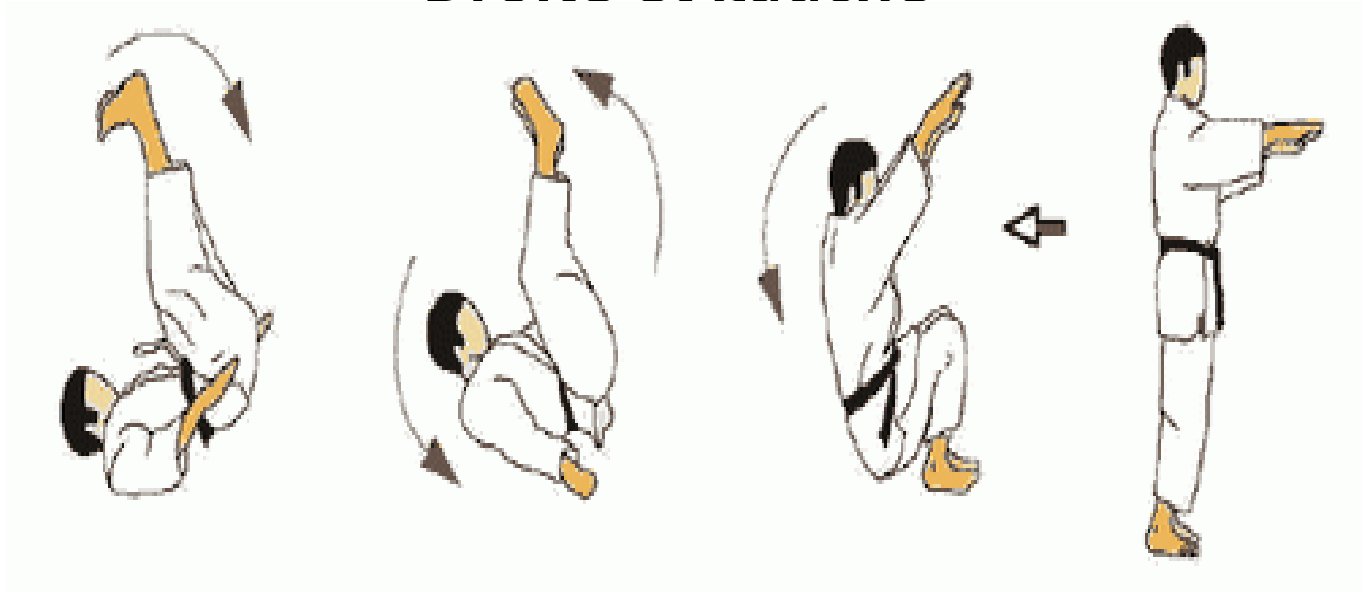


- 1 *Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied gauche de uke*
- 2 *Tori fixe mon partenaire, en appuyant sur son épaule gauche*
- 3 *Tori rapproche son pied gauche de son pied droit*
- 4 *Tori enlève la jambe gauche de uke avec sa jambe droite en faisant un mouvement circulaire*

UKEMI (Chute avant)



UKEMI
(Chute arrière)
(chute latéral)
Droite et gauche



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 ses pensées

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