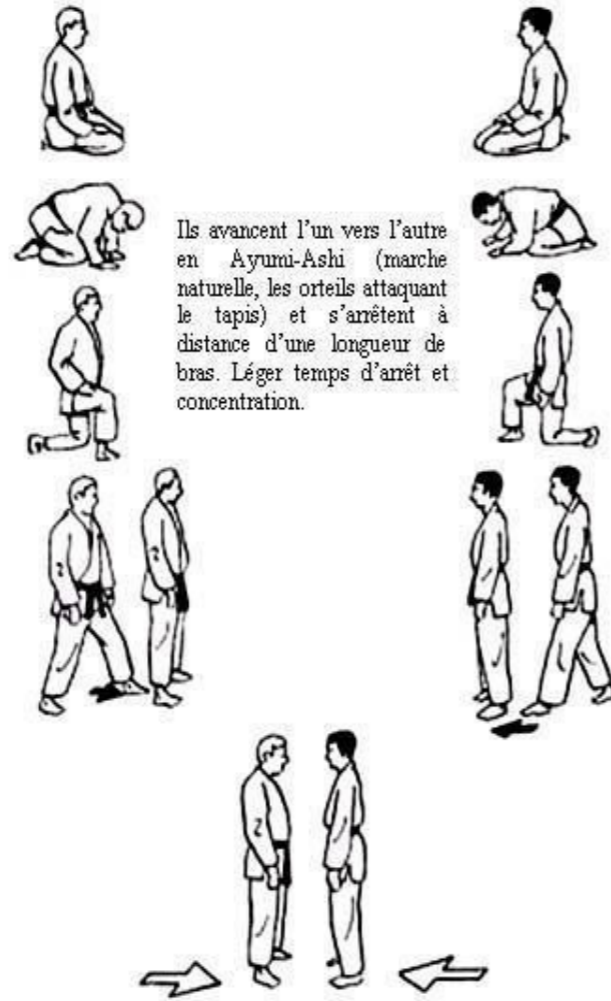
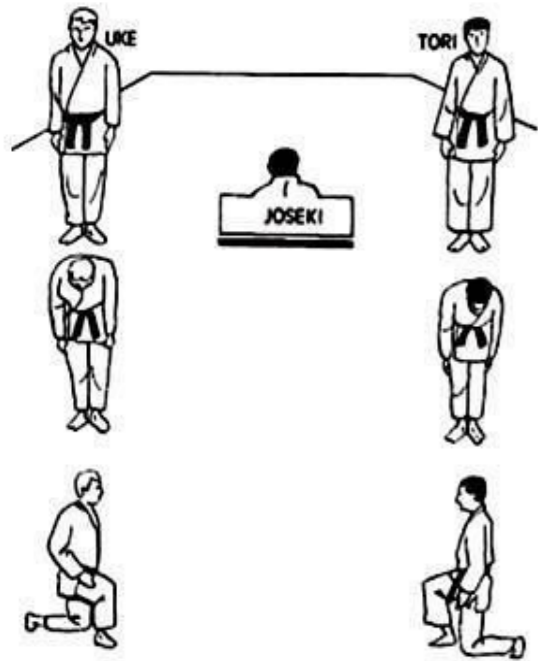


LA PRESENTATION ET LE SALUT

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.

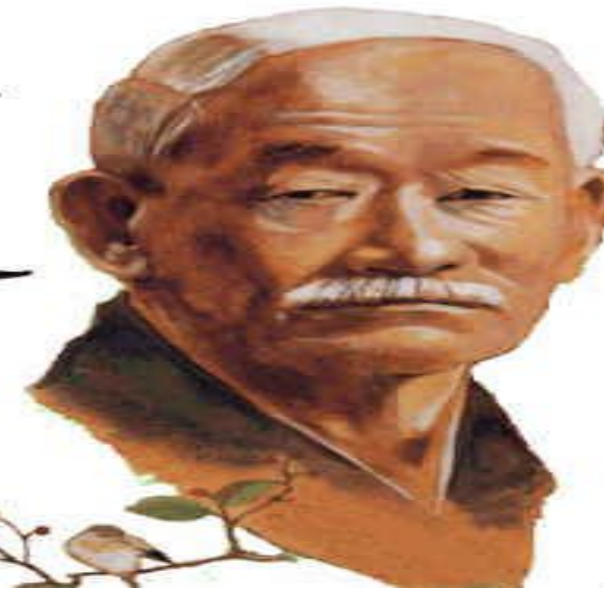
Tori et Uke posent le genou gauche à terre puis le droit. Ils saluent puis se relèvent en se levant sur les doigts de pied, lèvent le genou droit puis le gauche.

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.



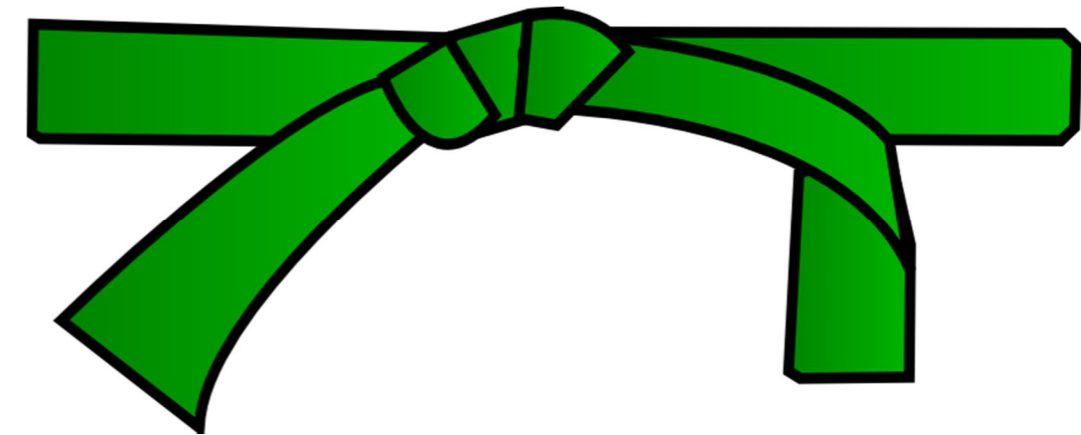
Ils avancent l'un vers l'autre en Ayumi-Ashi (marche naturelle, les orteils attaquant le tapis) et s'arrêtent à distance d'une longueur de bras. Léger temps d'arrêt et concentration.

柔道



Livret judo

Ceinture verte



Uki-Otoshi



1ère Série

Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma















Nom

Prénom

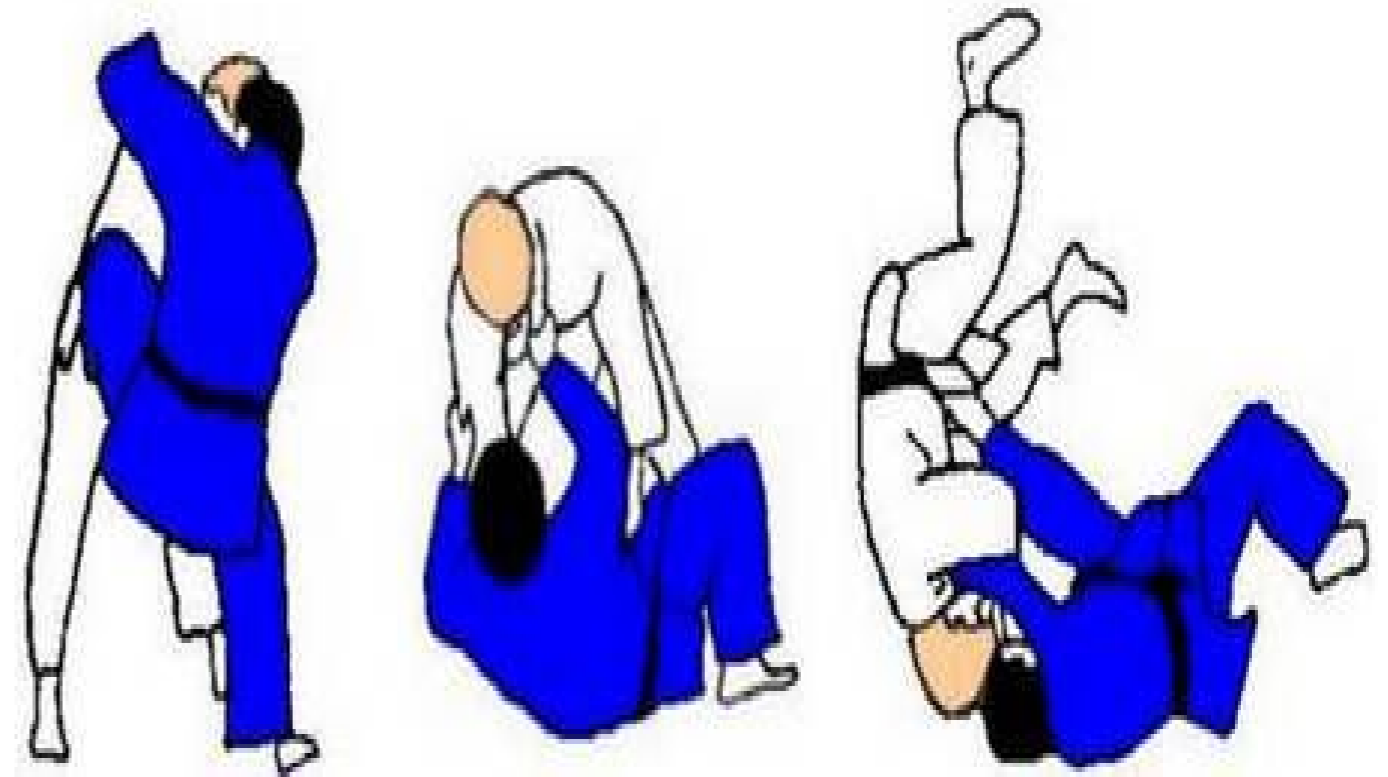
NOEUD JAPONAIS



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)	

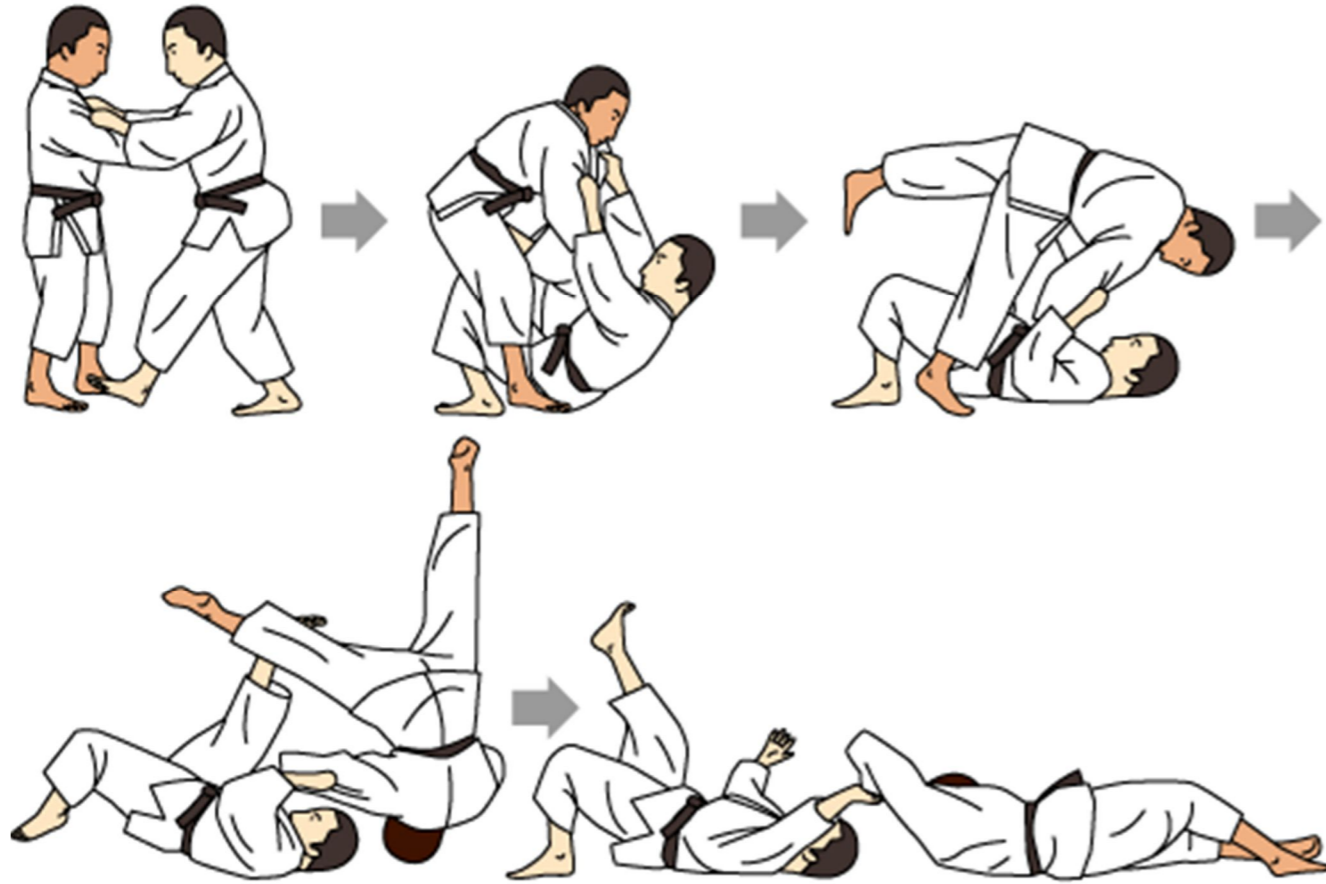
YOKO TOMOE NAGE

(Projection latérale en cercle)



TOMOE NAGE

(Projection en cercle)



Lexique :

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

NE WAZA

Technique au sol

TANI OTOSHI

(Chute dans la vallée)

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



SUTEMI WAZA

(Technique de sacrifice)

- 1 *TANI OTOSHI*
- 2 *TOMOE NAGE*
- 3 *YOKO TOMOE NAGE*

HON GESA GATAME

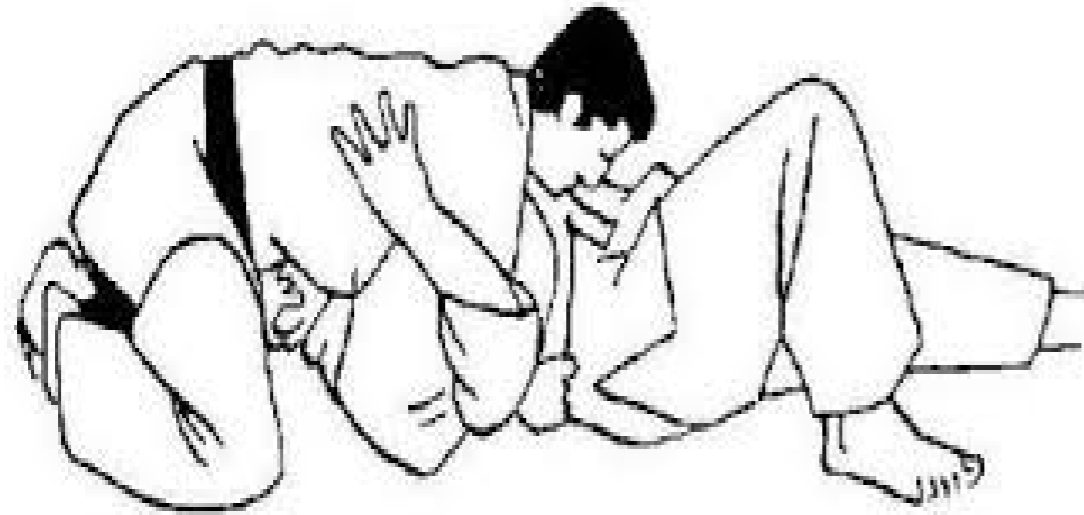
(Contrôle fondamental par le travers du corps)



- 1 tori enlève le bras de uké
- 2 Tori se met assis à coté de uké les jambes vers la tête
- 3 Tori passe le bras droit sous la tête de uké
- 4 Tori saisit la main droite de uké et la bloque sous son bras
- 5 Tori tire la manche de uké avec sa main gauche
- 6 Tori écarte les jambes en ciseaux
- 7 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)



- 1 tori se met à genoux derrière la tête de uke
- 2 Tori saisi la tête de uke avec ses genoux
- 3 Tori passe ses bras sous les bras de uke et saisit la ceinture
- 4 Tori plaque sa tête contre la poitrine de uke
- 5 Pour la kuzuré tori allonge ses jambe et met ses pied en marteaux

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*

UCHIMATA

(Projection par l'intérieur de la cuisse)



- 1 *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*

YOKO SHIHO GATAME

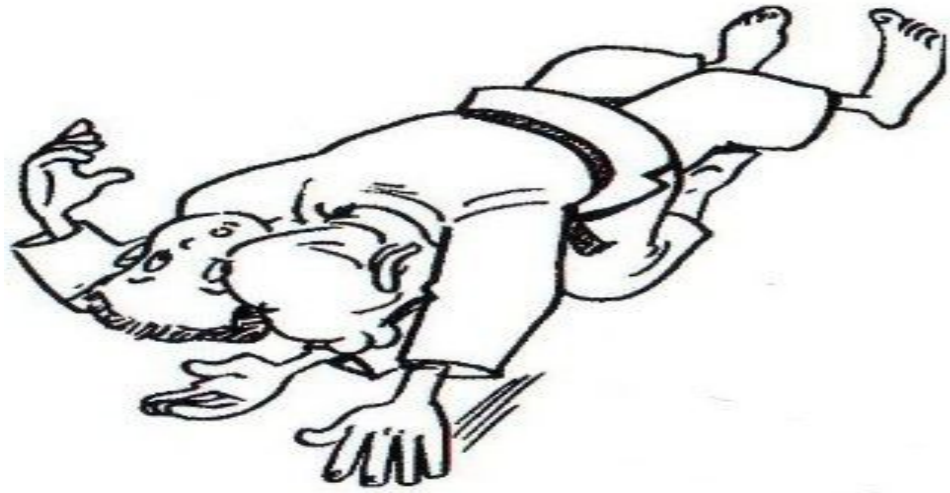
(Contrôle par les 4 coins par le côté)



- 1 tori enlève le bras de uké
- 2 Tori passe sa main sous la tête de uké
- 3 L'autre main entre les jambes et vient saisir la manche
- 4 Tori couche sa tête sur la poitrine de uké
- 5 Pour la kuzuré tori allonge ses jambes et met ses pieds en marteau

TATE SHIHO GATAME

(contrôle par les 4 coins longitudinalement)



- 1 tori enlève les deux bras de uké
- 2 Tori passe ses deux genoux sous les bras de uké
- 3 Tori passe sa main droite sous le bras gauche et la tête de uké
- 4 Tori passe son bras gauche sous le bras droit de uké et la paume de main sur le sol
- 5 Tori baisse la tête vers le sol.
- 6 Pour la kuzuré tori crochète ses pieds aux chevilles de uké en passant sous les jambes

HARAI TSURI KOMI ASHI

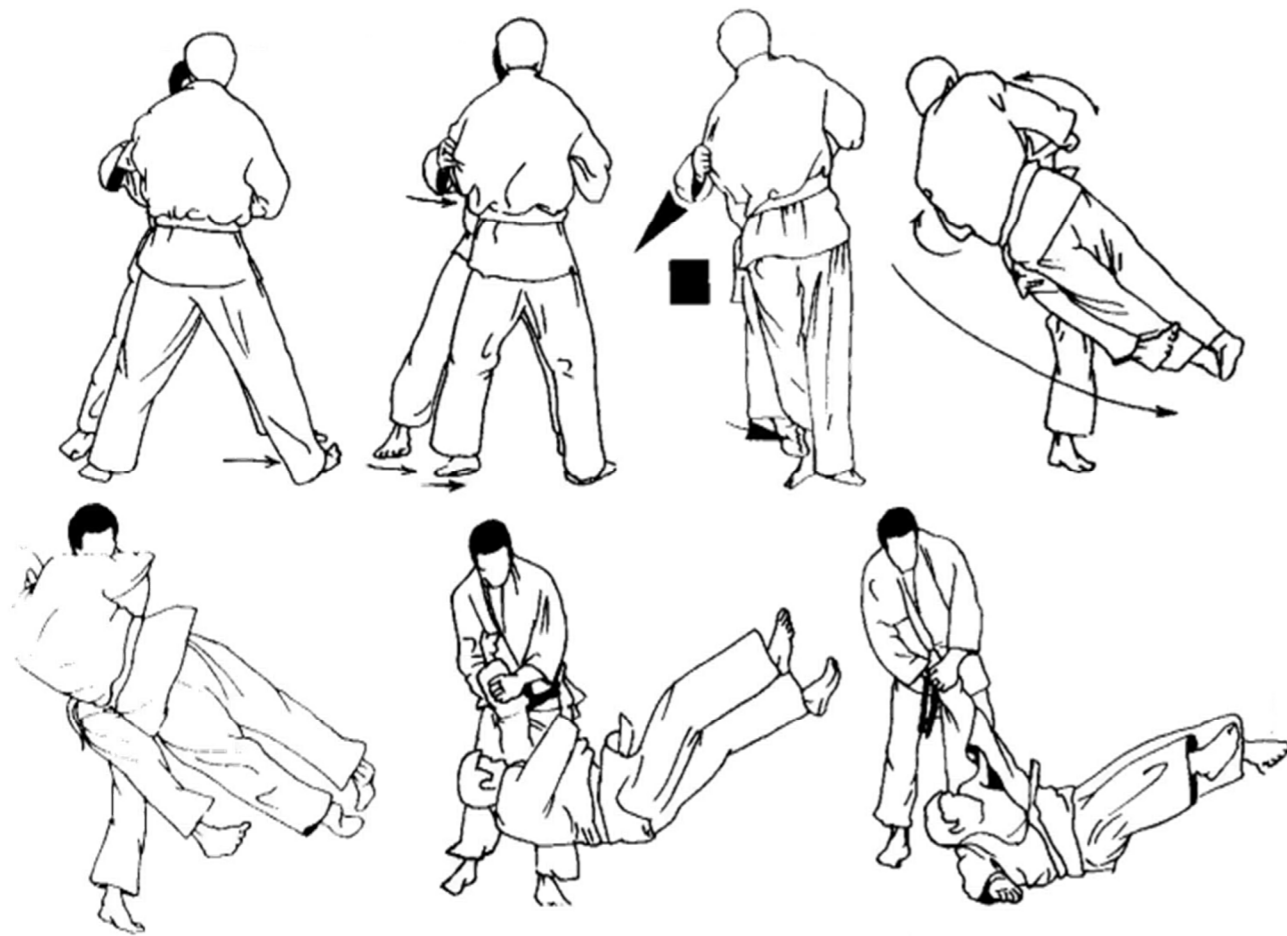
(Balayage du pied en pêchant)



- 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

O KURI ASHI BARAI

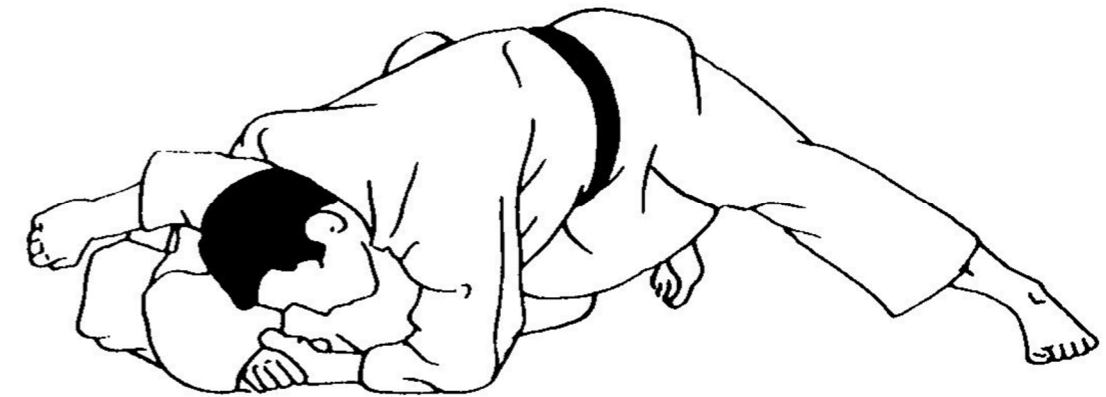
(Balayage des deux pieds)



- 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*

KATA GATAME

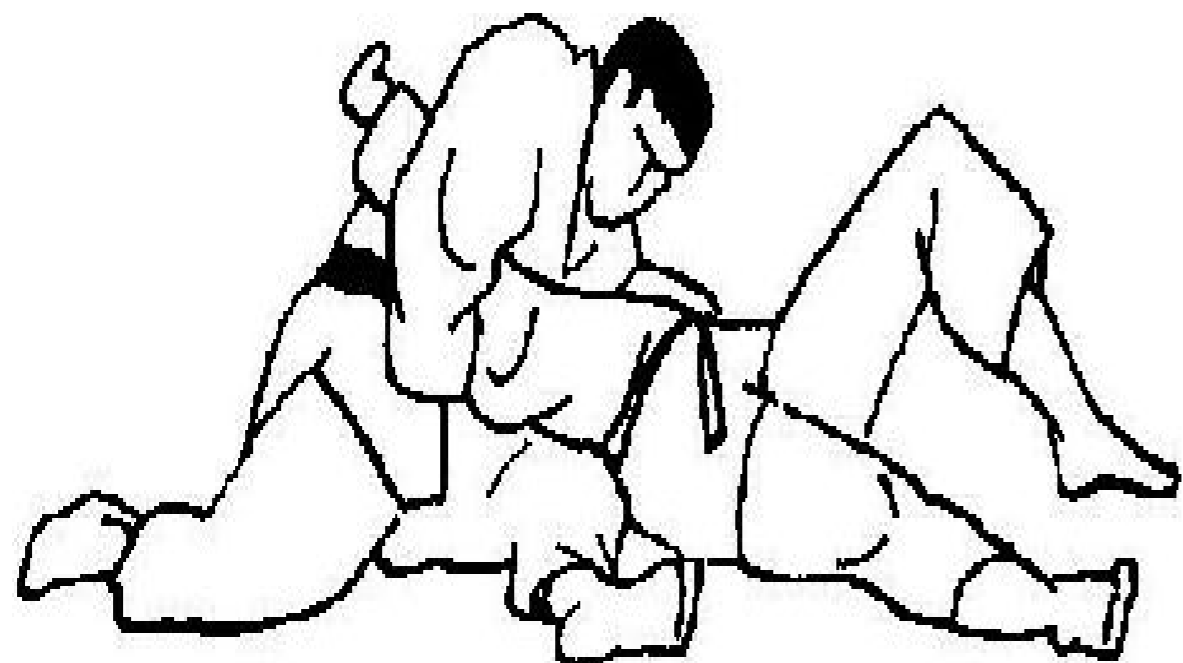
(contrôle par l'épaule)



- 1 Tori Se place à genoux à côté de uke
- 2 Tori enlève le bras de uke à côté de lui pour le placer sur le visage de uke
- 3 Tori passe la main droite sous la tête de uke et joint ses mains ensemble
- 4 Tori tend la jambe gauche
- 5 POUR LA KUZURE, Tori se met assis les jambes écartées

USHIRO GESA GATAME

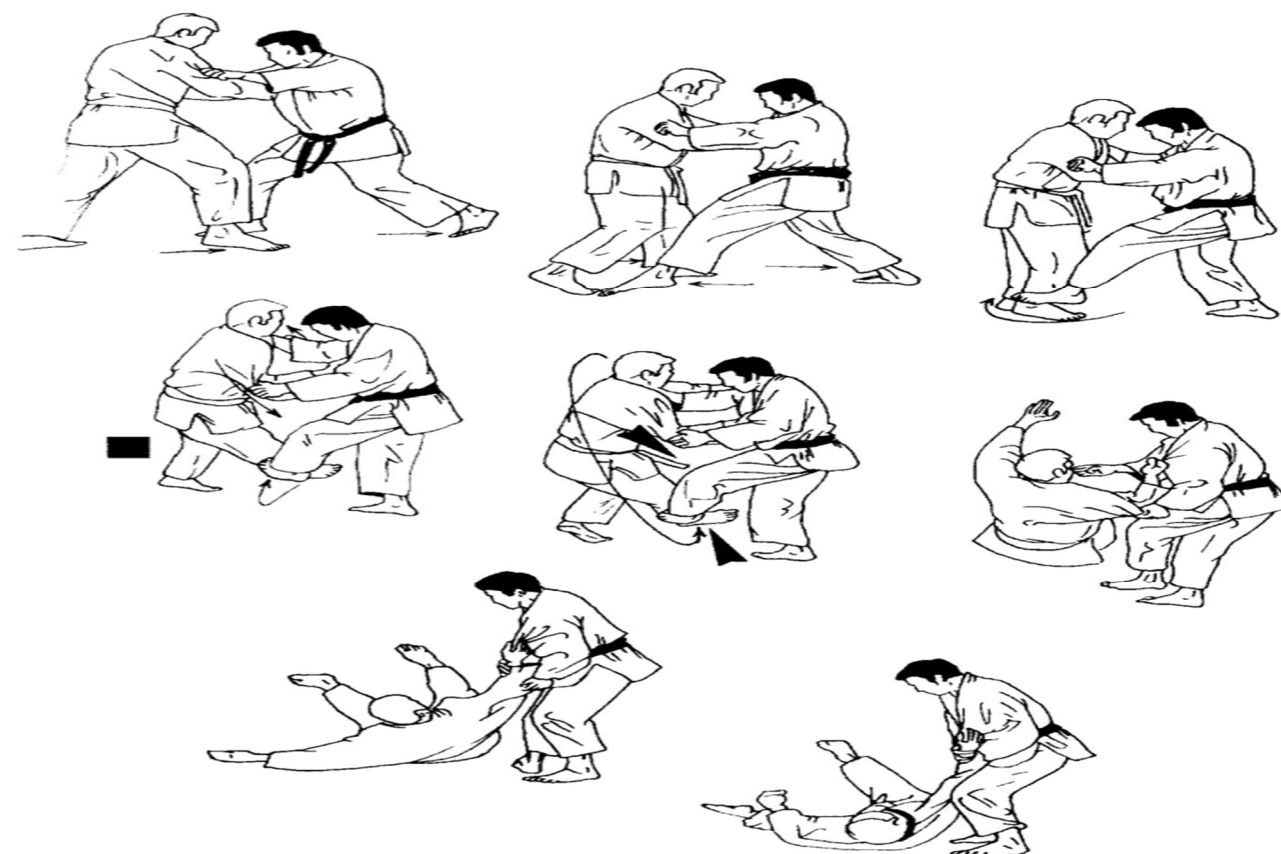
(contrôle arrière par le travers du corps)



- 1 *Tori assis à côté à droite de uke, les jambes dans le sens des jambes de uke*
- 2 *Tori attrape le bras droit de uke et le met sous son bras droit*
- 3 *Tori passe son bras gauche sur la tête de Uke et sous le bras gauche de uke et saisit la ceinture*
- 4 *Tori écarte les jambes en ciseaux*
- 5 *POUR LA KUZURE, Tori se tourne à plat ventre les jambes écartées*

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.*

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*

MAKURA GESA GATAME

(contrôle en oreiller par le travers du corps)



- 1 Tori se met assis jambe tendues sous la tête de uke
- 2 Tori saisit le bras de uke qui se trouve devant lui
- 3 Tori passe sous le bras et attrape sous son genoux
- 4 Avec le deuxième bras , Tori passe au dessus de son propre bras pour attrapper la ceinture de uke
- 5 Tori écarte les jambes

TACHI WAZA
TECHNIQUE DEBOUT

Koshi waza

Technique de hanche

- 1 O GOSHI
- 2 UKI GOSHI
- 3 HARAI GOSHI
- 4 KOSHI GURUMA
- 5 TSURI KOMI GOSHI
- 6 USHIRO GOSHI
- 7 SODE TSURI KOMI GOSHI
- 8 UTSURI GOSHI

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*

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*

O GOSHI



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

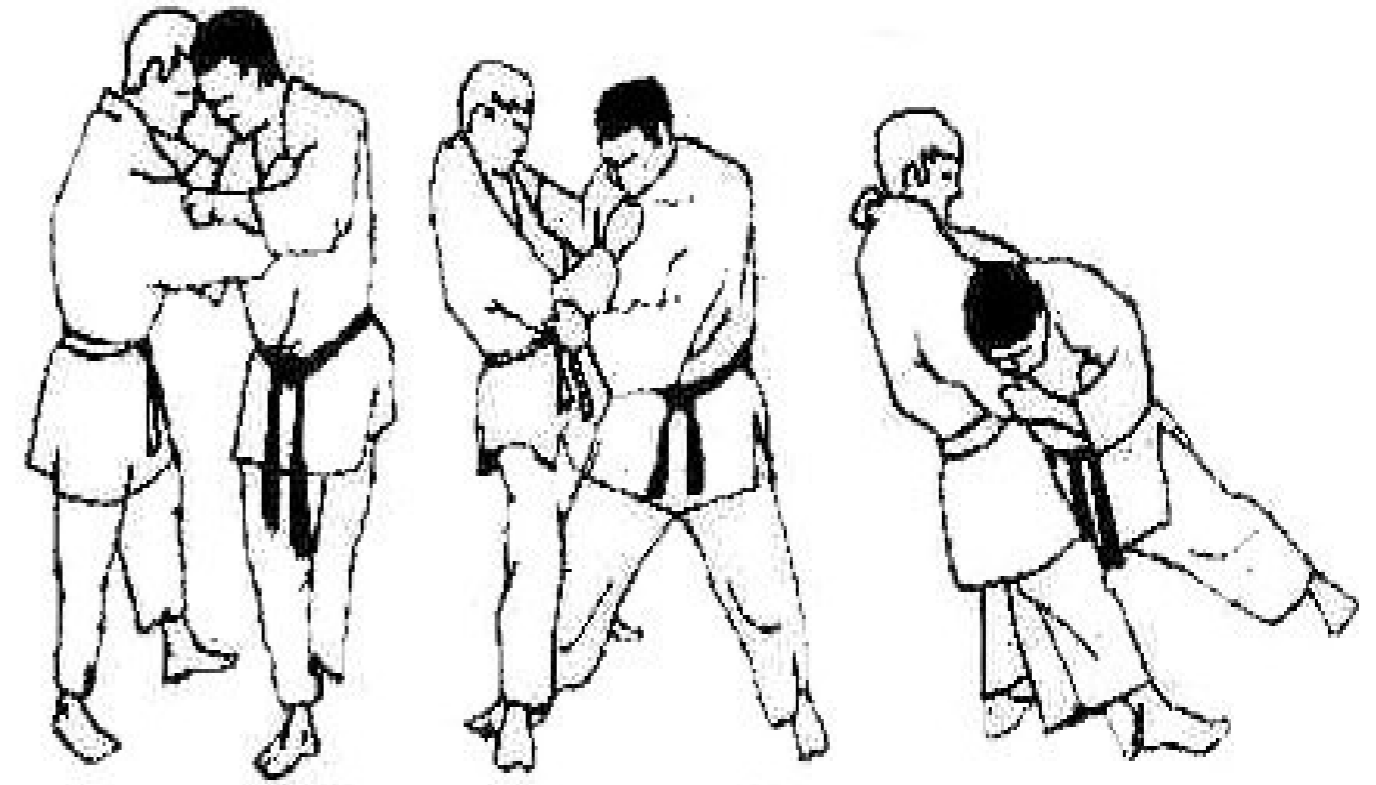
UKI GOSHI



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

KO UCHI GARI

(petit fauchage intérieure)



- 1 *Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied droit de uke*
- 2 *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 SOTO GARI

(grand fauchage extérieure)



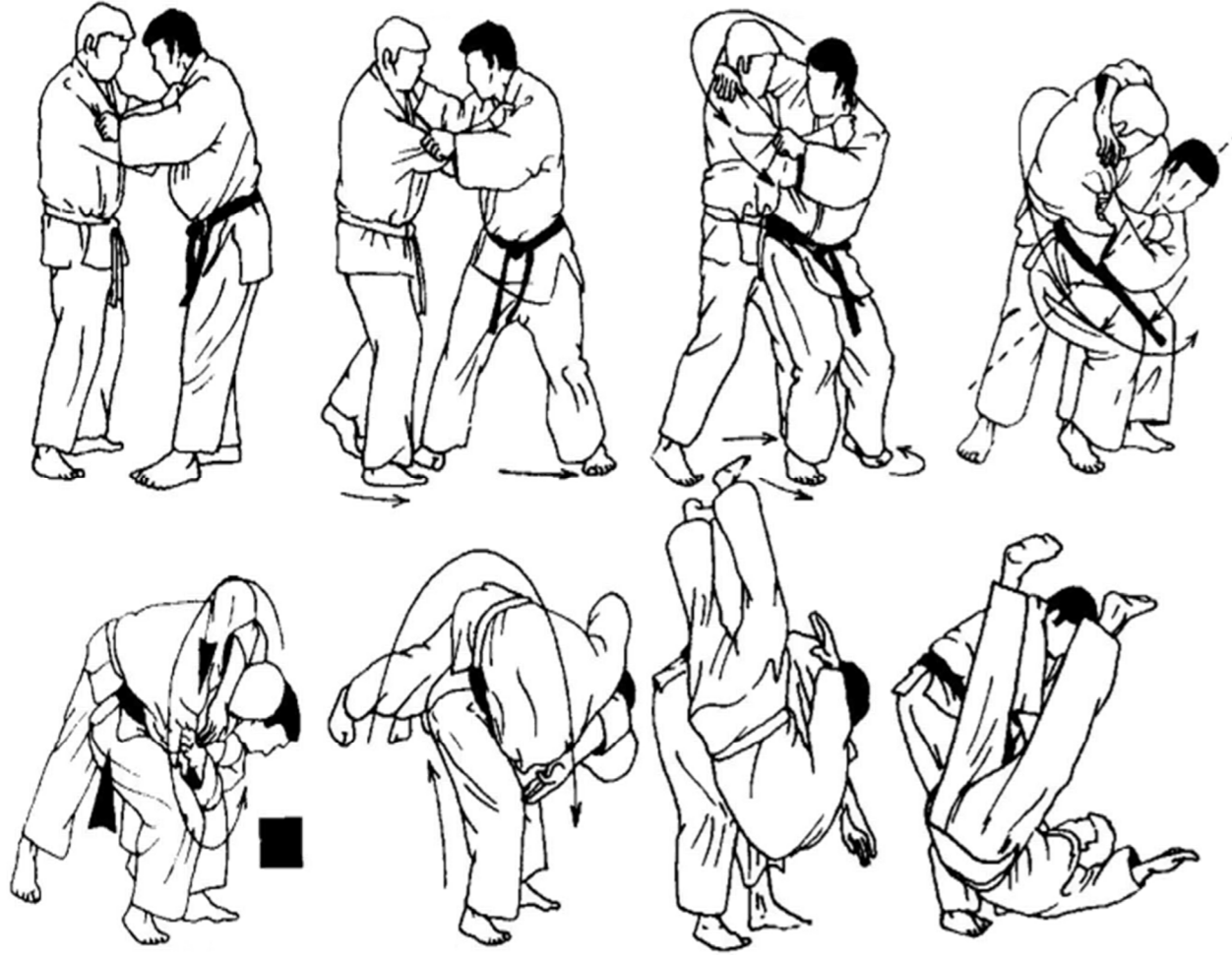
- 1 *Tori avance son pied gauche du côté extérieur du pied droit de uke*
- 2 *tori déséquilibre uke en tirant sa manche avec main gauche sur le côté vers le bas/avec main droite en pêchant avec le revers et repoussant uke*
- 3 *Tori fauche avec sa jambe droite la jambe droite de uke*

HARAI GOSHI



- 1 *Tori passe le pied droit devant le pied droit de uke*
- 2 *Tori déséquilibre en pêchant avec sa main droite au revers et tirant avec sa main gauche à la manche*
- 3 *Tori pivot et ramène son pied gauche entre les jambes de uke*
- 4 *Tori fauche les deux jambes de uke*

KOSHI GURUMA



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

KO SOTO GARI

(petit fauchage extérieure)

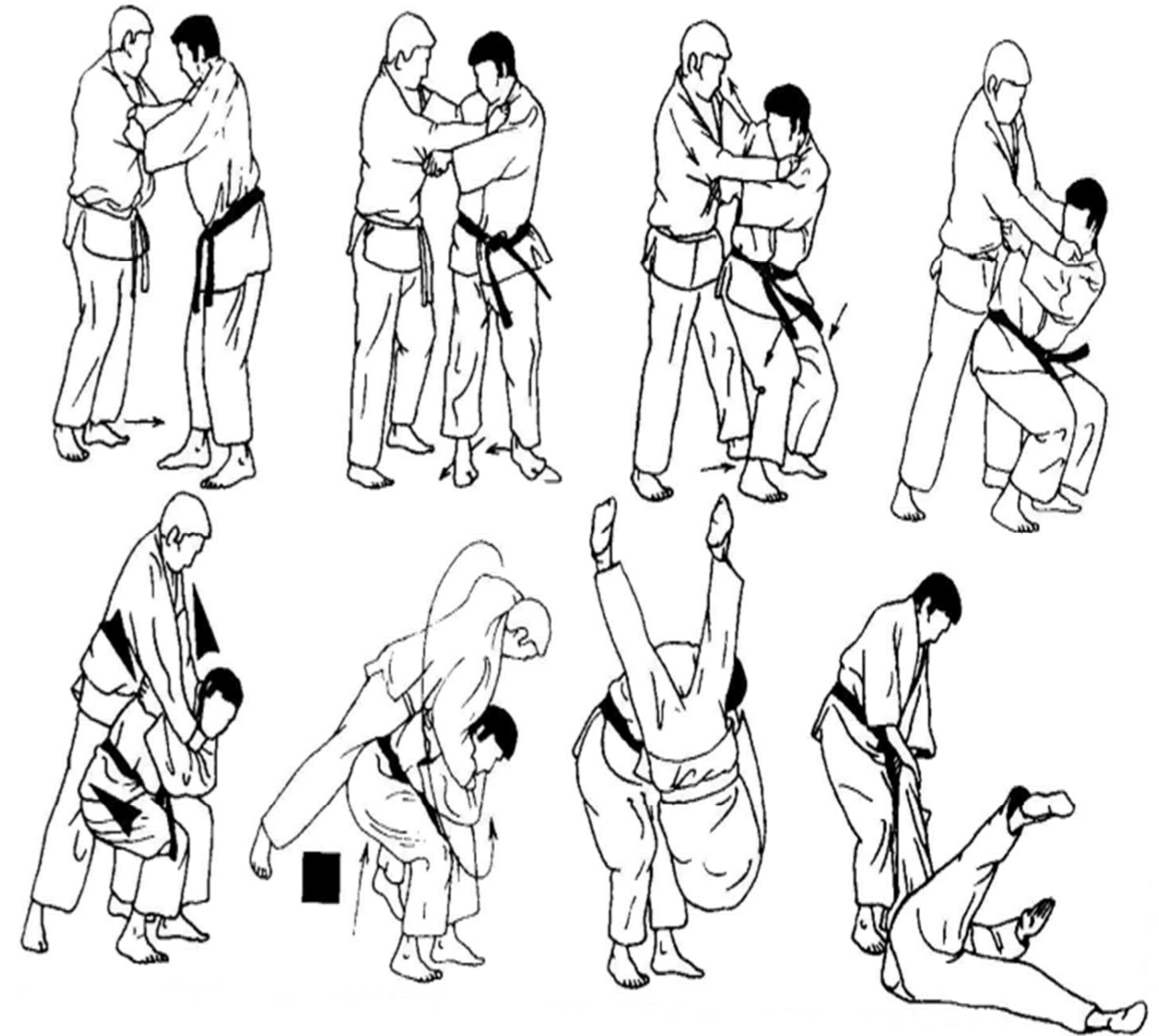


- 1 *Tori avance pied gauche vers l'extérieur du côté droit de uke*
- 2 *Tori avance son pied droit à côté de son pied gauche mais en mettant ses orteils vers uke*
- 3 *Tori déséquilibre en tirant la manche droite de uke vers le bas et en poussant sur le revers du côté droit de uke*
- 4 *Tori fauche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

ASHI WAZA

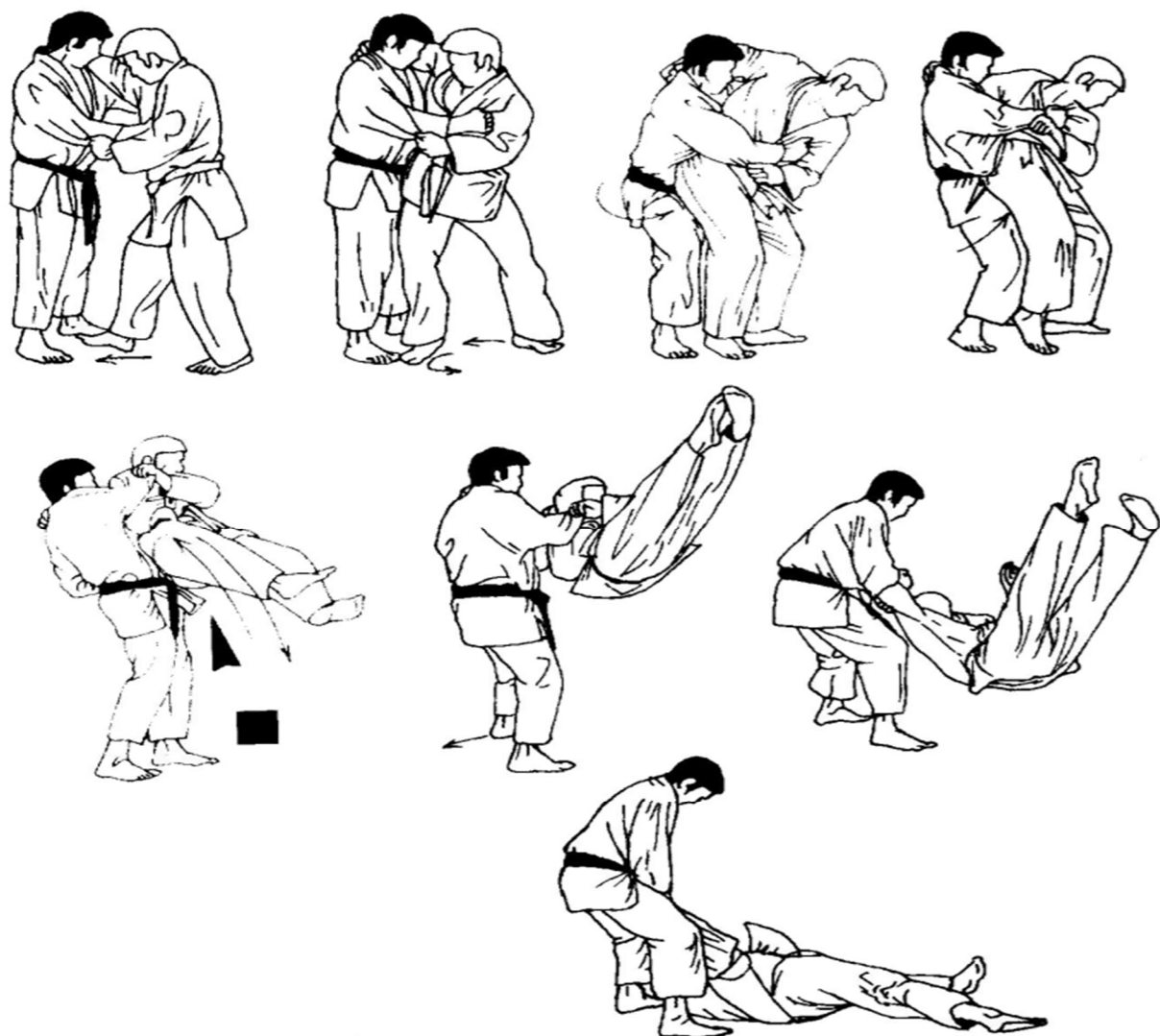
- 1 ko soto gari
- 2 O soto gari
- 3 Ko uchi gari
- 4 O uchi gari
- 5 Hiza guruma
- 6 Sasae tsuri komi ashi
- 7 De ashi barai
- 8 O kuri ashi barai
- 9 Harai tsuri ashi komi
- 10 Uchi mata
- 11 O soto otoshi

TSURI KOMI GOSHI



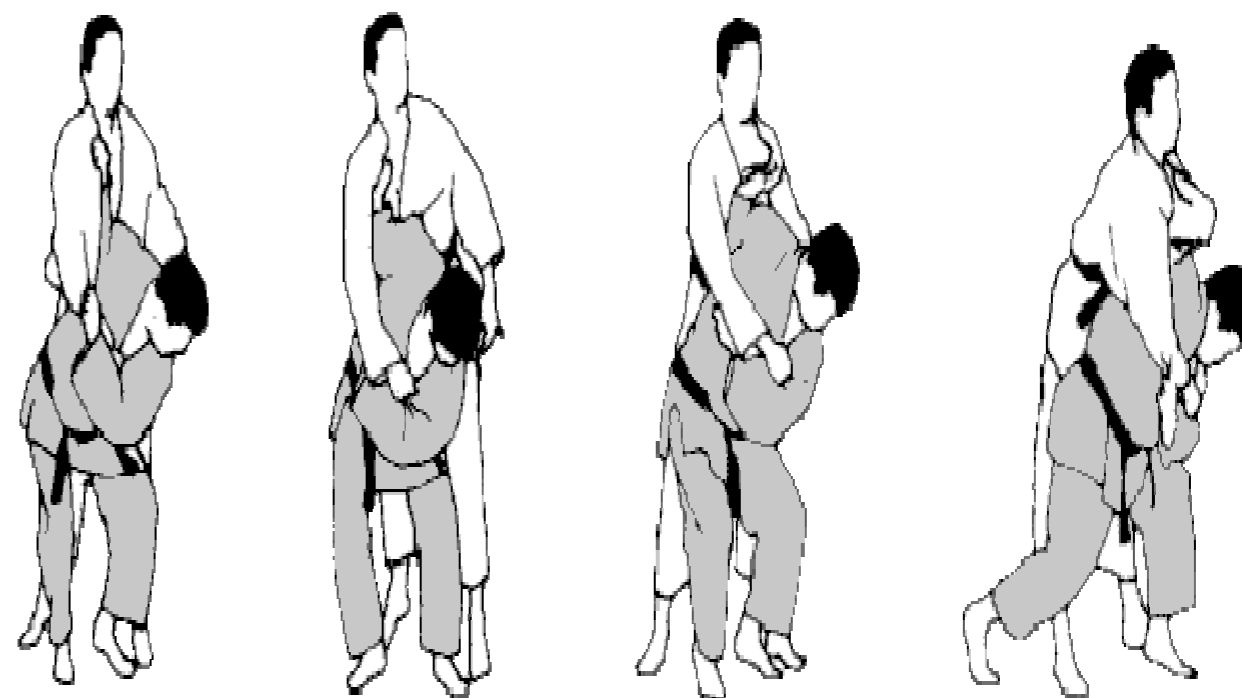
- 1 Tori place son pied droit devant le pied droit de uke
- 2 Tori déséquilibre uke en pêchant avec le revers
- 3 Tori pivote et le fait chuter par-dessus ses hanche

USHIRO GOSHI



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

ERI SEOI NAGE



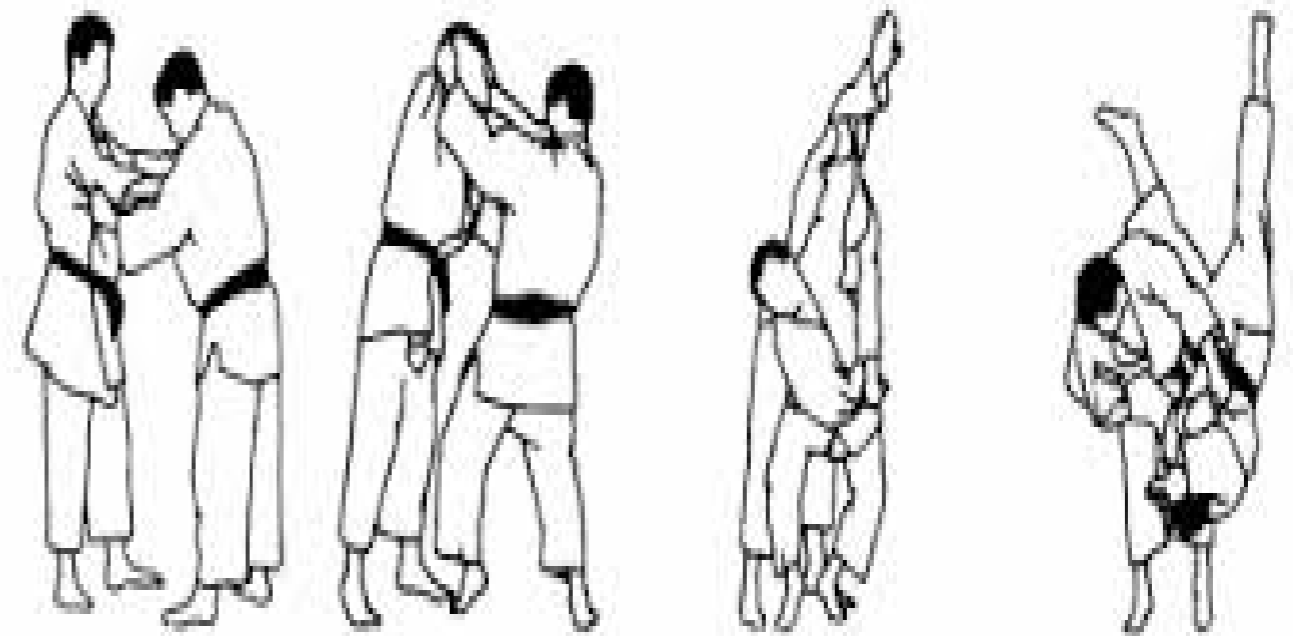
- 1 tori avance son pied droit devant le pied droit de uké
- 2 Tori tire uké vers lui et place sa main droite sur le revers droit de uké
- 3 Tori place son coude droit sous l'épaule droite de uké
- 4 Tori pivote et place son pied gauche entre les jambes de uké
- 5 Tori fléchit ses jambes et place ses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

IPPON SEOI NAGE



- 1 tori avance son pied droit devant le pied droit de uké
- 2 Tori tire uké ver lui et place le creux du coude droit sous l'épaule droite de uké
- 3 Tori pivote et place son pied gauche entre les jambes de uké
- 4 Tori fléchi ses jambes et place ses fesse entre les jambes de uké
- 5 Tori pousse sur ses jambes pour le faire basculer par dessus son épaule

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

MOROTE SEOI NAGE



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

TAI OTOSHI



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

TE WAZA TECHNIQUE DE BRAS

- 1 TAI OTOSHI
- 2 MOROTE SEOI NAGE
- 3 IPPON SEOI NAGE
- 4 ERI SEOI NAGE