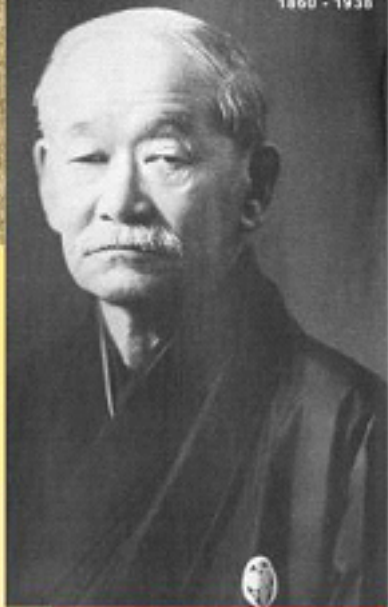


Jigoro KANO
1860 - 1938



柔道



JUDO
aide-
mémoire



Sasse-Tsuru-Komi-Ashi par Okano



J. Kano

Mes remerciements tout particuliers vont à :

DECROUX Marc, 4e dan
EDDER Jean-Marc, 5e dan

pour leurs contributions, remarques compétentes, corrections judicieuses, conseils pertinents et autres expertises qui ont contribué à élever le niveau de qualité du présent ouvrage.

Jigoro KANO
1860 - 1938

柔道

JUDO

aide-mémoire

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi par Okano

Sommaire

Ashi-Waza	4
Te-Waza	9
Koshi-Waza	13
Sutemi-Waza	17
Combinaisons	22
Contre-attaques	35
Immobilisations	44
Dégagements d'immobilisations	49
Etranglements	55
Dégagements d'étranglements	66
Clés de bras	70
Dégagements de clés de bras	80
Dégagements de jambes	84
Entrées au sol	85
ANNEXES	
Classification et grades	
.....Grades et techniques selon JSP	95
.....Classification par groupes de techniques	98
.....Grades et techniques selon GOKYO	100
Lexiques	103
.....Compétition et arbitrage	119
Historique et Curriculum Vitae	124

Daniel BONGARD
Version 3.3
Mai 2006

Philosophie du JUDO Kodokan

2 grands principes :

- SEIROKU ZENYO Maximum d'efficacité pour un minimum d'effort
JITA KYOEI Prospérité et bien-être général



Vocabulaire des différentes formes d'entraînement

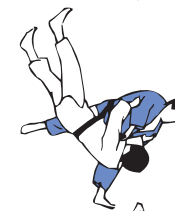
- Tandoku-renshyu : Entraînement seul
 Uchi-komi : Entrée de mouvements répétés
Yakusoku-geiko : Entraînement réciproque en déplacement
 avec partenaires consentants
 Kakari-geiko : L'un attaque, l'autre résiste
 Randori : Combat libre, sans attribution de points
 Shiai : Compétition, avec attribution de points
Shizen-hontai : Position naturelle fondamentale
Jigo-hontai : Position de défense fondamentale

Quand	Âge de Mitsuhiro	Âge de Kano	Événement
Période féodale			Les SAMOURAÏS constituent l'armée impériale
1852	0		Naissance du futur empereur Mitsuhiro
1860	8	0	Naissance de Jigoro KANO, un dimanche 28 octobre à Mikage (Kobe)
1867	15	7	Sacre du nouvel empereur : MITSUHIRO. Début de la dynastie des Meiji.
1868	16	8	Mitsuhiro remplace les Samouraïs par une armée régulière moderne (fusils et canons). Les écoles de Ju-Jitsu ne reçoivent plus de subventions. Les écoles se tournent vers ceux qui daignent payer et elles se popularisent. Les secrets des écoles deviennent publics.
1871	19	11	Jigoro Kano déménage à Tokyo pour suivre des cours à l'Uni impériale (futur gradué en sciences économiques et politiques et docteur en philosophie).
			Cours de Ju-Jitsu chez Teinosuke Yagi
			Cours de Ju-Jitsu chez Hashinosuke Fukuda et Masatomo Iso de l'école Tenshyn-Shinyo Ryu
			Cours de Ju-Jitsu chez Tsunetoshi Ikubo de l'école Kito-Zyu
1882	30	22	Jigoro Kano ouvre sa propre école, le KODOKAN (12 tatamis dans le temple Eisho). Il enseigne sa propre méthode JUDO
1909	57	49	Jigoro Kano est nommé membre du Comité Olympique International
1912	60	52	Décès de Mitsuhiro. Sacre de Hirohito
1938	-	77	Décès d'une pneumonie de Jigoro Kano, un vendredi 4 mars, sur le retour du Caire via le Comité Olympique aux E.-U.

REPARTITION DES TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA
Techniques de projections

TACHI-WAZA



ASHI-WAZA

KOSHI-WAZA

TE-WAZA

SUTEMI-WAZA



MA-SUTEMI

YOKO-SUTEMI

OSAE-KOMI-WAZA



KESA-GATAME

SHIHO-GATAME

KATAME-WAZA
Techniques de contrôles

SHIME-WAZA



JUJI-JIME

HADAKA-JIME

OKURI-ERI-JIME

KATAHA-JIME

RYOTE-JIME

KATATE-JIME

ASHI-GATAME-JIME

KANSETSU-WAZA



U-I-UDE-GATAME

UDE-GARAMI

U-I-JUJI-GATAME

U-I-HIZA-GATAME

U-I-HARA-GATAME

U-I-WAKI-GATAME

U-I-SANKAKU-GATAME

Non développé dans ce fascicule

UDE-WAZA



YUBI-SAKI-ATE

KOBUSHI-ATE

TEGATANA-ATE

HIJI-ATE

ATEMI-WAZA
Techniques des coups sur les points vitaux

ASHI-WAZA



HIZA-GASHIRA-ATE

SEKITO-ATE

KAKATO-ATE

Ashi-Waza

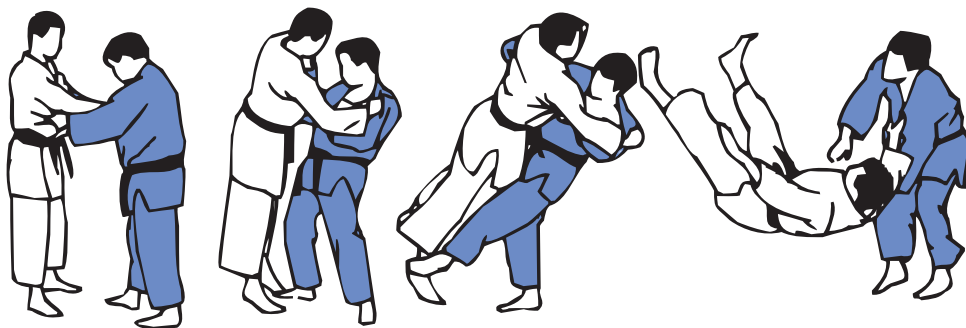
ASHI-GURUMA



DE-ASHI-BARAI



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



JUDO – Curriculum Vitae

Le JUDO est né du JU-JITSU (Ju-Jutsu)

Les origines du Ju-Jitsu sont fort mal connues. D'aucuns prétendent que le Ju-Jitsu a été importé au Japon par un Chinois. C'est inexact. Les maîtres japonais Hitotsubashi et Sekiguchi enseignaient déjà cet art de longue date selon les vieux manuscrits Denshos.

Il est possible que la boxe chinoise (Kempo), qui aurait exercé une certaine influence sur le Ju-Jitsu, ait été introduite par le Chinois Chenyuan-Ping. Des documents (Nihon-Shoki) datant de 720 après J.-C. relatent déjà une compétition « Chikara-Kurabe », précurseur du Sumo, qui aurait eu lieu en 230 avant J.-C.

Au Japon, le Ju-Jitsu était presque exclusivement pratiqué par la caste des guerriers. La caste des Chevaliers SAMOURAÏS avait seule le privilège de porter deux sabres. Le port des armes était strictement interdit aux simples citoyens. L'art des combats à l'épée et à mains nues était enseigné aux Samouraïs dans des écoles qui consignaient leurs techniques spéciales dans des manuels secrets, les Denshos.

C'est de cet art du combat à mains nues, appelé Kumi-Uchi, que devait naître plus tard le Ju-Jitsu.

Les 4 entités suivantes ont joué un rôle déterminant dans la naissance du JUDO :

Mitsuhiro ► Les Samouraïs ► écoles de Ju-Jitsu ► Jigoro Kano

Historique du judo

Le judo a été créé au Japon en 1882 par Maître **Jigoro Kano**. Chétif, ce jeune homme mesurait environ 160 cm et pesait une quarantaine de kilos. Comme de nombreux compatriotes, il pratiquait le jiu-jitsu, art martial enseigné par les descendants des samouraïs. Mais la violence omniprésente de cette forme de combat ne lui convenait guère. C'est pourquoi il fonda le judo et l'institut du **Kodokan**.

Jigoro Kano reprit certaines formes du jiu-jitsu pour développer son propre art. Il étudia les techniques de projection et d'immobilisation, ainsi que les luxations portées au niveau du coude. Maître Kobayashi reprit quant à lui les techniques de frappe pour développer le karaté, tandis que Maître Ueshiba exploitait les esquives et luxations pour créer l'aïkido.

Jigoro Kano développa de nombreuses nouvelles techniques, en suivant toujours les mêmes principes: esquiver, utiliser l'énergie de l'adversaire et son mental pour l'emporter. Il ne lui restait plus qu'à donner un nom à ce nouvel art martial. La légende dit que c'est en hiver qu'il trouva la solution. Méditant dans son jardin, il entendit le bruit des branches d'un arbre robuste qui craquaient sous le poids de la neige. Puis, un bruit étouffé retint son attention: les branches d'un cerisier avaient plié, faisant ainsi tomber la couche de neige. Cette image collait parfaitement à l'idée que suivait Jigoro Kano dans l'élaboration de ses techniques. Il décida donc de baptiser son art JUDO (JU = souplesse, DO = voie), autrement dit "**voie de la souplesse**".

Jigoro Kano s'investit pleinement dans la propagation de son art martial. Il diffusa son enseignement hors des frontières japonaises. Il fit même partie du comité du CIO, et réussit ainsi à promouvoir le judo, qui devint discipline olympique en 1964.

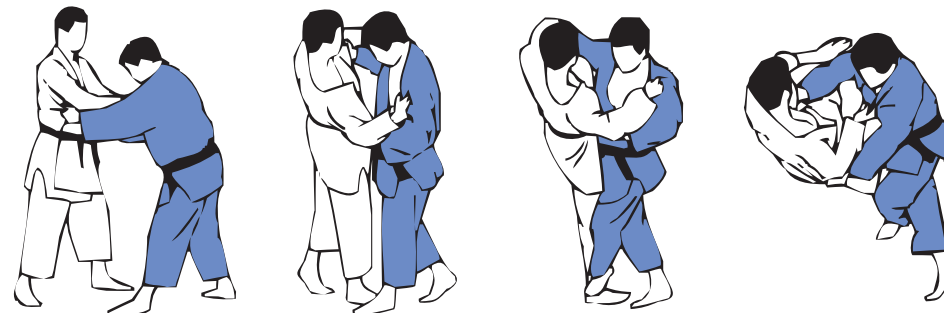
Le judo est accessible à tous, indépendamment de l'âge, du sexe ou des aptitudes physiques. C'est aussi un bon moyen pour apprendre la maîtrise de soi. Le judo est actuellement pratiqué par plusieurs millions d'hommes et de femmes à travers le monde.

Ashi-Waza

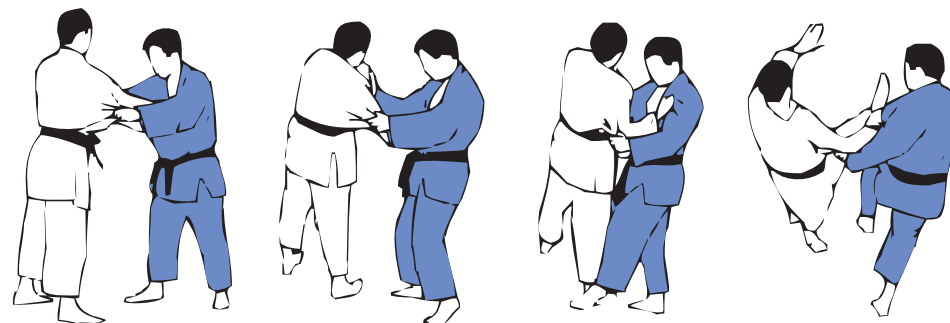
HIZA-GURUMA



KO-SOTO-GAKE

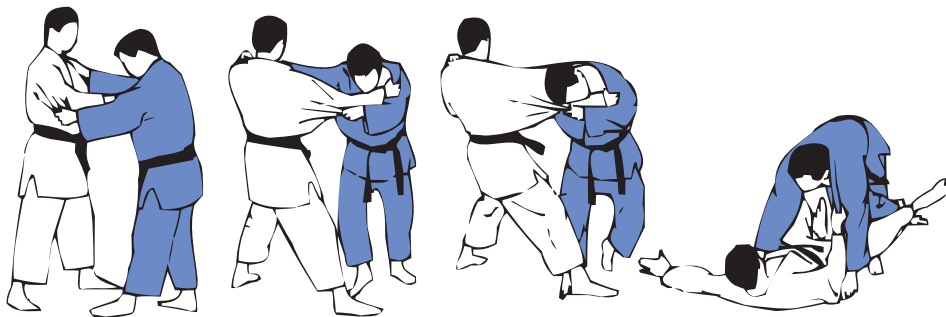


KO-SOTO-GARI

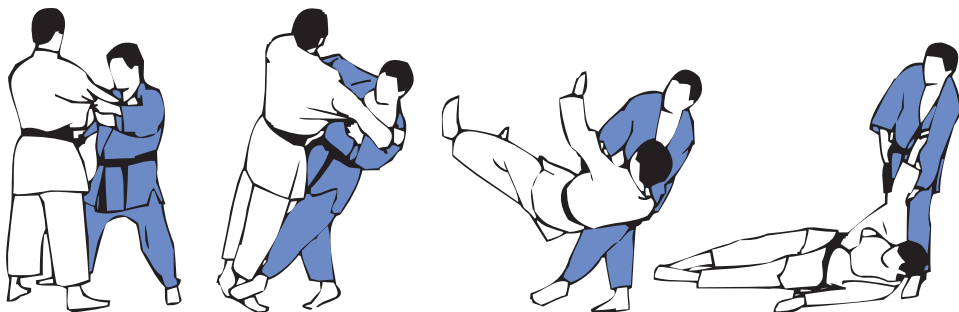


Ashi-Waza

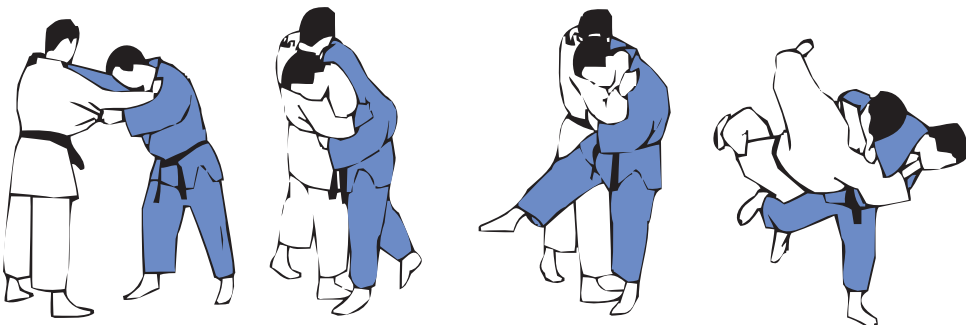
KO-UCHI-GARI



OKURI-ASHI-BARAI



O-SOTO-GARI



Gestes de l'arbitre (4)

OSAE-KOMI (début d'immobilisation)



Lorsqu'un combattant parvient à immobiliser son adversaire au sol, l'arbitre annonce **Osaekomi**. Dès ce moment, le combattant immobilisé doit se dégager dans les 25 secondes, sinon il perd le combat par **ippon**.

SONOMAMA – YOSHI (ne bougez plus)



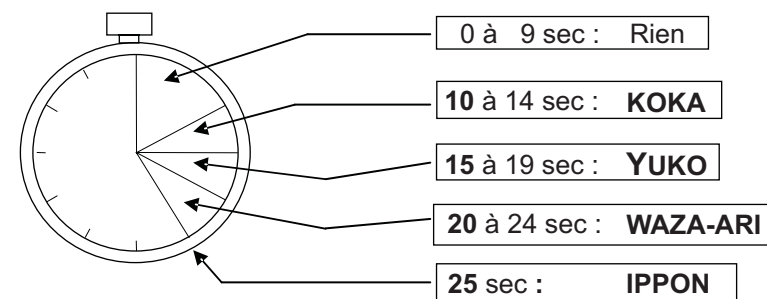
Si une situation est anormale, l'arbitre annonce **Sonomama**. Les deux combattants ne doivent plus bouger. Quand l'arbitre a rétabli l'ordre, il annonce **Yoshi** et le combat reprend.

TOKETA (fin d'immobilisation)



Lorsque le combattant immobilisé parvient à se dégager, l'arbitre annonce **Toketa**. Le temps d'immobilisation jusqu'au **Toketa** détermine la valeur du point obtenu.

Points obtenus selon le temps d'immobilisation :



Gestes de l'arbitre (3)



MOULINETTE (manque de combativité)

Durant le combat debout, lorsqu'un combattant ne montre aucune technique, l'arbitre arrête le combat et lui inflige une moulinette pour non combativité, sanctionnée par **shido**.



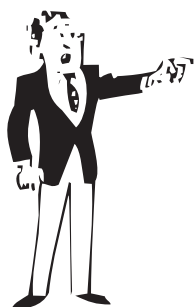
ZONE DE DANGER (5 secondes dans le rouge)

Durant le combat debout, si un combattant reste 5 secondes avec les deux pieds dans le rouge (zone de danger) sans rien faire, l'arbitre arrête le combat et le sanctionne par **shido**.



FAUSSE ATTAQUE (action sans intention de projeter)

Durant le combat debout, lorsqu'un combattant exécute un mouvement pour donner l'impression d'une attaque mais sans intention de projeter, l'arbitre arrête le combat et lui inflige une pénalité (**shido**) pour fausse attaque.



PÉNALITÉ (shido, ou hansoku-make)

Lorsqu'un combattant doit être sanctionné, l'arbitre arrête le combat. Quand les combattants sont de nouveau à leur place, l'arbitre se tourne vers le combattant fautif, fait un geste explicatif puis annonce la pénalité en le désignant

Ashi-Waza

O-SOTO-GURUMA



O-SOTO-OTOSHI

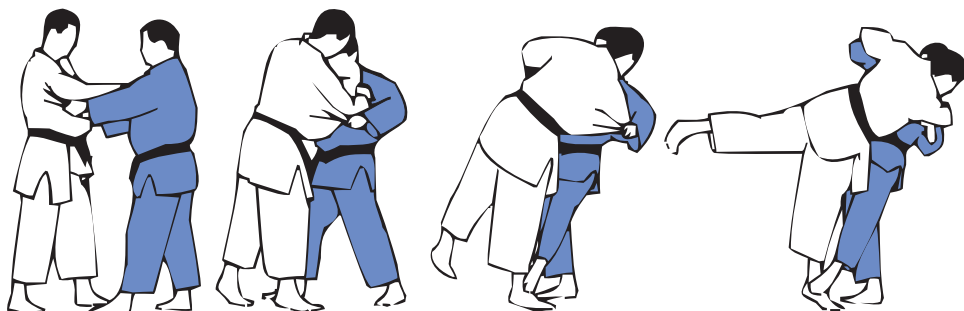


O-UCHI-GARI

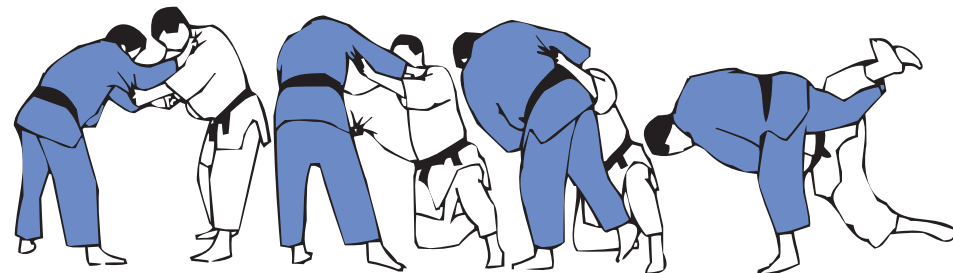
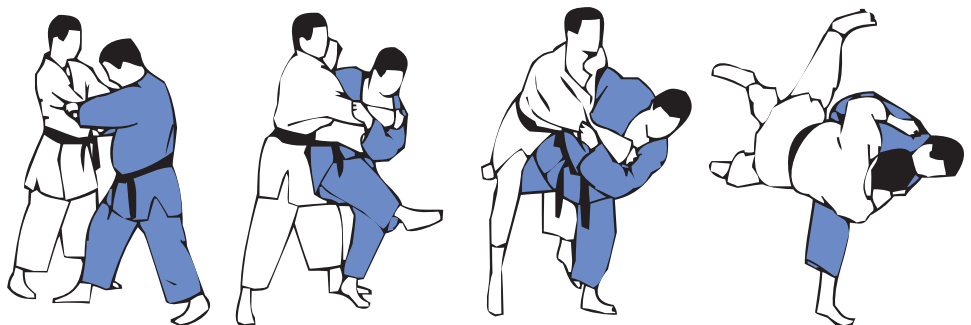


Ashi-Waza

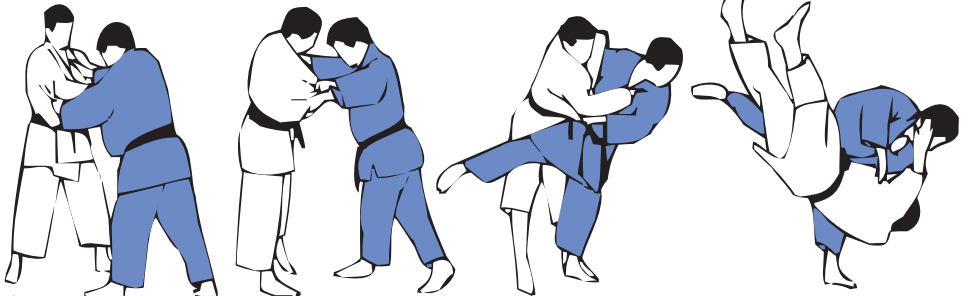
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



UCHI-MATA



O-GURUMA



Gestes de l'arbitre (2)



KOKA (avantage 3 points)

Si un combattant projette son adversaire avec contrôle sur les cuisses ou les fesses, l'arbitre donne **Koka**. Cet avantage peut aussi être obtenu au sol, si l'adversaire est immobilisé pendant 10 à 14 secondes.



ANNULATION (ou rectification d'une valeur)

Lorsque l'arbitre doit rectifier sa décision (selon la majorité du trio arbitral), il remontre la valeur donnée et l'annule comme indiqué. Puis, le cas échéant, il donne une nouvelle valeur.



MATTE (arrêtez)

Lorsque le combat ne montre aucune progression ou si un des combattants sort de la surface de combat ou encore si une action doit être sanctionnée, l'arbitre annonce **Matte**. Les combattants retournent alors à leur place.

Tableau d'affichage (exemple) :

SHIDO 2	1	0	0	0	1	3	
Pén.	W-ari	Yuko	Koka	W-ari	Yuko	Koka	Pén.

Le **SHIDO 2** chez blanc donne un **YUKO** à bleu après avoir soustrait un **KOKA** chez bleu provoqué précédemment par le **SHIDO 1** de blanc.
Blanc gagne par **WAZA-ARI**.

Gestes de l'arbitre (1)

Te-Waza



IPPON (victoire 10 points)

Action décisive qui termine le combat. Peut être obtenu sur projection (avec force, vitesse et contrôle, l'adversaire tombant à plat sur le dos), immobilisation (25 secondes) ou abandon de l'adversaire suite à une clé de bras ou un étranglement.



WAZA-ARI AWAZETE IPPON (victoire 10 points)

Lorsqu'un combattant obtient un second **Waza-ari** dans le même combat, le résultat équivaut à un Ippon et termine le combat. Le premier **Waza-ari** peut avoir été obtenu debout ou au sol.



WAZA-ARI (avantage 7 points)

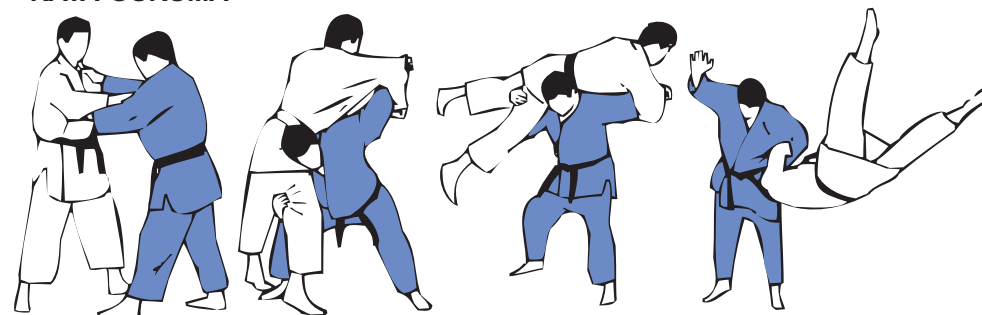
Si un combattant projette son adversaire avec contrôle mais qu'un des 3 autres critères manque (force, vitesse ou chute à plat sur le dos), l'arbitre donne **Waza-ari**. Cet avantage peut aussi être obtenu au sol, en immobilisant l'adversaire pendant 20 à 24 secondes.



YUKO (avantage 5 points)

Si un combattant projette son adversaire avec contrôle mais peu de force ou de vitesse et que l'adversaire chute sur le côté, l'arbitre donne **Yuko**. Cet avantage peut aussi être obtenu au sol, si l'adversaire est immobilisé pendant 15 à 19 secondes.

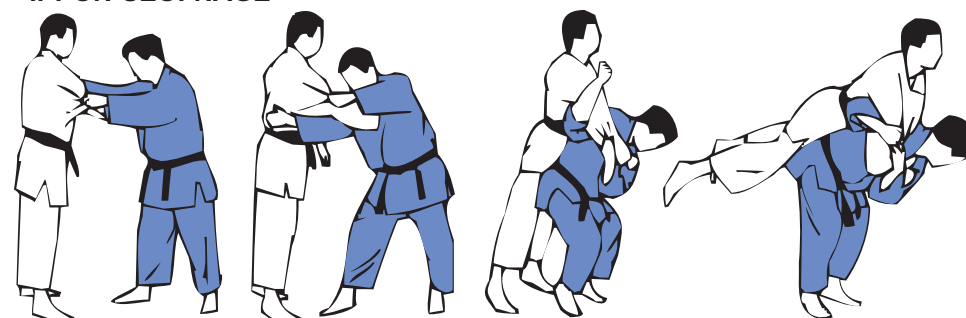
KATA-GURUMA



MOROTE-GARI (Ryo-Ashi-Dori)



IPPON-SEOI-NAGE

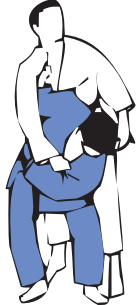


Te-Waza

SODE-SEOI-NAGE



ERI-SEOI-NAGE



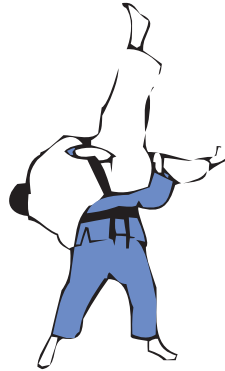
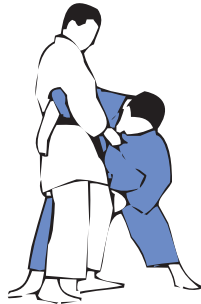
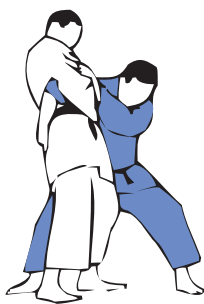
MOROTE-SEOI-NAGE



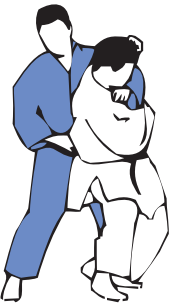
SEOI-OTOSHI



SUKUI-NAGE



SUKUI-NAGE (Te-Guruma)

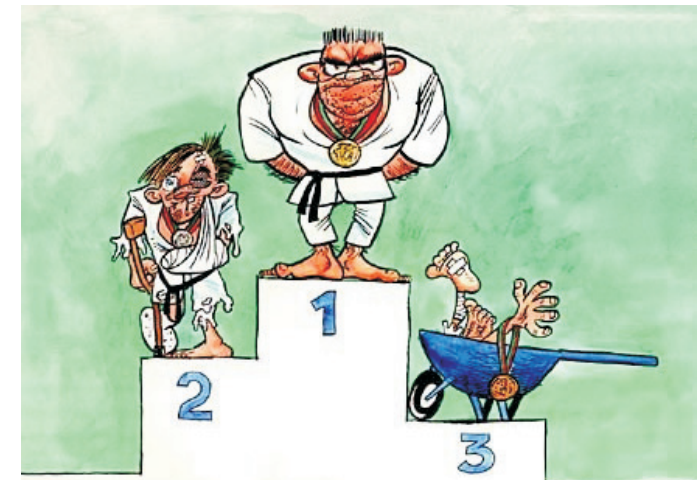


Vocabulaire de compétition

Noms japonais

Noms français

- Ippon : 10 points (victoire)
- Waza-ari : 7 points (fois 2 = victoire)
- Yuko : 5 points (non cumulable)
- Koka : 3 points (non cumulable)
- Shido : Observation (donne Koka pour adversaire)
- Hansoku-make : Disqualification
- Rei : Saluez
- Hajime : Commencez
- Matte : Arrêtez
- Jikan : Temps
- Sono-mama : Ne bougez plus
- Yoshi : Allez-y
- Osae-komi : Immobilisation
- Toketa : Fin d'immobilisation
- Hantei : Décision
- Sore-made : Terminé
- Hikiwake : Match nul
- Fuzen-gachi : Victoire ou forfait
- Kiken-gachi : Victoire par abandon
- Kinsa : Supériorité
- Sogo-gachi : Victoire par combinaison
- Waza-ari-awazate-ippou : 2 Waza-ari donnent Ippon
- Yushei-gachi : Victoire par supériorité



Les Chiffres

un = ichi
deux = ni
trois = san
quatre = yon (ou shi)
cinq = go
six = roku
sept = nana (ou shichi)
huit = hachi
neuf = kyu
dix = jyu

一 二 三 四 五
六 七 八 九 十

Au-dessus de 10, on parle en addition de dizaine plus unité. En d'autres mots pour dire "12" on dira "10 (plus) 2".

De cette manière :

11 = "dix (plus) un" = "jyu ichi"
12 = "dix (plus) deux" = "jyu ni"
13 = "dix (plus) trois" = "jyu san"
14 = "dix (plus) quatre" = "jyu shi" ou "jyu yon"
15 = "dix (plus) cinq" = "jyu go"
16 = "dix (plus) six" = "jyu roku"
17 = "dix (plus) sept" = "jyu nana" ou "jyu shichi"
18 = "dix (plus) huit" = "jyu hachi"
19 = "dix (plus) neuf" = "jyu kyu"

Pour les nombres de 20 à 99, on dira quelque chose comme "3 (fois) dix (plus) six" pour "36".

De cette manière :

36 = "3 (fois) dix (plus) 6" = "san jyu roku"
43 = "4 (fois) dix (plus) 3" = "yon jyu san"
71 = "7 (fois) dix (plus) 1" = "nana jyu ichi"
99 = "9 (fois) dix (plus) 9" = "kyu jyu kyu"

Afin de compter plus haut, on se base sur le même principe :

100 = "hyaku"
1000 = "sen"
10000 = "man"

Ainsi,

101 = "cent (plus) un" = "hyaku ichi"
201 = "deux (fois) cent (plus) un" = "ni hyaku ichi"
546 = "cinq (fois) cent (plus) quatre (fois) dix (plus) 6" = "go hyaku yon jyu roku"
3427 = "san zen yon hyaku ni jyu nana (or shichi)" (notez que "sen" devient "zen" après une consonne prononcée comme le "n")
23456 = "ni man san zen yon hyaku go jyu roku"

Quelques anomalies :

Utilisez "shi" pour "quatre" seulement lorsqu'il indique l'unité. Donc, utilisez "shi" ou "yon" dans 3654

mais employez "yon" pour 40, 400, 4000, etc.

Utilisez "shichi" pour "sept" seulement lorsqu'il indique l'unité. Donc, utilisez "shichi" ou "nana" dans 9607, mais employez "nana" pour 70, 700, 7000, etc.

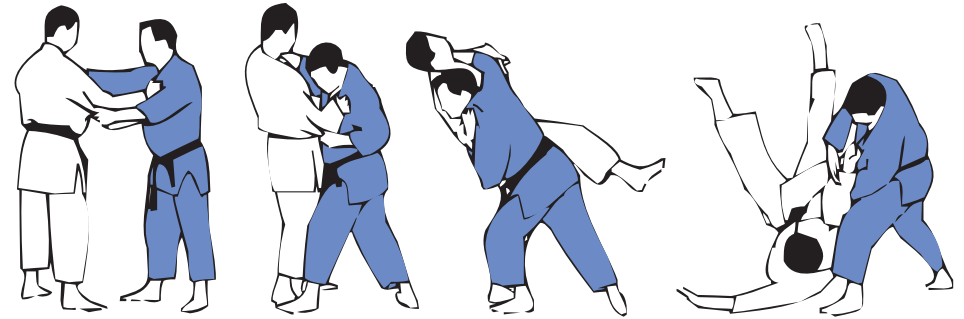
600 = "roppyaku" (pas "rokyu hyaku")

800 = "happyaku" (pas "hachi hyaku")

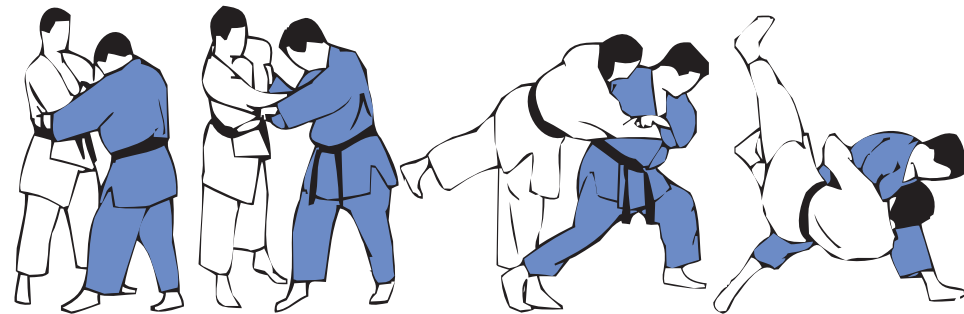
8000 = "hassen" (pas "hachi sen")

Te-Waza

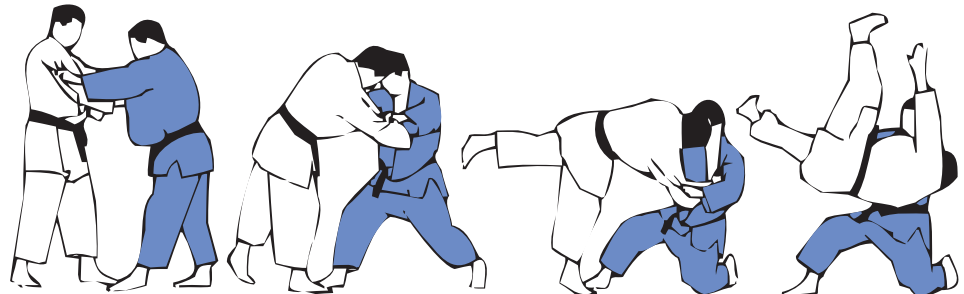
SUMI-OTOSHI



TAI-OTOSHI

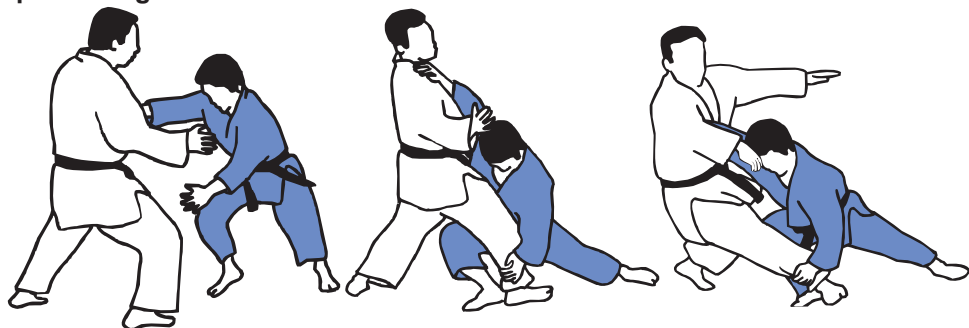


UKI-OTOSHI

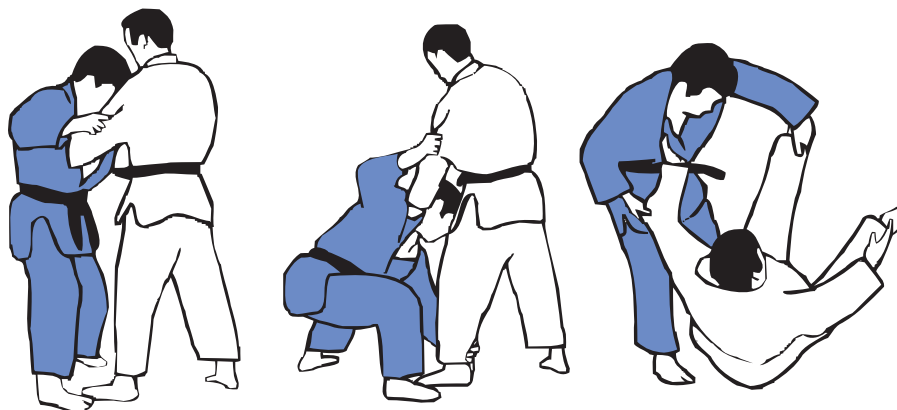


Te-Waza

KUCHIKI-DAOSHI par Kawaguchi



KIBISU-GAESHI par Osawa



KATA-ASHI-DORI selon Kawaishi



KO-UCHI-MAKKOMI par Okano (Ashi-Waza pour comparaison)



Wakizashi Sabre court
Waza Technique ou travail
Waza-ari Presque la victoire
Waza-ari-awasete-ippou Deux waza-ari font Ippon

Y

Yame "arrêtez!" "revenez en position d'attente."
Yasumi " repos !"
Yaku-soku-Geiko Etude en déplacement: pour l'application des techniques
Yoi "Soyez prêts !"
Yoko De côté ou latéral
Yoko-Gake Accrochage de côté
Yoko-Geri-Keage Coup de pied latéral fouetté
Yoko-Geri-Keikomi Coup de pied latéral pénétrant
Yoko-Guruma Enroulement de côté par l'extérieur
Yoko-Otoshi Renversment latéral
Yoko-Uchi Coup de poing de côté
Yoko-Ukemi Chute latérale
Yoko-Shiho-Gatame Contrôle latéro-sternal
Yoko-Sutemi Le côté au sol
Yoko-Sutemi-Waza Sutémis sur le côté
Yoko-Tomoe-Nage Projection en cercle latéral
Yoko-Tsuki Coup de pointe de côté
Yoko-Wakare projection vers l'avant
Yon Quatre
Yodan Ceinture Noire 4ème Dan
Yoshi Reprenez le combat! (après sono-mama)
Yoshin-ryu Ancienne école de ju-jutsu
Yudansha Praticant portant la ceinture noire,
Yuki-Chigae Clé en manivelle ou en Z
Yuko Avantage moyen
Yubi-Kansetsu Clé de doigts
Yubi-Saki-Ate L'extrémité des doigts
Yuri Glissé
Yusei-gashi Victoire par supériorité

Z

Za Position agenouillée,
Zanshin Esprit de vigilance doit exister avant, pendant après la frappe
Zarei Salut à genoux
Zeme Attaque
Zen Méditation d'origine chinoise, du bouddhisme.
Zuki ou tsuki Coup de poing.

Tettsui Coup de poing en marteau

U

Uchi Intérieur, frapper, coup indirect

Uchi-Ude-Uke Blocage avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur

Uchi-Mata Fauchage intérieur

Uchi-Komi Attaques répétées, éducation du style, de l'automatisme et de la vitesse

Uchi-Maki-Komi Ko-Uchi ou O-Uchi-Gari en forme Maki-Komi

Uchi-mata Fauchage par l'intérieur de la cuisse

Uchi-Oroshi (Tettsui) Coup de poing en marteau du haut vers le bas

Ude Bras ou coude

Ude-Gatame Clé du coude avec le bras

Ude-Garami Enchevêtrement de bras/coudes

Ude-Kime-Nage Projection par hyperextension du coude

Ude-Nobashi Etirement du bras

Ude-Osae Immobilisation du bras

Ude-Ishigi-Ashi-Garami Luxation de coude avec contrôle jambe fléchie

Ude-Ishigi-Hiza-Gatame Luxation de coude contrôle genou (luxation du bras par le genou)

Ude-Ishigi-Ude-Gatame Luxation de coude en extension

Ude-Ishigi-Waki-Gatame Luxation de coude avec contrôle de l'aisselle

Ude-Ishigi-Hara-Gatame Luxation de coude avec contrôle du ventre

Ude-Garami Clé de coude en flexion

Ude-Ishigi-Juji-Gatame Luxation de coude avec contrôle en croix (luxation en croix)

Ude-Ishigi-Momo-Gatame Luxation de coude avec contrôle de la cuisse

Uke Celui qui subit ou chute

Ukemi Brise chute

Uki Projection flottante, faire flotter

Uki-goshi Hanche flottée. Projection flottante de la hanche,

Uki-Otoshi Renversement flottant

Uki-waza Technique flottante

Ura En revers, retourné, dos

Uraken coup de revers de poing

Ura-Nage Projection en arrière

Ura-Mawashi-Barai Balayage circulaire à revers

Ura-Mawashi-Geri coup du talon circulaire en revers

Ura-Uchi ou Ura-Ken Coup de poing en revers

Ushiro Arrière, par l'arrière

Ushiro-Atama Coup de tête vers l'arrière

Ushiro-Dori Prise aux épaules par derrière

Ushiro-Geri-Keage Coup de pied arrière en fouettant

Ushiro-Geri-Keikomi Coup de pied arrière en pénétrant

Ushiro-Ura-Mawashi-Barai Balayage arrière circulaire sur la jambe avancée

Ushiro-Ura-Mawashi-Geri Coup de pied arrière circulaire en revers

Ushiro-Ukemi Chute arrière

Utagau Le doute, perturbe la lucidité du jugement...

Utsuri En déplaçant

Utsuri-Goshi Contre de hanche avant

W

Waki Aisselle

Waki-Gatame Contrôle par l'aisselle, Clé de coude avec aisselle

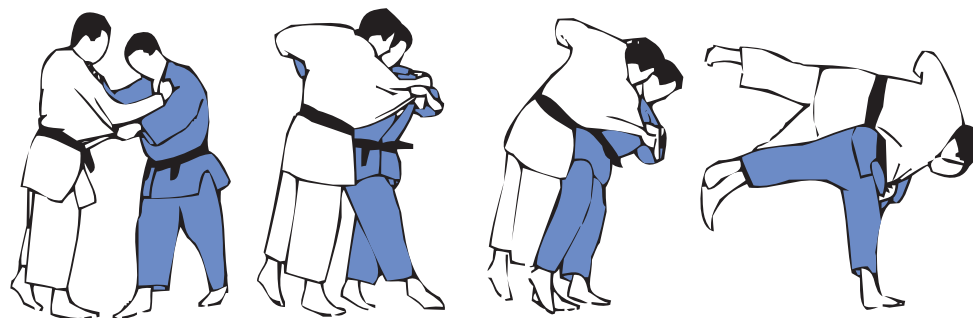
Waki-Otoshi Renversement arrière par l'aisselle

Goshi-Waza

HANE-GOSHI



HARAI-GOSHI

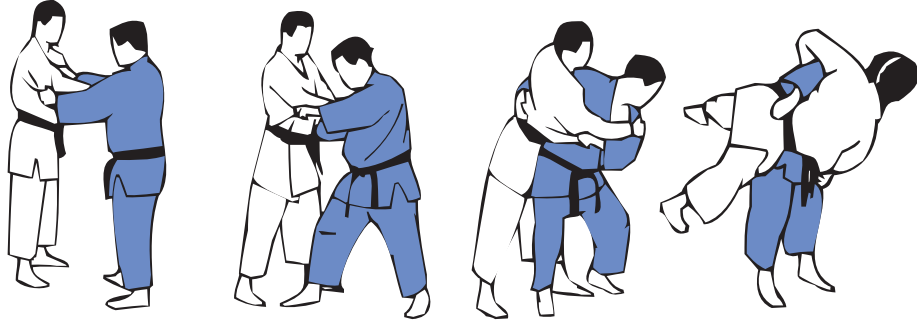


GOSHI-GURUMA (Kubi-Nage)



Goshi-Waza

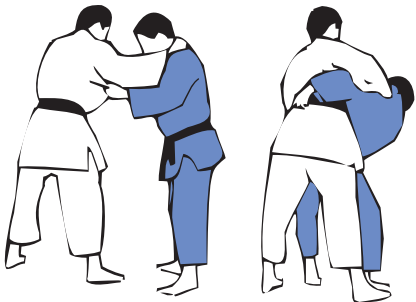
UKI-GOSHI



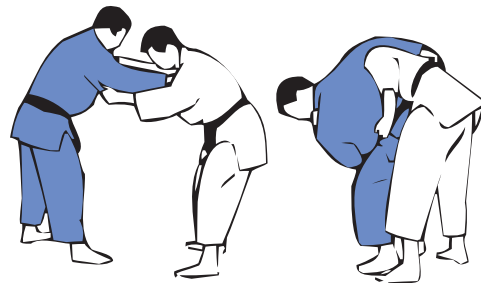
O-GOSHI



KO-TSURI-GOSHI



O-TSURI-GOSHI

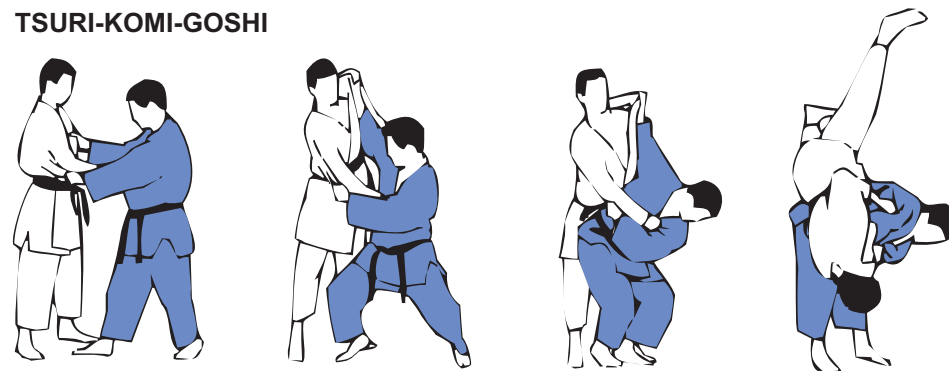


- Tachi** Debout
- Tachi** Victoire
- Tachi-waza** Technique debout
- Tai** Corps
- Taichi** Position debout
- Taichi-Ai** Techniques debout
- Tai-Chi-Chuan** Gymnastique Chinoise, ralenti des séquences imaginaires de combat
- Tagatane** Tranchant de la main
- Tai-Otoshi** Renversement du corps (barrage)
- Tai-jutsu** Exercices à mains nues
- Tai-Sabaki** Mouvement tournant du corps (en deux temps)
- Tanden** Abdomen
- Tandoku-Renshyu** Entraînement seul, obtenir la coordination des MVT
- Tani** Vallée
- Tani-Otoshi** "Chute dans la vallée" Renversement arrière (barrage)
- Tanto** Poignard
- Tatami** Surface d'entraînement, tapis, natte,
- Tate-Shiho-Gatame** Contrôle à cheval par les 4 points
- Tawara-Gaeshi** Techniques de contre utilisée face à Morote-Gari
- Te** Main
- Tegatana-Ate** Le tranchant de la main
- Te-Guruma** Enroulement par les mains
- Teisho** Blocage de la paume de la main
- Teisho-Tsuki** Attaque directe de la paume de la main
- Te-Gaeshi** Renversement avec la main
- Te-Otoshi** Chute par la main en barrant
- Tenkan** Rotation pour détourner la force,
- Tenshi-Nage** Projection ciel terre
- Teisho** Paume de la main
- Teisoku** Plante du pied
- Tekubi** Poignet
- Te-Kubi-Osae** Clé par hyperflexion du poignet
- Tobi-Geri** Coup de pied sauté
- Toketa** Sortie d'immobilisation
- Tokui-waza** Technique favorite
- Tomoe** Cercle
- Tomoe-Nage** Projection en cercle
- Tonfa** Support de meule (arme de Kobudo),
- Tori** Celui qui agi ou qui fait chuter
- Tsubame-Gaeshi** Contre(-attaque) de la colombe
- Tsugi** Succession, l'un après l'autre
- Tsugi-Ashi** Déplacement sans joindre les pieds
- Tsukake** Coup de poing direct
- Tsuki ou zuki** Coup de poing
- Tsuki-Age** Coup de poing en remontant (de bas en haut)
- Tsuki-Dashi** Transpercer avec la main
- Tsukomi** Pousser
- Tsuki-Kake** Coup de poing à l'estomac
- Tsuki-Komi** Coup de pointe à l'estomac
- Tsukuri (Ku-Ts-Ka)** Préparation, mise en place
- Tsuri** Soulever, pêcher
- Tsuri-Komi-Goshi** Projection de hanche en tirant et en soulevant, pêchée

Shikko Marche à genou,
Shime ou Jime Etranglement, Strangulation
Shime-Waza Techniques d'étranglements
Shimoza Côté du Dojo réservé aux élèves
Shimozeki Côté inférieur du dōjō
Shin-Tai Déplacement
Shinai Sabre d'entraînement en bambou fendu,(Kendo)
Shinkokyu Exercice de respiration
Shito Pointe des doigts
Shinto Religion traditionnelle du Japon
Shisei Attitude, posture
Shio Quatre directions
Shio-Nage Projection dans les quatre coins
Shiro Blanc.
Shito Coup avec la pointe des doigts
Shizen-Tai Position debout naturelle
Sho Premier
Shodan Débutant ceinture noire 1er Dan
Shomen Frappe au milieu de la tête
Shomen-Uchi Attaque de haut en bas
Shumatsu-undo Exercice de retour au calme
Shuto Coup avec le tranchant de la main ou en fourche
Shuto-Uke Blocage avec le tranchant de la main
Sode Manche
Sode-Guruma-Jime Etranglement arrière par enroulement du revers
Sode-Tori Prise de manche
Sogo-gachi Victoire par combinaison
Soke Maître fondateur
Sokumen De biais,
Sokuto Sabre externe du pied
Sore-made Fin de l'exercice en cours, fin du combat
Sono-mama Ne bougez plus! (en Ne-waza)
Sotai-Renshyu Etude technique: d'apprendre ou de perfectionner une technique
Soto Extérieur
Soto-Maki-Komi Enroulement extérieur
Soto-Ude-Uke Blocage avec l'avant de l'extérieur vers l'intérieur
Sukui En cuiller
Sukui-Nage Projection en "cuillère"
Suri-Age Coup au visage
Suri-Ashi Marche en glissant
Suriage-Waza Technique de contrôle de la technique du partenaire
Sutemi Action faite "en Sacrifice", (n'a pas le sens "d'attaque suicide")
Sutemi-waza Technique de mouvement en sacrifice
Sumi Coin, angle
Sumi-Gaeshi Renversement dans l'angle
Sumi-otoshi Chute dans l'angle
Sumo Lutte traditionnelle Japonaise
Suwari Assis, au sol

Goshi-Waza

TSURI-KOMI-GOSHI

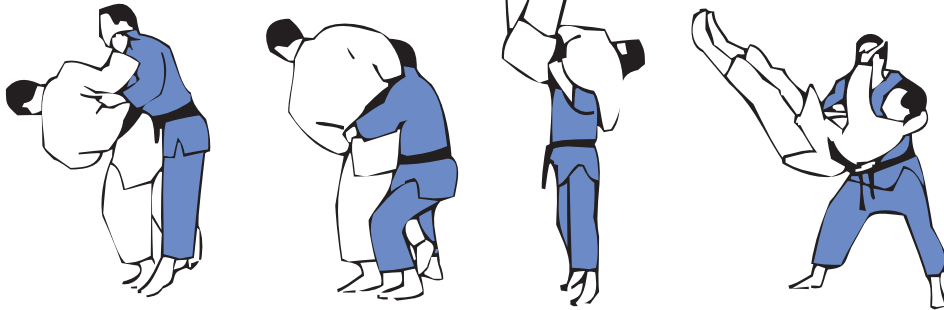


SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

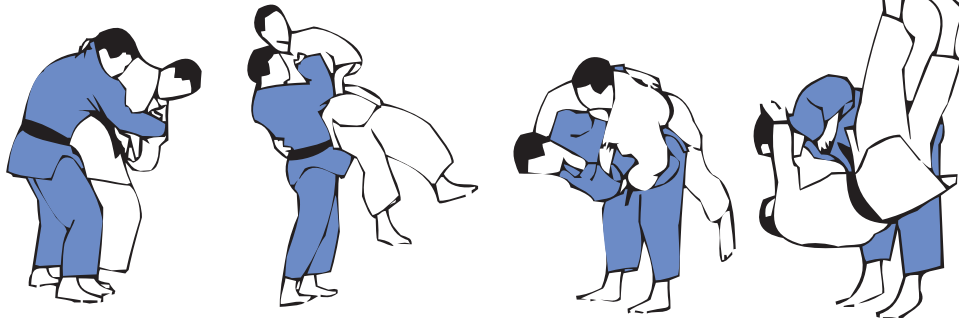


Goshi-Waza

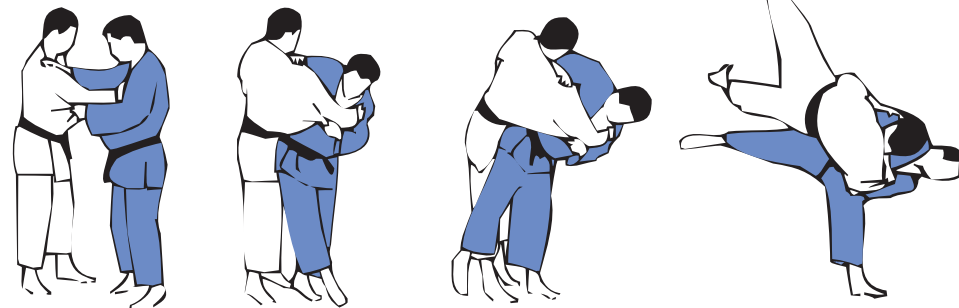
USHIRO-GOSHI



UTSURI-GOSHI



YAMA-ARASHI



Rei Le salut et "saluez!"

Reigi Etiquette

Renshi Instructeur de 6° Dan

Renshu Pratique

Renraku-Waza Techniques d'enchaînement (combinaison)

Ritsurei Salut debout, "saluez dans la position où vous vous trouvez"

Ronin Samurais sans emploi

Roku Six

Rokudan Ceinture Blanche et rouge 6ème Dan

Ryogan-Tsuki Pique aux deux yeux

Ryo-Eri-Dori Saisie des deux revers

Ryo-Igi-Dori Saisie des deux coudes

Ryo-Kata-Dori Saisie des deux épaules

Ryo-Kata-Oshi Poussée des deux épaules

Ryo-Sode-Dori Saisie des deux manches

Ryote Double

Ryote-Dori Saisie des deux poignets

Ryu Ecole, style, méthode

S

Sabaki Déplacement

San Trois

San Madame, Monsieur

Sandan Ceinture Noire 3ème Dan

Sasae Bloquer, maintenir

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi Blocage du pied en soulevant et en tirant, en pêchant

Sasae-Tsuri-Komi-Goshi ?

Saï Trident (arme de kobudo),

Samourai ou **Samurai** Guerrier de l'époque féodale

Sankaku Triangle

Sankaku-Jime Etrangl. (cou et un bras) par les 2 jambes

Seiken Le Poing.

Sempai un étudiant senior.

Sen Prendre l'initiative de l'attaque

Sensei Professeur ou maître (né avant, plus ancien),

Sen-No-Sen Anticiper l'action de l'adversaire

Sei-Retsu "Alignez-vous"

Seiza "Placez-vous en Zazen !" : position agenouillé, les fesses sur les talons

Seoi Epaule

Seoi-Kantsetsu Clé d'épaule

Sekitô-Ate La plante du pied

Sempai Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un Dojo. un étudiant senior.

Shi / yon Quatre

Shidojin assistant instructeur.

Shihan Maître, fondateur, Professeur des professeurs.

Shiai Compétition, un match, une lutte

Shiai-Geiko Compétition. Combat arbitré

Shiai-Jo Aire de combat

Shiburi Succession de frappes dans le vide (Kendo)

Shichi / nana Sept

Shichidan Ceinture blanche et rouge 7ème Dan

Shido Faute légère

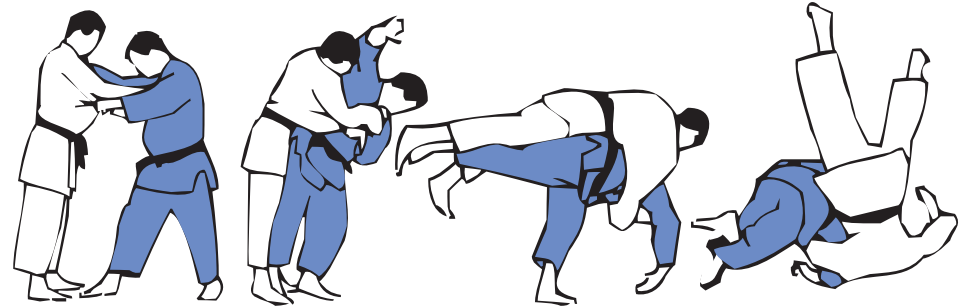
Nage Projeter
Nage-Waza Projection
Naginata Bâton long à lame
Nami-Gaeshi Retrait du pied et de la jambe vers le haut, en protection
Nami-Juji-Jime Etranglement facial croisé (main en pronation)
Naname Circulaire, en biais ou en oblique
Naname-Uchi Fendre en biais
Naname-Tsuki (mawashi-tsuki) Coup de poing circulaire
Ne Couché
Ne-waza Technique au sol
Nekoashi Position du chat
Ni Deux
Nidan Ceinture noire 2ème Dan
Ninja Résistant, guerrier des montagnes
Nin-Jutsu Ensemble des techniques de résistance et de guérilla
Nihon 2, parallèle,
Nodo Gorge
Nuki Poussée
Nukite Pique de la main,
Nuki-Kake Blocage du sabre
Nuki-Waza Esquive de l'attaque adverse dans même temps d'une riposte
Nunchaku Fléau à céréales (arme de kobudo)

O
O Grand
Obi Ceinture,
Obi-Tori Prise de la ceinture
Odoroku Surprise, comportement jetant le trouble dans l'esprit de l'adversaire
O-Goshi Gde bascule de hanche
O-Guruma Gd enroulement
Oi-Tsuki Coup de poing direct du côté de la jambe avancée
Omote Face, positif; Technique qui domine d'emblé l'adversaire
O-Mawashi-Barai Grand balayage circulaire sur la jambe avancé
Onegai shimasu : "Je vous invite à vous entraîner avec moi".
Okumi Ensemble
Okuri Les deux, glisser
Okuri-Ashi déplacement pieds (ramener pied arrière ss dépasser l'autre)
Okuri-Ashi-Barai Lancer (balayer) les deux jambes du même côté
Okuri-Eri-Jime Etranglement arrière en glissant le col
Oroshi En marteau
Osae Immobilisation ou contrôle, maintien, prise,
Osae-komi Immobiliser contre soi, immobilisation
Osae-komi-Waza Technique d'immobilisation
Osoreru Crainte de l'adversaire (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau)
O-Soto-Gari Grand fauchage extérieur
O-Soto-Otoshi Grand renversement extérieur
O-Uchi-Gari Grand fauchage intérieur
Otoshi Tomber, vaciller,

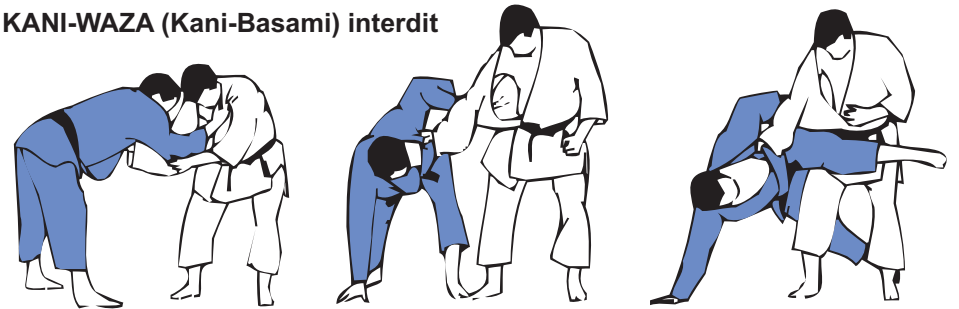
R
Randori Exercice libre
Rei Respect

Sutemi-Waza

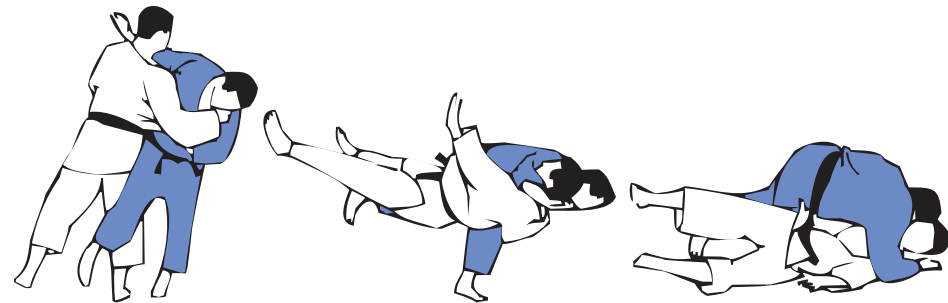
HANE-MAKI-KOMI



KANI-WAZA (Kani-Basami) interdit



O-SOTO-MAKI-KOMI

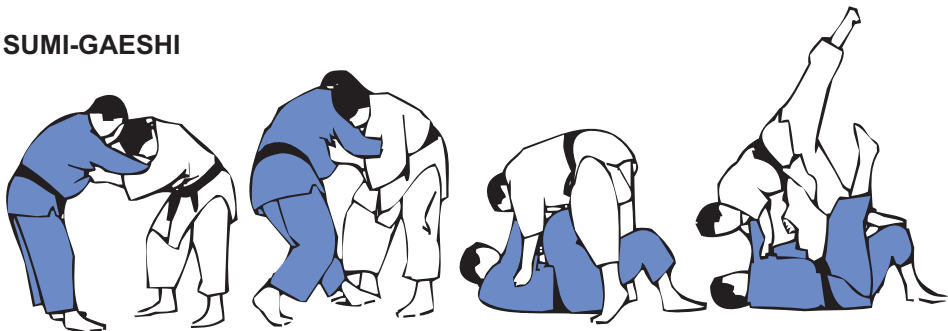


Sutemi-Waza

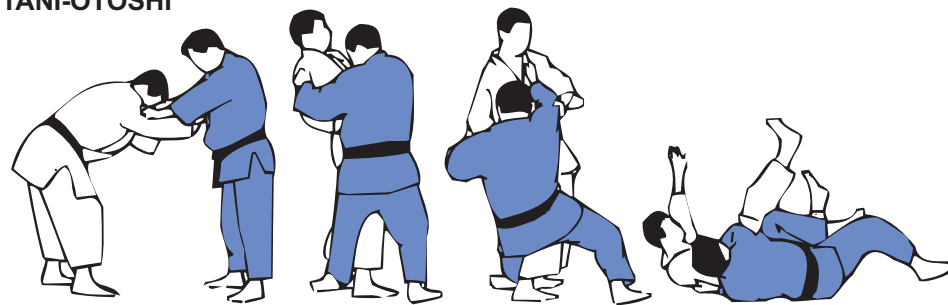
SOTO-MAKI-KOMI



SUMI-GAESHI



TANI-OTOSHI



Mae-Geri Coup de pied de face

Mae-Geri-Keage Coup de pied de face en fouettant

Mae-Geri-Keikomi Coup de pied de face pénétrant

Mae-Hiza Coup de genou au bas ventre

Mae-Ukemi Chute avant

Maitta J'abandonne!

Maitte-Uchi (Haishu-Uchi) Attaque circulaire du dessus de la main (main ouverte)

Maitte-Tsuki Coup de poing rebondissant

Make Défaite

Maki Enrouler

Maki-komi Entrée en enroulement

Makiwara Poteau de frappe de bois planté dans le sol dans lequel le pratiquant frappe en Tsuki. Souvent le haut du poteau est recouvert de paille serrée. Ceci permet de durcir les Kentos et de développer le Kime.

Makura-Gesa-Gatame Contrôle par le travers en oreiller

Makoto Sentiment d'absolue sincérité et totale franchise, incluant un esprit pur et non-troublé.

Manabu Apprendre en imitant

Mata Intérieur de la cuisse

Matte Arrêt momentané du combat, "attendre"

Matsuba Aiguilles de pin

Mawari Rotation

Mawashi Circulaire, en tournant

Mawashi-Geri Coup de pied circulaire

Mawashi-Tsuki Coup de poing circulaire avec le dos de la main

Mayou Etat de perplexité, nuit à la juste appréciation de la situation

Men La tête, la face

Metsuke L'endroit où se fixe le regard

Mi Corps,

Mienai "Je n'ai rien vu", dit par un juge

Mine Le dos de la lame

Migi Droit, droite (hidari =gauche)

Migi-Shizen-Tai A droite

Migi-Jigo-Tai Position défensive à droite

Mikazuki Croisant

Mikazuki-Geri Coup de pied circulaire tendu de la plante du pied

Mune Poitrine

Mune-Gatame Clé au coude avec le buste

Mune-Oshi Pousser à la poitrine

Mochi Prendre avec les deux mains,

Mokuso Méditation assise Zen

Momo, Mata Cuisse

Mondo Discussion

Morote A deux mains

Morote-Gari Fauchage 2 jambes à deux mains

Morote-Jime Etranglement à deux mains

Morote-Seoi-Nage Projection d'épaule à deux mains

Morote-Teisho Blocage avec les deux mains

Moto no ichi "Position de départ".

Moto-Dachi Partenaire qui dirige l'exercice

Mumobi "avertissement pour geste dangereux"

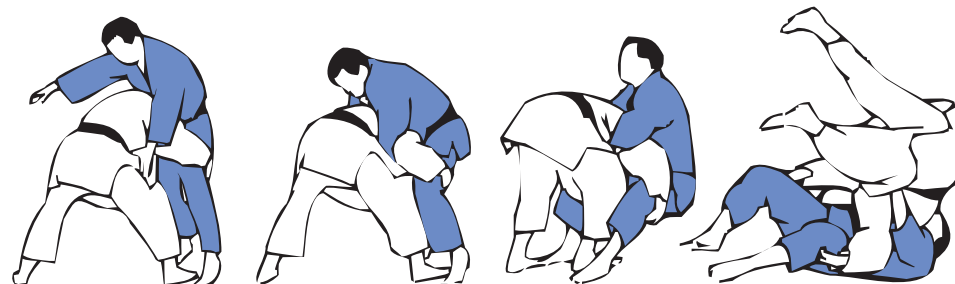
N

Kuchiki-Daoshi "Abattre l'arbre mort" Renversement arrière avec les mains
Kung-Fu Art de combat Chinois
Kumi Saisie,
Kumi-kata Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi,
Kumite Combat de karate-do
Kuzure Variante,
Kuzure-Gesa-Gatame Contrôle latéro-costal
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Variante du Contrôle arrière sternal
Kuzure-makura-gesa-gatame Variante du contrôle en oreiller par le travers
Kuzure-tate-shiho-gatame Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Kuzure-yoko-shiho-gatame Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzushi (KuTsKa) Déséquilibre, écroulement
Kwansetsu Luxation,
Kyo Groupe, principe
Kyû Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)
Kyudo Voie du tir à l'arc
Kyusho wazai Techniques de points de pression.
Kote Poignet
Kote-Gaeshi Clé de poignet en flexion
Kote-Mawashi Clé de poignet en tournant
Kote-Hineri Clé de poignet en Tordant
Kokyu-Nage Projection dos à dos,Projection respiratoire (sans saisie)
Ku Neuf
Kudan Ceinture Rouge, 9e Dan
Kubi Cou,
Kubi-nage Projection par le cou
Kubi-Kantsetsu Clé de cou
Kuchiki-Daoshi "Abattre l'arbre mort" Renversement arrière avec les mains
Kung-Fu Art de combat Chinois
Kumi Saisie,
Kumi-kata Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi,
Kumite Combat de karate-do
Kuzure Variante,
Kuzure-Gesa-Gatame Contrôle latéro-costal
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Variante du Contrôle arrière sternal
Kuzure-makura-gesa-gatame Variante du contrôle en oreiller par le travers
Kuzure-tate-shiho-gatame Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Kuzure-yoko-shiho-gatame Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzushi Déséquilibre
Kwansetsu Luxation,
Kyo Groupe, principe
Kyû Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)
Kyudo Voie du tir à l'arc
Kyusho wazai Techniques de points de pression.

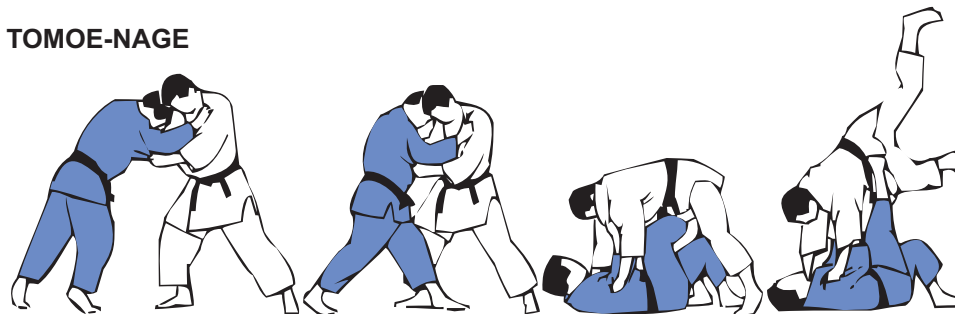
M
Mâ notion d'espace temps, c'est souvent la distance entre le pratiquant et son objectif de frappe.
Ma-ai Distance ou timing par rapport à un adversaire.
Maai ga toh "Pas à la bonne distance".
Ma ou **Mae** Avant, devant, de face,
Mae-Atama Coup avec la tête de face

Sutemi-Waza

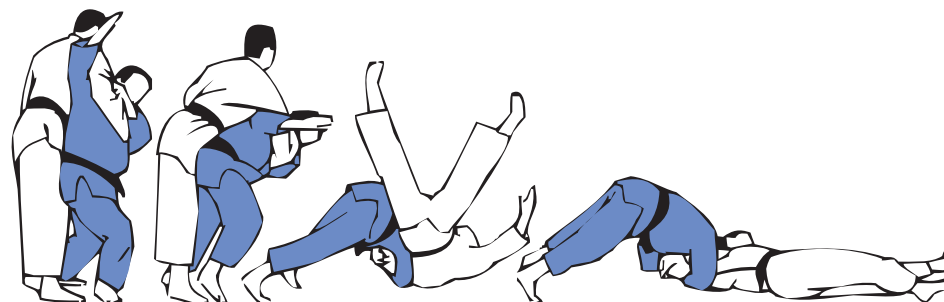
TAWARA-GAESHI



TOMOE-NAGE

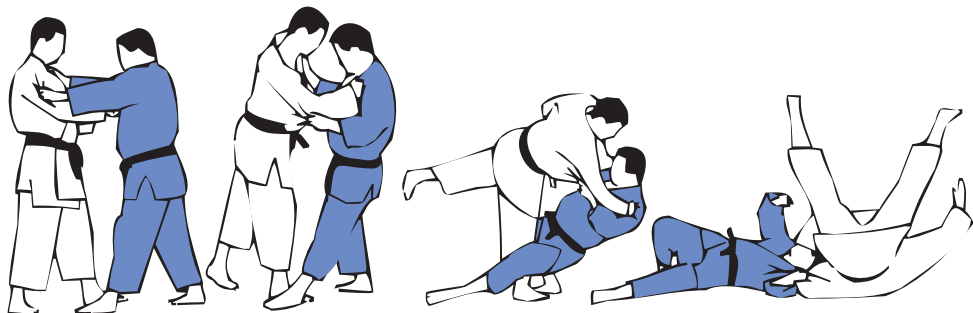


UCHI-MAKI-KOMI

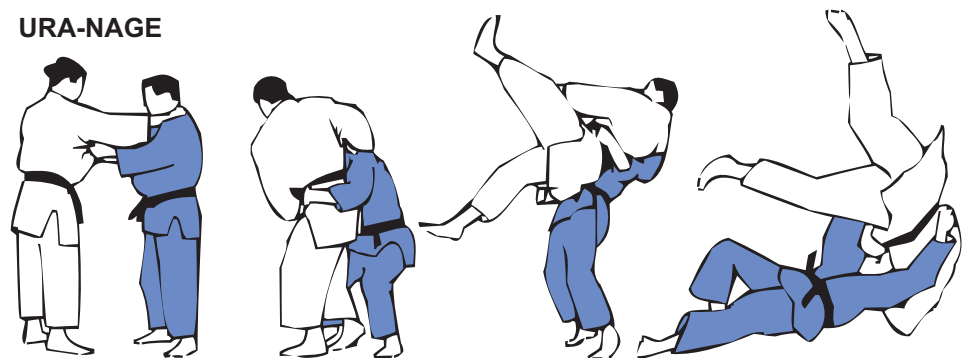


Sutemi-Waza

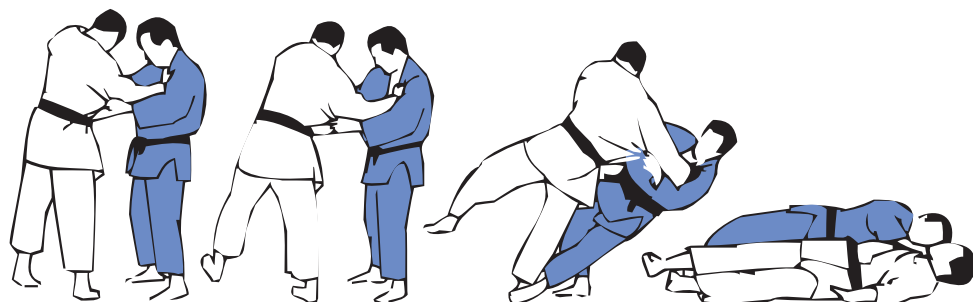
UKI-WAZA



URA-NAGE



YOKO-GAKE



Kiba-Dachi Position du chevalier

Kime Détermination mentale, physique sans faille, décision, décisif

Kin-Geri Coup de pied donné à l'entrejambe avec le dessus du pied

Ki-o-tsuke : "Attention".

Kiai Manifestation de l'énergie (ki) par le cri qui jaillit du corps, permettant d'accroître l'efficacité d'une technique.

Kihon Entraînement fondamental, dans le vide

Kihon-Waza Techniques fondamentales

Kiken : "Renonciation"

Kiken-gachi Victoire par abandon

Kiri Couper ou fendre

Kiritsu "levez-vous!"

Kiri-Komi Coup de tranchant à la tête

Kiri-Oroshi Pour fendre avec le sabre

Kiri-Te L'action des mains

Kito-Ryu Ancienne école de ju-jutsu

Kizami Avant,

Ko Petit

Ko-bo-ichi Concept de rapport d'attaque-défense.

Ko-budo Arts martiaux traditionnels (Okinawa)

Kobushi Le poing

Kobushi-Ate Le poing

Kochiki-daoshi Variante de ko-uchi-gari

Kodokan Endroit où l'on étudie la voie, créé par Jigoro kano

Kodachi Le sabre court

Kohai Débutant

Kojeki Attaque,

Kokoro Esprit, coeur.

Kokoro-Gamae La garde du cœur, attitude mentale

Ko-Kutsu Position de combat, poids du corps sur la jambe arrière

Komi Tomber, tirer, dedans, contre

Koka Petit avantage

Korosu Littéralement, "Tuer"

Koshi Balle du pied,

Koshi Hanche

Koshi-Nage Projection par les hanches

Koshi-Guruma (anc. Kubi-Nage) Enroulement sur la hanche

Koshi-Kantsetsu Clé de hanche

Ko-Soto-Gake Pt accrochage extérieur

Ko-Soto-Gari Pt fauchage extérieur

Ko-Uchi-Barai Projection mawashi-geri-gedan la face interne jambe avancé

Ko-Uchi-Gari Pt fauchage intérieur

Kote Poignet

Kote-Gaeshi Clé de poignet en flexion

Kote-Mawashi Clé de poignet en tournant

Kote-Hineri Clé de poignet en Tordant

Kokyu-Nage Projection dos à dos, Projection respiratoire (sans saisie)

Ku Neuf

Kudan Ceinture Rouge, 9e Dan

Kubi Cou,

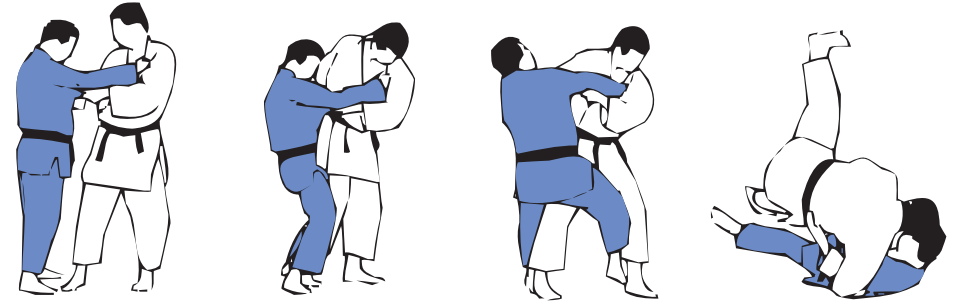
Kubi-nage (Koshi-Guruma) Projection par le cou

Kubi-Kantsetsu Clé de cou

Kaï Ecole
Kakari-geiko Attaque de l'un, résistance de l'autre
Kama Faucille (arme de kobudo)
Kamae Garde ou posture
Kami Tête, au-dessus
Kami-Shiho-Gatame Contrôle arrière sternal (par les 4 points), par-dessus
Kamiza Côté du Dojo réservé enseignants et invités de haut niveau
Kan Bâtiment
Kani Langouste
Kani-Basami Renversement par ciseaux (pince de langouste)
Kano Jigoro Fondateur du Judo
Kansetsu, kwansetsu Clé (de bras pour luxation)
Kake (Ku-Ts-Ka) Exécution, finalisation, application de la technique
Kakae-Jime Etranglement par écrasement
Kara Vide
Karate Main vide
Karategi : Tenue de karate.
Karate-Do Voie de la main vide
Katame ou gatame Contrôle
Katame-waza Technique de contrôle
Kata Forme ou Figure de référence, dogme. Transmission codifiée des arts martiaux
Kata Epaule / un point, un côté, en coin
Kata-Ha-Jime Etranglement arrière, (une main au revers, une à la nuque)
Kata-Juji-Jime Etranglement facial croisé
Kata-Gatame Contrôle par l'épaule et la tête
Kata-Guruma Enroulement autour des épaules
Katana Sabre
Kata-Oshi Pousser à l'épaule
Katate Une main
Katate-Age Lever la main pour frapper
Katate-Dori Prise d'une main
Katate-Jime Etranglement d'une seule main
Katana Sabre Japonais que le Samourai portait à la ceinture
Kawasu-gake Accrochage sur l'avant de la jambe
Keage Forme remontante, Fouetté
Ke-Age Coup de pied au bas ventre
Kekomi Forme pénétrante
Kesa Revers, travers
Kesa-gatame Contrôle par le travers
Keiko ou geiko Entraînement (exercice)
Keikogi Tenue d'entraînement
Keikoku Faute grave
Ken Nom générique désignant le sabre(ou l'épée)
Kendo La voie du sabre
Kendoka Personne experte en Kendo
Ken-Jutsu Entraînement au maniement du sabre
Kempo "Loi du poing"
Kensei Technique avec un Kiai silencieux, en méditation.
Kensen La pointe du sabre (synonyme de Kissaki)
Kenshi Escrimeur
Kento Têtes d'articulation des phalanges, 2e et 3e métacarpiens de la main.
Ki Energie, force interne, concept japonais de l'énergie vitale, le Chi des arts chinois.

Sutemi-Waza

YOKO-GURUMA



YOKO-OTOSHI



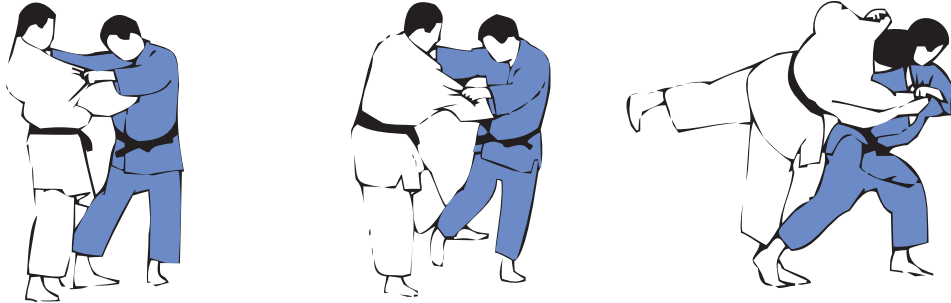
YOKO-WAKARE



Combinaisons ou enchaînements (Renraku-Waza)

Projections + Projections

O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI



O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI



O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA



Hiza-Gatame Clé au coude avec le genou
Hiza-Geri Coup de genou de face ou en position décalée
Hiza-Guruma Enroulement autour du genou
Hon Fondamental
Hon-Gesa-Gatame Contrôle par le travers du corps (latéro-costal)
Huchi-Mata lancement intérieur de la cuisse

I
Iai Dégainer le sabre
Iai-do Art de tirer le sabre
Iaito Sabre de métal, non coupant utilisé pour la pratique du Iai-do,
Ichi Un
Idori Technique assis
Igi Réclamation
Igi-Uchi (Empi) Attaque du coude
Ikomi Technique d'amenée au sol
Ineri Poignet
Ippon Un point, en compétition (=10 points), un pas, une attaque
Ippon-Seoi-Nage Projection par une épaule
Irimi Action d'entrer dans l'attaque
Irimi-Nage Projection en entrant
Ishigi Luxation, Hyperextension (du coude, ...)
Ittsui Genou

J
Jime ou shime Etranglement, strangulation
Jigo-Tai Position défensive
Jo Bâton court
Jodan Niveau haut
Jodan-Age-Uke Blocage haut en remontant
Jogai Sortie de l'aire de combat
Joseki Place d'honneur du Dôjô
Jotsu Garde, empoignade **Ai-Jotsu** –symétrique, **Kenka-Jotsu** –croisée
Jû Souplesse
Jû dix
Judan Ceinture Blanche et large, 10e Dan
Jûdô Voie de la souplesse
Juji En croix
Juji-Gatame Contrôle en croix
Juji-Uke Blocage en croix
Ju-Jitsu Art de la souplesse
Junbi-undo Exercices d'assouplissement
Jitsu, Jutsu Art ou technique

K
Kaiten-Nage Projection en tournant
Kaeshi ou gaeshi Torsion, renverser
Kaeshi-waza Technique de renversement
Kagami Miroir
Kakato, Kagato Talon
Kakato-Ate Le talon
Kakato-Geri Coup avec le talon

Goshin Défense
Guruma Roue ou enroulement
Gyaku Contraire, inverse
Gyakun Technique paralysante
Gyaku-Juji-Jime Etranglement croisé facial
Gyaku-Tsuki ou Zuki Coup de poing du côté de la jambe arrière

H

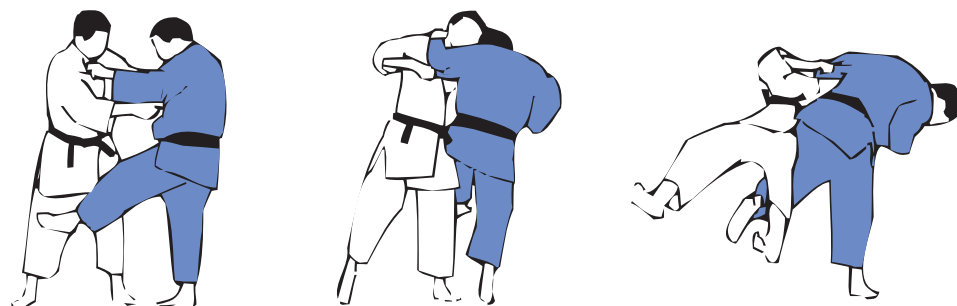
Hai : "oui".
Hachi Huit
Hachidan Ceinture Rouge, 8e Dan
Hadaka nu
Hadaka-Jime Etranglement à mains nues (arrière par l'avant bras)
Hagaeschi Réplique
Haishu Dos de la main
Haisoku : Le dessus du pied.
Haito sabre de la main
Haito-Uchi Attaque circulaire du tranchant de la main
Hane Sauter, bondir,
Hane-Goshi Hanche percutée, sautée
Hane-Maki-Komi Hanche sautée en roulant.
Hanshi Grand Maître.
Hantei "jugement".
Hantei Décision.
Hantei kachi "victoire après jugement".
Hansoku-make Disqualification, -10 points (arbitrage)
Hajime Commencer, début du combat
Hakko 8e, lumière
Hakama Jupe-pantalon de la tenue traditionnelle Japonais
Hara ventre, centre vital
Hara-Gatame Clé au coude avec le ventre
Harai Balayage ou fauchage
Harai-Goshi Hanche fauchée
Harai-Tsuri-Komi-Ashi Balaya.du pied en pêchant
Haishu Coup avec le dos de la main
Hata Drapeau
Heian "L'esprit pacifique"
Heisoku dessus du pied
Heito Coup avec la base du pouce
Hidari Gauche
Hidari-Jigo-Tai Position défensive à gauche
Hiji ou higi Coude
Hiji Coup de coude (haut,bas,bas, haut,circulaire, arrière, revers)
Hiji-Ate Le coude
Hiki Entrer
Hikite Action inverse du bras opposé à celui qui exécute une technique
Hiki-wake Match nul
Hikomi-gaeshi Renversement en tirant
Hineri En tordant
Hishigi luxation
Hiza Genou
Hizagashira-Ate Le genou

Combinaisons

TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI



UCHI-MATA + O-UCHI-GARI



Combinaisons

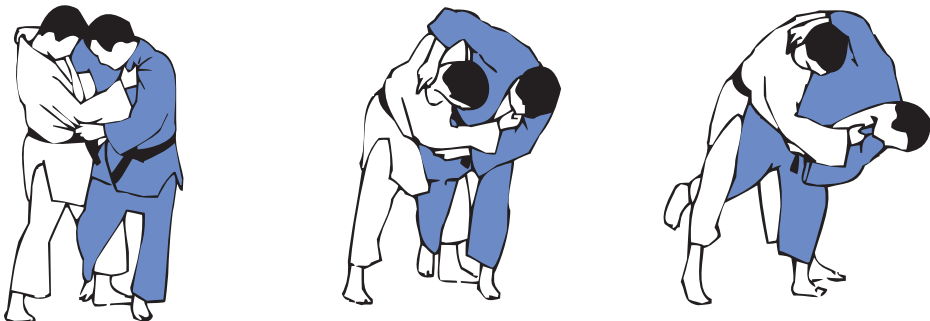
KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE



KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI



O-UCHI-GARI + UCHI-MATA



D

Dachi Position

Dan Degré dans la ceinture noire, grade supérieur

De Avancé

De-Ashi-Barai Balayage du pied avancé

Do Voie spirituelle

Do : La voie, le signe japonais pour "Do" est le même que le signe chinois pour "Tao".

Dori saisie, prendre

Do-Jime Ciseau au corps

Dojo Lieu où l'on étudie la voie, où l'on pratique les arts martiaux

Dojo Salle d'entraînement (Do = voie, Jo = illumination)

Domo arigato gozaimashita : "Merci beaucoup".

E

Ebi-Garami-Jime Etranglement par enroulement du cou

Emon vêtement

Empi Le coude

Eri Revers, col

Eri-seoi-nage Projection d'épaule à l'aide d'un revers

F

Fudo-dachi Position de combat, poids du corps réparti sur les deux jambes

Fudoshin c'est la relation de toutes les énergies, du corps et de l'esprit. "Shin" signifie Esprit et "Fudo" signifie extérieurement, stabilité, équilibre et force et intérieurement la concentration des énergies.

Fujubun "Plus de force".

Fukushin shugo Concertation de juges.

Fumi-Komi-Geri Coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied

Fukushin Nom des deux arbitres latéraux

Fushen-Gashi Victoire par forfait

G

Ganmen-Tsuki Coup de poing fouetté du bras avant

Garami Enrouler, nouer

Gari Fauchage

Gatame ou **Katame** Contrôle

Gake Accrochage

Gaeshi ou **kaeshi** Torsion, renverser, retourner, le contre

Gashira ou **Kashira** : Haut, tête

Gedan Niveau bas

Gedan-Barai Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur

Geri ou **keri** Attaque de jambe

Gedan-Geri Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied

Geiko Exercice d'entraînement

Gi Tenue (d'entraînement)

Go Cinq

Go Force

Go-No-Sen Attaquer immédiatement après l'attaque de l'adversaire

Godan Ceinture Noire 5° dan

Gokyo Progression d'enseignement

Goshi ou **Koshi** Hanche

A

- Aiwan-Uke** Blocage bas avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur
- Age** Lever, remonter,
- Age-Tsuki** Coup de poing en remontant
- Ago-Oshi** Repousser le menton
- Aka** Rouge
- Aka no kachi** : "Rouge gagne".
- Aiki** Union de l'énergie
- Aikido** Voie de l'harmonie avec l'énergie universelle (maître UESHIBA)
- Aikidoka** Pratiquant d'Aikido
- Aiki-jitsu** Art de la maîtrise de l'énergie
- Antachi** au sol et l'adversaire debout
- Arashi** Tempête
- Ashi** Pied, Jambe, déplacement,
- Ashi-barai** Fauchage des pieds
- Ashi-Garami** Torsion du coude par enroulement de jambe autour du bras
- Ashi-Gatame-Jime** Etranglement avec l'aide d'une jambe
- Ashi-Guruma** Enroulement autour de la jambe
- Ashi-waza** Technique de pied
- Atama** Tête
- Atenai yoni** "Avertissement sans pénalité"
- Ate** Visée (Point vitaux)
- Ate-Waza** Technique d'attaque des points vitaux,
- Anza** Position assise en tailleur
- Atemi** Coup frappé au moyen d'une partie du corps
- Aya** vêtement
- Ayumi-ashi** Marche normale

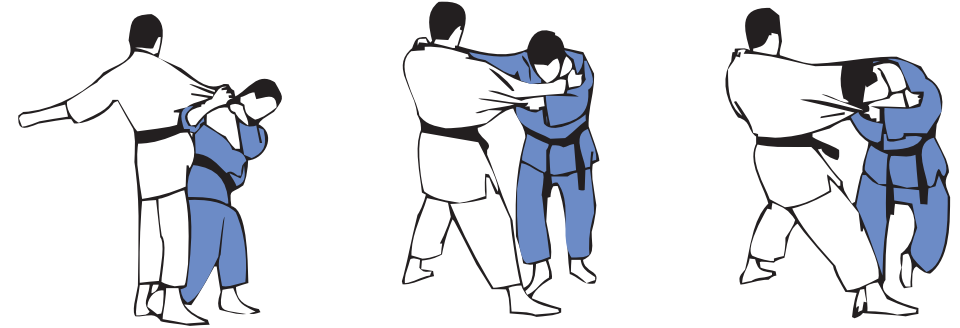
B

- Barai, Harai** Balayage
- Basami** Ciseau
- Bo** Bâton long
- Boken** dague
- Bu** Guerrier
- Budo** Voie de l'art martial
- Budoka** Pratiquant d'un art martial Japonais
- Bu-jitsu** Art du guerrier
- Bunkai** : Etude des techniques et applications d'un Kata.
- Bushi** Nom donné à toute personne de la classe des guerriers
- Bushido** Code d'honneur des Samurais
- Butsukari** Exercices d'entrée ou répétitions

C

- Chudan** Niveau moyen (plexus solaire)
- Chui** En arbitrage: pénalité moyenne (faute)
- Chui** : "Attention".
- Choku** Direct
- Chushin** Centre, milieu

IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI



TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI

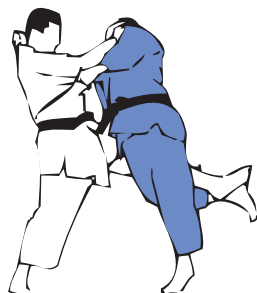
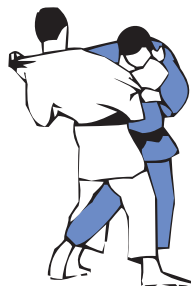


HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI

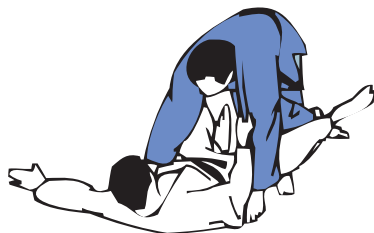


Combinaisons

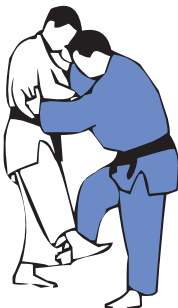
KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



GRADUATIONS

KYU – GRADE (inférieur)

NOM	EUROPE e.a. Couleur	JAPON e.a. Couleur
6 ROKKYU	Blanc	Blanc
5 GOKYU	Jaune	Blanc
4 YONKYU / SHIKYU	Orange	Blanc
3 SANKYU	Vert	Marron
2 NIKYU	Bleu	Marron
1 IKKYU	Marron	Marron

DAN – GRADE (supérieur)

1 SHODAN	Noir
2 NIDAN	Noir
3 SANDAN	Noir
4 YODAN	Noir
5 GODAN	Noir
6 ROKUDAN	Noir / Rouge-Blanc
7 SICHIDAN	Noir / Rouge-Blanc
8 HACHIDAN	Noir / Rouge-Blanc
9 KUDAN	Noir / Rouge
10 JUDAN	Noir / Rouge
11 JUICHIDAN	Noir / Rouge
12 JUNIDAN / SHIHAN	Noir / Blanc (ceinture large)

(11 et 12 sont devenus obsolètes)

Les femmes portent les mêmes ceintures mais avec une ligne blanche horizontale dans la longueur de la ceinture.

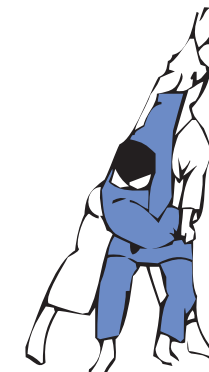
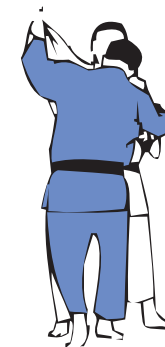
Les couleurs des ceintures peuvent être différentes pour les enfants et les juniors ; ceci varie de pays en pays.

JUDO - Classification et grades **GOKYO**

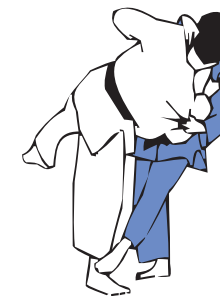
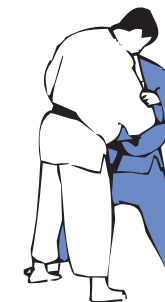
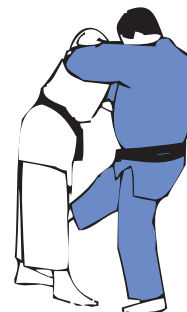
Catégorie	C	Technique	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
SHIME-WAZA	6	HADAKA-JIME	2	1
	6	SANKAKU-JIME	2	1
	6	KATA-HA-JIME	2	
	6	MOROTE-/RYO-TE-JIME	2	
	6	KATA-TE-JIME	2	
	6	ASHI-GATAME-JIME	2	
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-WAKI-GATAME	2	2
	7	Ude-Ishigi-HARA-GATAME	2	1
	7	Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME	2	1
ASHI-WAZA	1	O-SOTO-GURUMA	1	
KOSHI-WAZA	2	USHIRO-GOSHI	1	2
TE-WAZA	3	KUCHIKI-DAOSHI	1	2
	3	MOROTE-GARI	1	2
	3	SUMI-OTOSHI	1	
SUTEMI-WAZA	4	HIKKOMI-GAESHI & TAWARA-GAESHI	1	1
	4	UKI-WAZA	1	1
	4	URA-NAGE	1	1
	4	YOKO-GURUMA	1	1
	4	YOKO-GAKE	1	
	4	YOKO-WAKARE	1	
KOSHI-WAZA	2	YAMA-ARASHI		
TE-WAZA	3	KUCHIKI-DAOSHI / KIBISU-GAESHI		
SUTEMI-WAZA	4	KANI-WAZA/KANI-BASAMI (interdit)		

Combinaisons

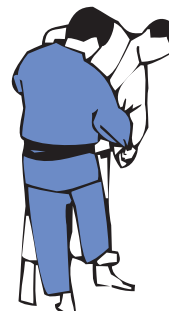
TSURI-KOMI-GOSHI + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA



Combinaisons

JUDO - Classification et grades **GOKYO**

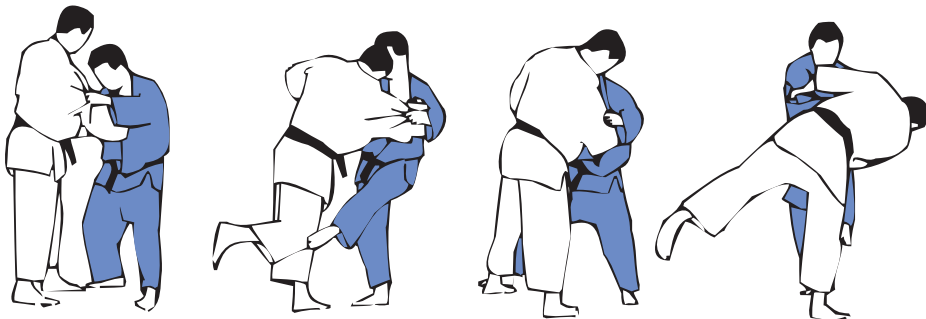
TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI



O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI



HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA



Catégorie	C	Technique	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
ASHI-WAZA	1	ASHI-GURUMA	3	2
	1	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	3	
KOSHI-WAZA	2	HANE-GOSHI	3	2
	2	TSURI-GOSHI y.c. O- et KO-	3	
TE-WAZA	3	KATA-GURUMA	3	1
SUTEMI-WAZA	4	TOMOE-NAGE	3	3
	4	YOKO-OTOSHI	3	3
SHIME-WAZA	6	NAMI-JUJI-JIME	3	2
	6	GYAKU-JUJI-JIME	3	2
	6	KATA-JUJI-JIME	3	2
	6	OKURI-ERI-JIME	3	2
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-JUJI-GATAME	3	3
	7	UDE-GARAMI	3	2
	7	Ude-Ishigi-UDE-GATAME	3	1
	7	Ude-Ishigi-HIZA/ASHI-GATAME	3	1
ASHI-WAZA	1	O-GURUMA	2	2
KOSHI-WAZA	2	UTSURI-GOSHI	2	2
TE-WAZA	3	SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	2	2
	3	UKI-OTOSHI	2	
SUTEMI-WAZA	4	TANI-OTOSHI	2	3
	4	HANE-MAKI-KOMI	2	1
	4	(O-)SOTO-MAKI-KOMI	2	1
	4	SUMI-GAESHI	2	1

JUDO - Classification et grades **GOKYO**

Combinaisons

Catégorie	C	Technique	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
ASHI-WAZA	1	HIZA-GURUMA	5	5
	1	O-SOTO-GARI	5	5
	1	O-UCHI-GARI	5	5
	1	DE-ASHI-BARAI	5	4
	1	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	5	3
	1	O-SOTO-OTOSHI	5	
KOSHI-WAZA	2	UKI-GOSHI	5	5
	2	O-GOSHI	5	4
TE-WAZA	3	IPPON-SEOI-NAGE	5	4
	3	MOROTE-SEOI-NAGE	5	3
	3	SEOI-OTOSHI	5	3
	3	ERI-SEOI-NAGE	5	
OSAE-KOMI-WAZA	5	KESA-GATAME y.c. HON- et KUZURE-	5	5 4
	5	KATA-GATAME	5	4
	5	USHIRO-GESA-GATAME	5	
ASHI-WAZA	1	KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	4	5 3
	1	KO-SOTO-GARI	4	4
	1	OKURI-ASHI-HARAI	4	4
	1	UCHI-MATA	4	3
KOSHI-WAZA	2	HARAI-GOSHI	4	4
	2	(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	4	4
	2	KOSHI-GURUMA	4	
TE-WAZA	3	TAI-OTOSHI	4	5
OSAE-KOMI-WAZA	5	KAMI-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	4	5 3
	5	TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	4	5 3
	5	YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	4	5 3
	5	SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME	4	
	1	KO-SOTO-GAKE	3	4

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI



HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHI



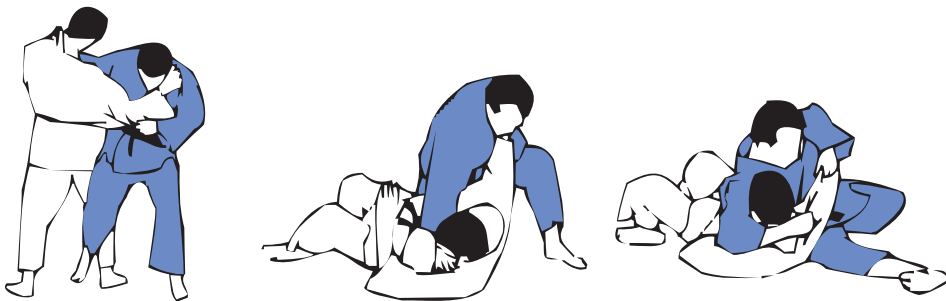
IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI



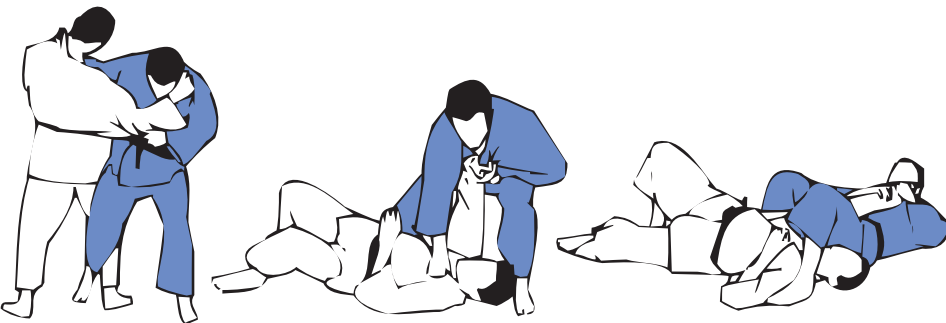
Combinaisons

Projections + techniques de contrôle

O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME



O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME



O-UCHI-GARI + TSUKKOMI-JIME



JUDO - Classification et grades

Classification		Technique	Réf. Page	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo				
KATAME-WAZA / Techniques de contrôle	NAGE-WAZA (suite)	4. SUTEMI-WAZA / Sacrifices MA-SUTEMI / En avant YOKO- /côté	TOMOE-NAGE	19, 31, 39, 40	En cercle	3	3			
			HANE-MAKI-KOMI	17	Hanche sautée et enroulée	2	1			
			(O-)SOTO-MAKI-KOMI	17, 18	(Grand) enroulement extérieur	2	1			
			SUMI-GAESHI	18, 36	Retournement dans l'angle	2	1			
			TANI-OTOSHI	18	Chute dans la vallée	2	3			
			KANI-WAZA/KANI-BASAMI	17	Pince de langouste, interdit					
			HIKKOMI-GAESHI & TAWARA-GAESHI	19, 91	Retournement en tirant	1	1			
			UKI-WAZA	20	Technique flottée	1	1			
			URA-NAGE	20	Projection en arrière	1	1			
			YOKO-OTOSHI	20	Vacillement latéral	3	3			
	YOKO-GAKE	20	Accrochage latéral	1						
	YOKO-GURUMA	20	Roue de côté	1	1					
	YOKO-WAKARE	20	Séparation latérale	1						
	5. OSAE-WAZA / Immob. SHIHO- / 4 coins	KESA- / 4 coins	KESA-GATAME y.c. HON-, KUZURE-, MAKURA-	30, 32, 34, 39, 41, 44, 45, 49, 50, 51	En tailleur transversal, base ou variante	5	5	4		
			USHIRO-GESA-GATAME	45, 51	Transversal par L'arrière	5				
			KATA-GATAME	32, 45, 51	Par l'épaule	5	4			
			KAMI-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME	33, 41, 42, 47, 53	Au-dessus, base ou variante	4	5	3		
			TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	47	En triangle	4				
			TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	48, 54	Longitudinalement, base ou variante	4	5	3		
			YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	32, 41, 43, 46, 52	De côté, base ou variante	4	5	3		
6. SHIME-WAZA / Etranglements			Autres	JUJI-/croix	NAMI-JUJI-JIME	42, 55, 67	Mains en position Normale	3	2	
				GYAKU-JUJI-JIME	42, 56	Mains renversées	3	2		
				KATA-JUJI-JIME	40, 57, 58, 66, 67	Mains en opposition	3	2		
	OKURI-ERI-JIME	33, 59, 64, 69		En glissant le revers	3	2				
	HADAKA-JIME	39, 63, 69		A mains nues	2	1				
	KATA-HA-JIME	33, 65, 69		En bloquant un côté	2					
	(MOROTE-) RYO-TE-JIME	31, 40, 42, 60, 68		A deux mains	2					
	KATA-TE-/TSUKKOMI-JIME	30, 33, 34, 42, 59, 68		A une main	2					
	ASHI-GATAME-JIME	32, 41, 43, 61, 62, 69		Avec la jambe	2					
	SANKAKU-JIME	47, 61, 62		Avec les jambes en triangle	2	1				
7. UDE-ISHIGI- /Lux. coude	Clés	U-I-UDE-GATAME	31, 32, 34, 40, 41, 43, 74, 75, 82	Blocage du coude	3	1				
		UDE-GARAMI	70, 71, 80, 34, 31, 90, 43	Enroulement du coude	3	2				
		U-I-JUJI-GATAME	30, 33, 34, 42, 43, 72, 73, 81	En croix	3	3				
		U-I-HIZA/ASHI-GATAME	39, 76, 80	Avec genou ou jambe	3	1				
		U-I-HARA-GATAME	77, 83	Avec l'abdomen	2	1				
		U-I-SANKAKU-GATAME	47	En triangle	2	1				
		U-I-WAKI-GATAME	34, 42, 78, 79, 83	Avec l'aisselle	2	2				

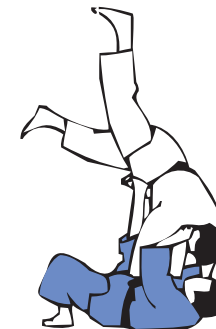
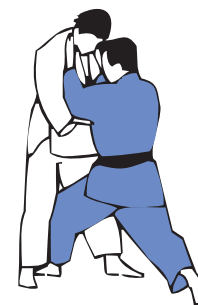
JUDO - Classification et grades

Classification	Technique	Réf. Page	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo	
NAGE-WAZA / Techniques de projections	1. ASHI-WAZA / Pied, genou et jambe	DE-ASHI-BARAI	Balayage du pied avancé	5	4	
		HIZA-GURUMA	Roue autour du genou	5	5	
		O-SOTO-GARI	Grand fauchage extérieur	5	5	
		O-SOTO-OTOSHI	Grand vacillement extérieur	5		
		O-UCHI-GARI	Grand fauchage intérieur	5	5	
		SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Barrage du pied en soulevant et en tirant	5	3	
		KO-SOTO-GARI	Petit fauchage extérieur	4	4	
		KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	Petit fauchage intérieur	4	5 3	
		OKURI-ASHI-HARAI	Balayage des deux pieds	4	4	
		UCHI-MATA	Par l'intérieur de la cuisse	4	3	
		ASHI-GURUMA	Roue autour de la jambe	3	2	
		HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	Balayage du pied en soulevant et en tirant	3		
		KO-SOTO-GAKE	Petit accrochage extérieur	3	4	
		O-GURUMA	Grande roue	2	2	
		O-SOTO-GURUMA	Grande roue extérieure	1		
	2. KOSHI-WAZA / Hanches	O-GOSHI	14	Grande hanche	5	4
		UKI-GOSHI	14	Hanche flottée	5	5
		HARAI-GOSHI	13, 22, 29	Balayage de hanche	4	4
		KOSHI-GURUMA	13	Enroulement de la hanche	4	
		(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	14, 15, 25, 27, 28, 40	En tirant et en soulevant (par la	4	4
		HANE-GOSHI	13, 24, 25, 37	Hanche sautée	3	2
		TSURI-GOSHI y.c. O- et KO-	14	En soulevant	3	
		UTSURI-GOSHI	16	Changement sur la hanche	2	2
	3. TE-WAZA / Mains	USHIRO-GOSHI	16	Par l'arrière	1	2
		YAMA-ARASHI	16	Tempête sur la montagne		
		ERI-SEOI-NAGE (& SODE-)	10	Projection d'épaule par le revers	5	
		MOROTE-SEOI-NAGE	10	Projection d'épaule à deux mains	5	3
		IPPON-SEOI-NAGE	9, 24, 25, 29, 39	Projection d'épaule, d'un côté	5	4
		SEOI-OTOSHI	10, 29	Vacillement par-dessus l'épaule	5	3
		TAI-OTOSHI	11, 22, 23, 29	Vacillement du corps	4	5
		KATA-GURUMA	9	Roue des épaules		1
		SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	10, 38	En cuillère /& Roue des mains	2	2
		KIBISU-GAESHI	12	Renverser par cheville		
TACHI-WAZA / Debout	UKI-OTOSHI	11	Chute flottée	2		
	KUCHIKI-DAOSHI	12	Abattre l'arbre mort	1	2	
	MOROTE-GARI	9	Fauchage à deux mains	1	2	
	SUMI-OTOSHI	11, 36	Chute dans l'angle	1		

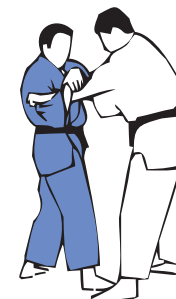
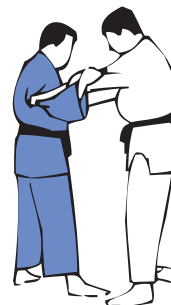
Combinaisons

Techniques de contrôle + projections ! (Interdites en principe)

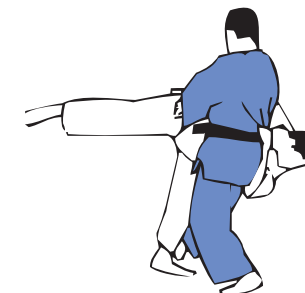
RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



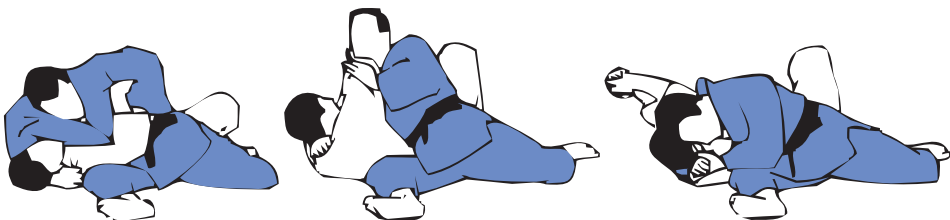
UDE-GARAMI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



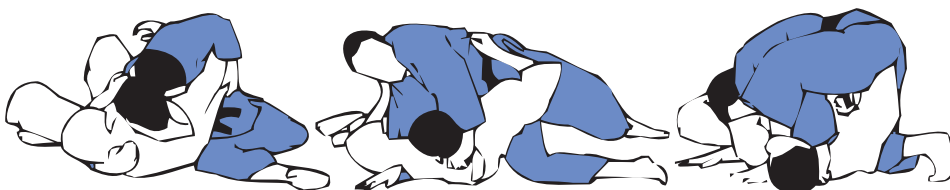
Combinaisons

Techniques de contrôle + Techniques de contrôle

HON-GESA-GATAME + KATA-GATME



KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



JUDO - Classification et grades FSJ

Catégorie	C	Technique	Fédération Suisse Judo	GOKYO Kyu
ASHI-WAZA	1	ASHI-GURUMA	2	3
	1	O-GURUMA	2	3
KOSHI-WAZA	2	HANE-GOSHI	2	2
	2	UTSURI-GOSHI	2	2
	2	USHIRO-GOSHI	2	1
TE-WAZA	3	SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	2	2
	3	KUCHIKI-DAOSHI	2	1
	3	MOROTE-GARI	2	1
SHIME-WAZA	6	NAMI-JUJI-JIME	2	3
	6	GYAKU-JUJI-JIME	2	3
	6	KATA-JUJI-JIME	2	3
	6	OKURI-ERI-JIME	2	3
KANSETSU-WAZA	7	UDE-GARAMI	2	3
	7	Ude-Ishigi-WAKI-GATAME	2	2
TE-WAZA	3	KATA-GURUMA	1	3
SUTEMI-WAZA	4	HANE-MAKI-KOMI	1	2
	4	(O-)SOTO-MAKI-KOMI	1	2
	4	SUMI-GAESHI	1	2
	4	HIKKOMI-GAESHI & TAWARA-GAESHI	1	1
	4	UKI-WAZA	1	1
	4	URA-NAGE	1	1
	4	YOKO-GURUMA	1	1
SHIME-WAZA	6	HADAKA-JIME	1	2
	6	SANKAKU-JIME	1	2
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-UDE-GATAME	1	3
	7	Ude-Ishigi-HIZA/ASHI-GATAME	1	3
	7	Ude-Ishigi-HARA-GATAME	1	2
	7	Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME	1	2

Catégorie	C	Technique	Fédération Suisse Judo		GOKYO Kyu
ASHI-WAZA	1	HIZA-GURUMA	5		5
	1	O-SOTO-GARI	5		5
	1	O-UCHI-GARI	5		5
	1	KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	5	3	4
KOSHI-WAZA	2	UKI-GOSHI	5		5
TE-WAZA	3	TAI-OTOSHI	5		4
OSAE-KOMI-WAZA	5	KESA-GATAME y.c. HON- et KUZURE-	5	4	5
	5	KAMI-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	5	3	4
	5	TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	5	3	4
	5	YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	5	3	4
ASHI-WAZA	1	DE-ASHI-BARAI	4		5
	1	KO-SOTO-GARI	4		4
	1	OKURI-ASHI-HARAI	4		4
	1	KO-SOTO-GAKE	4		3
KOSHI-WAZA	2	O-GOSHI	4		5
	2	HARAI-GOSHI	4		4
	2	(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	4		4
TE-WAZA	3	IPPON-SEOI-NAGE	4		5
OSAE-KOMI-WAZA	5	KATA-GATAME	4		5
ASHI-WAZA	1	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	3		5
	1	UCHI-MATA	3		4
TE-WAZA	3	MOROTE-SEOI-NAGE	3		5
	3	SEOI-OTOSHI	3		5
SUTEMI-WAZA	4	TOMOE-NAGE	3		3
	4	YOKO-OTOSHI	3		3
	4	TANI-OTOSHI	3		2
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-JUJI-GATAME	3		3

TSUKKOMI-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME

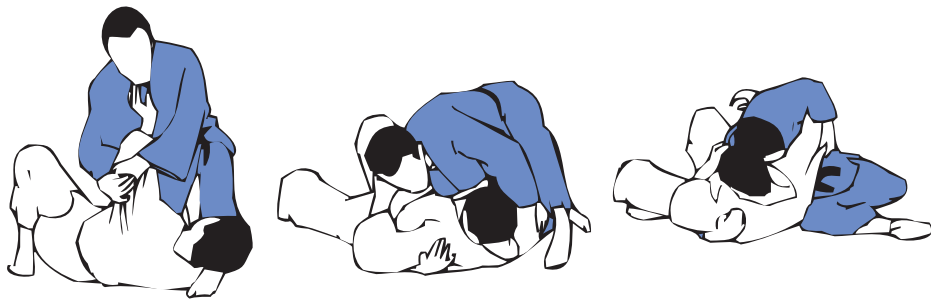


OKURI-ERI-JIME + KATA-HA-JIME

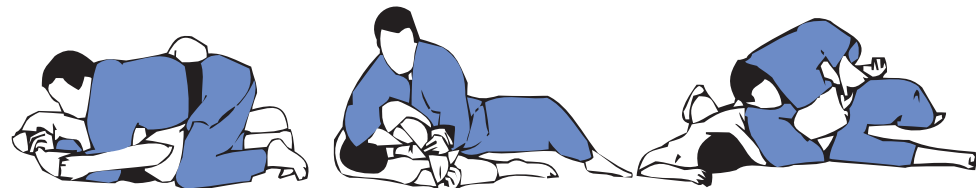


Combinaisons

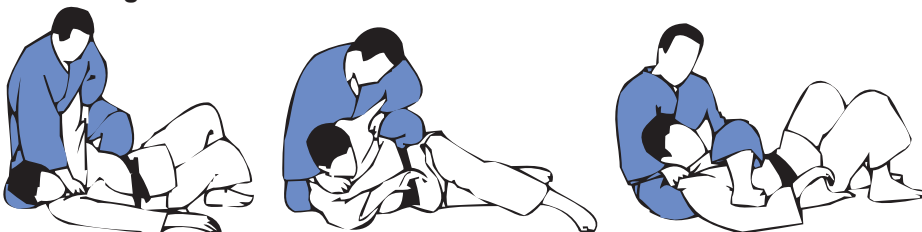
Ude-Ishigi-UDE-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



UDE-GARAMI + Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



Ude-Ishigi-JUJI-GATAME + OKURI-ERI-JIME



JUDO - Classification et grades

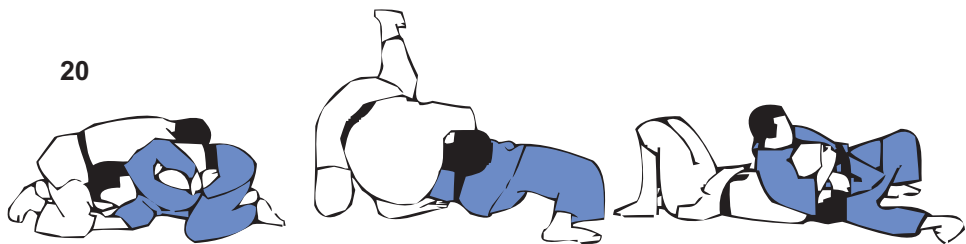
Judo Gokyo Nage-Waza
 Survol des 40 techniques de base par groupe et par ceinture

Grade	Ashi-Waza	Koshi-Waza	Te-Waza	Mae-Sutemi-Waza	Yoko-	
5 ^e Kyu Ceinture jaune	O-Soto-Gari De-Ashi-Barai Hiza-Guruma Sasae-Tsuri-Komi-Ashi O-Uchi-Gari	Uki-Goshi O-Goshi	(Ippon, Morote, Eri)- Seoi-Nage			8
4 ^e Kyu Ceinture orange	Ko-Uchi-Gari Ko-Soto-Gari Okuri-Ashi-Barai Uchi-Mata	Harai-Goshi Goshi-Guruma Tsuri-Komi-Goshi	Tai-Otoshi			8
3 ^e Kyu Ceinture verte	Ko-Soto-Gake Harai-Tsuri-Komi-Ashi Ashi-Guruma	Tsuri-Goshi Hane-Goshi	Kata-Guruma	Tomoe-Nage	Yoko-Otoshi	8
2 ^e Kyu Ceinture bleue	O-Guruma	Utsuri-Goshi	Sukui-Nage (&Te-Guruma) Uki-Otoshi	Hane-Maki-Komi Soto-Maki-Komi Sumi-Gaeshi	Tani-Otoshi	8
1 ^{er} Kyu Ceinture marron	O-Soto-Guruma	Ushiro-Goshi	Sumi-Otoshi	Ura-Nage Uki-Waza	Yoko-Gake Yoko-Guruma Yoko-Wakare	8
	14	9	6	6	5	40

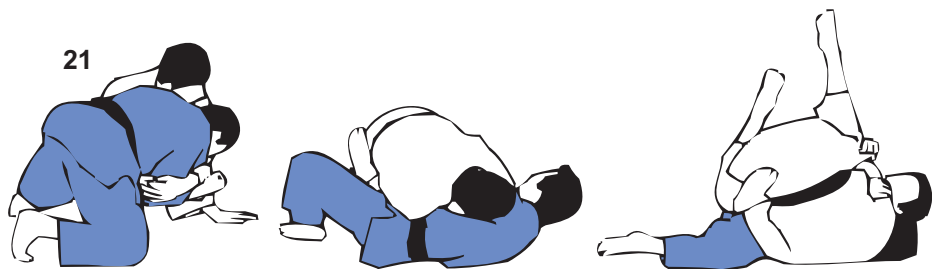


Entrées au sol

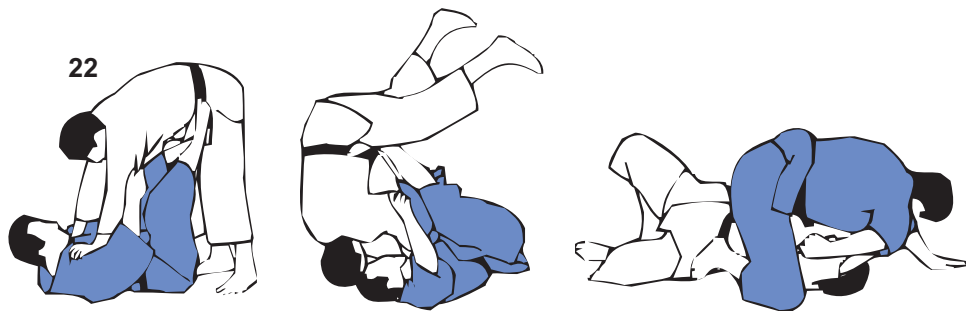
20



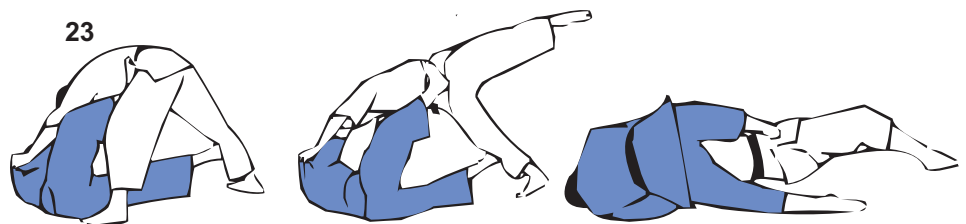
21



22



23



Contre-attaques Gaeshi-Waza

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



DE-ASHI-BARAI + TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARAI)



O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI-GAESHI



Contre-attaques

O-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI-GAESHI (KO-SOTO-GAKE)



KO-SOTO-GAKE + UCHI-MATA

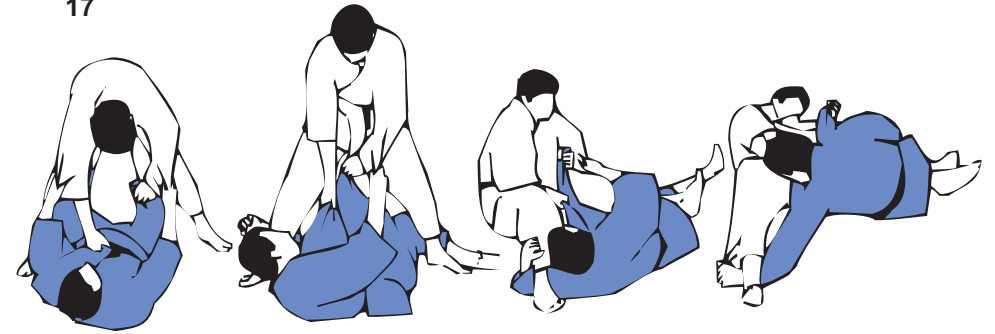


UCHI-MATA + UCHI-MATA-SUKASHI (SUMI-OTOSHI)

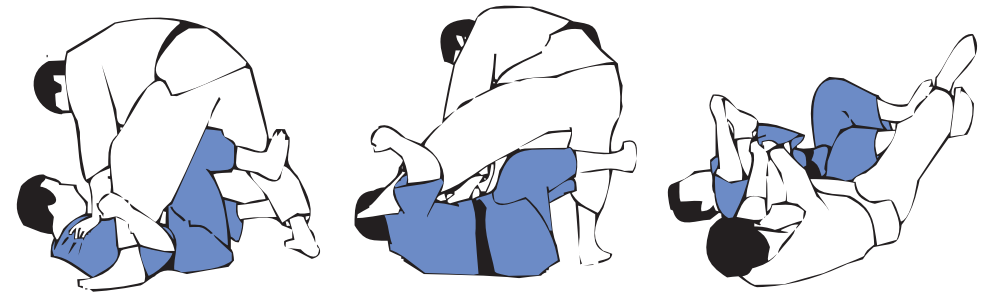


Entrées au sol

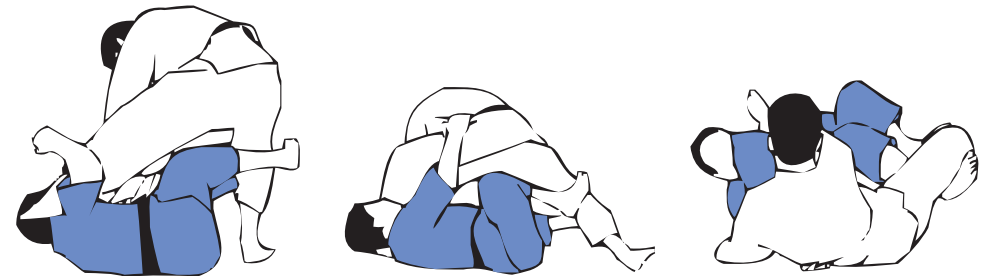
17



18

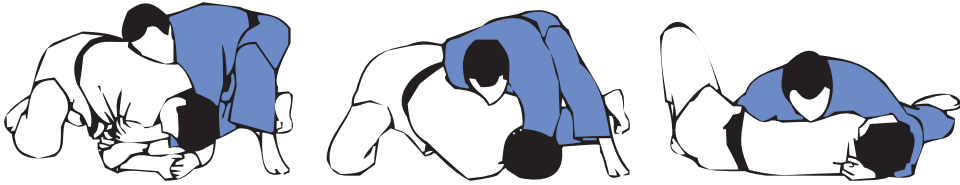


19

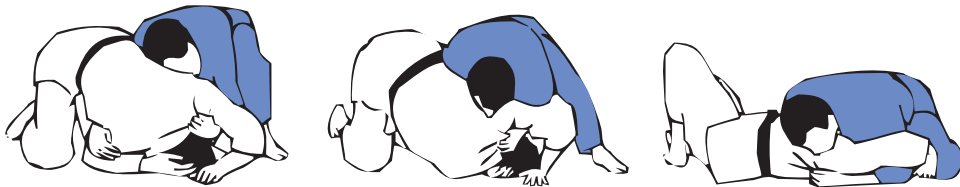


Entrées au sol

13



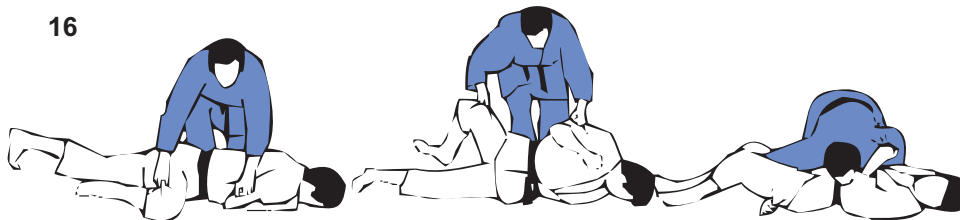
14



15

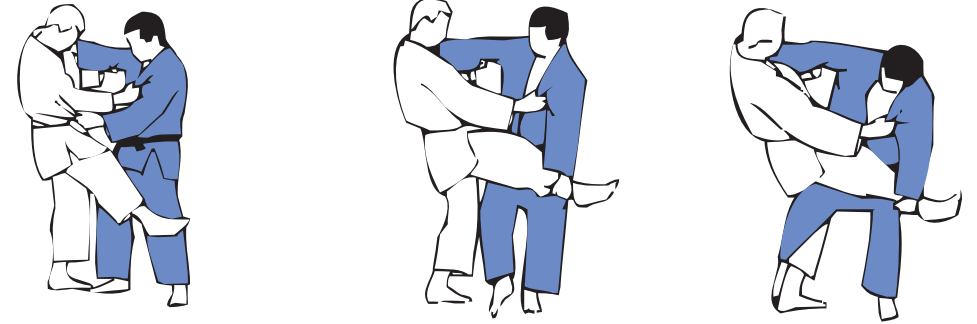


16



Contre-attaques

HIZA-GURUMA + O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



Contre-attaques

O-UCHI-GARI + UKI-WAZA



DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI



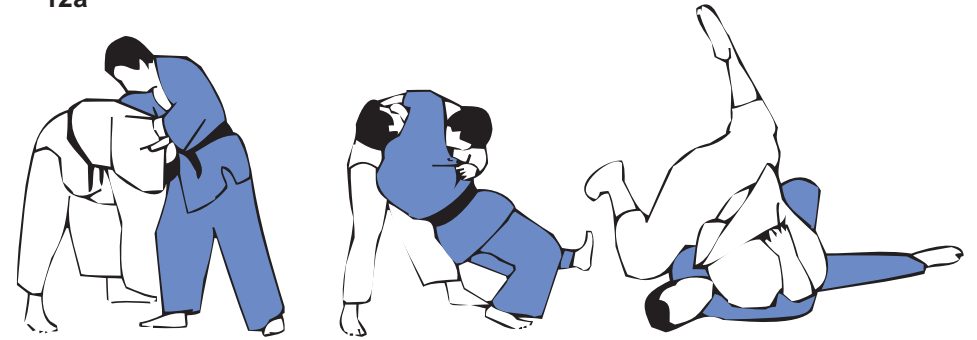
UCHI-MATA + SUKUI-NAGE (TE-GURUMA)



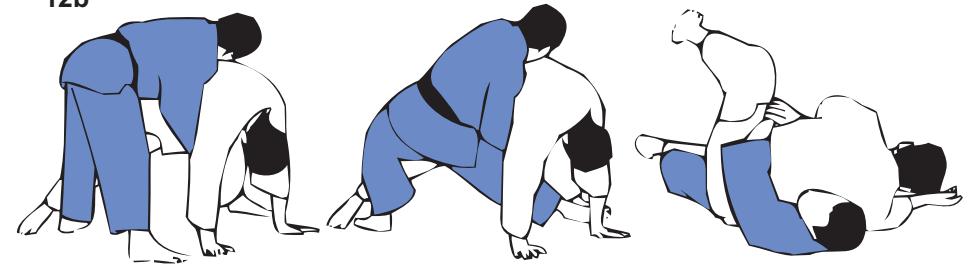
Entrées au sol

HIKKOMI-GAESHI

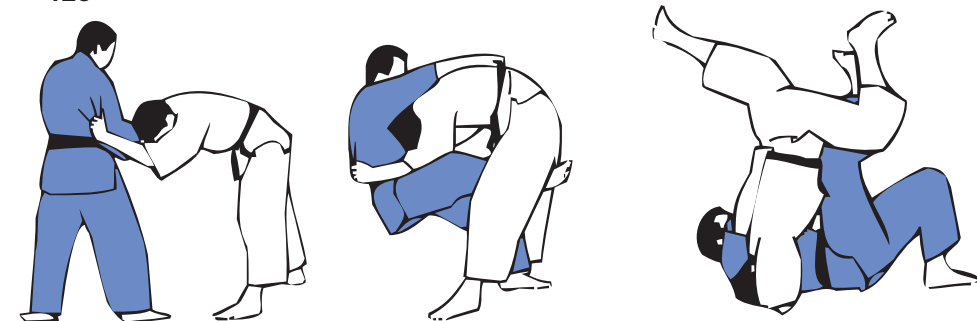
12a



12b

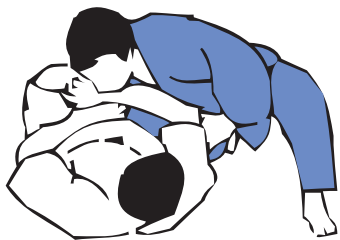
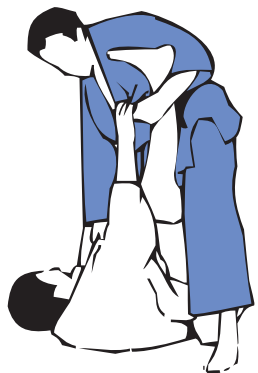


12c



Entrées au sol

11

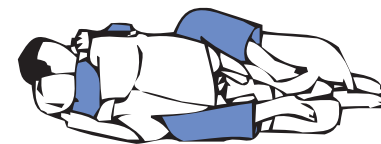


RETOURNEMENT UDE-GARAMI + OSAE-WAZA



Contre-attaques

IPPON-SEOI-NAGE + HADAKA-JIME



TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME

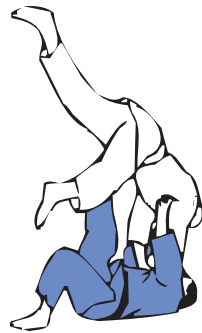


KO-UCHI-GARI + Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

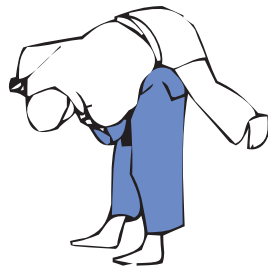
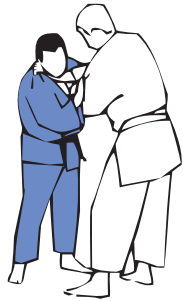


Contre-attaques

RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



KATA-JUJI-JIME + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

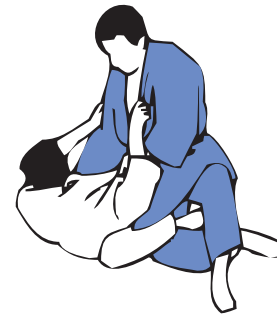
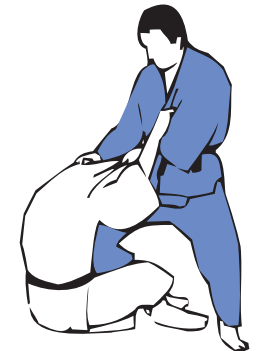
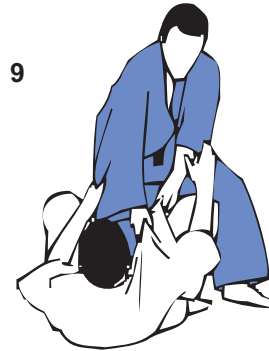


Ude-Ishigi-Ude-Gatame + O-Uchi-Gari

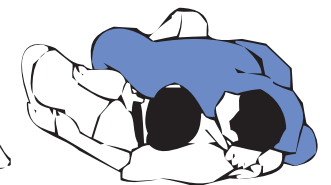
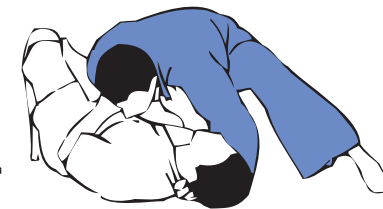
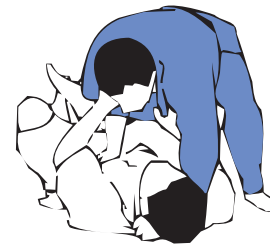
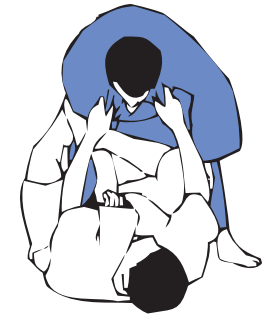


Entrées au sol

9

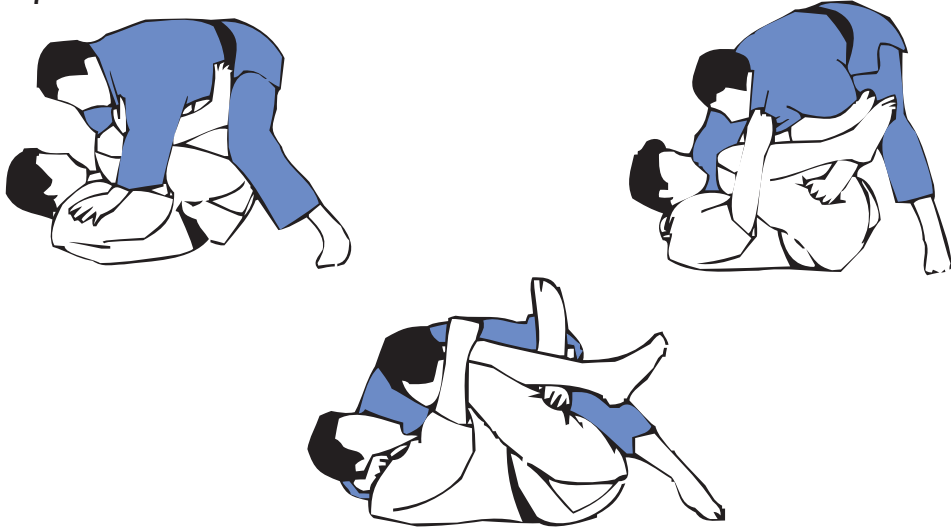


10

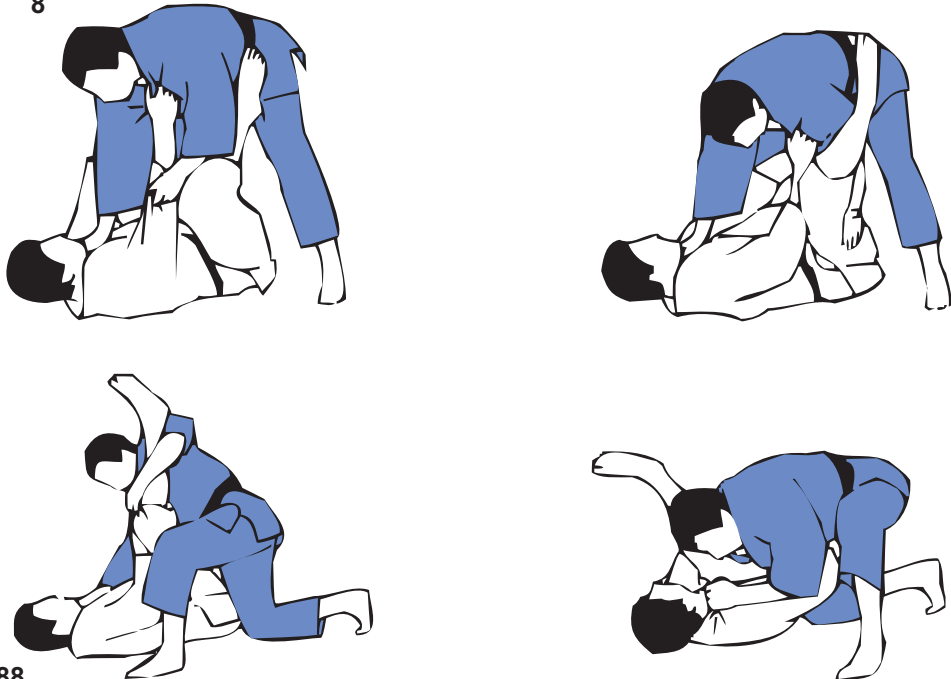


Entrées au sol

7



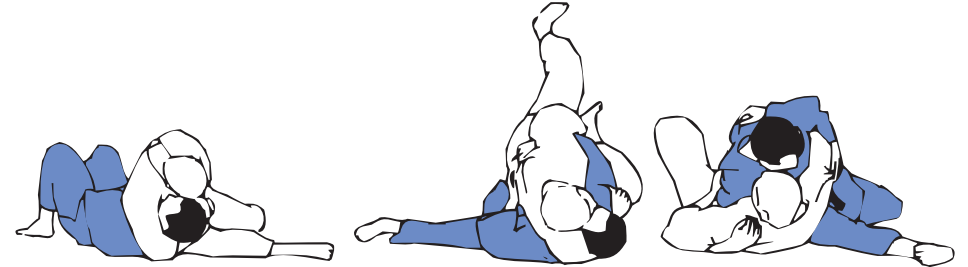
8



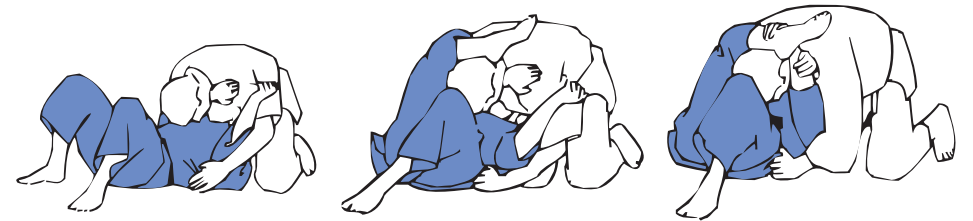
88

Contre-attaques

HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



41

Contre-attaques

KATA-TE-JIME + Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



...JUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME

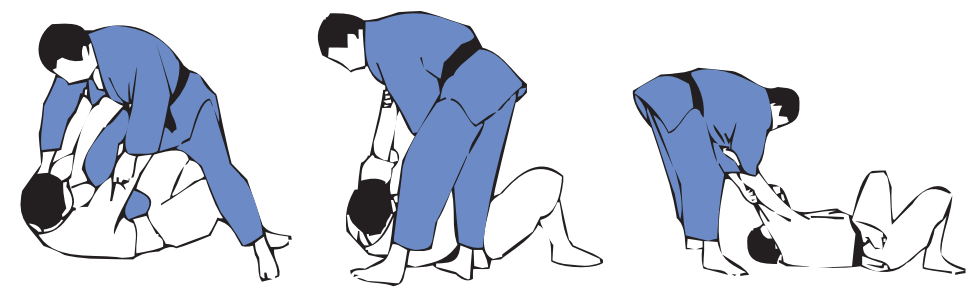


RYO-TE-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

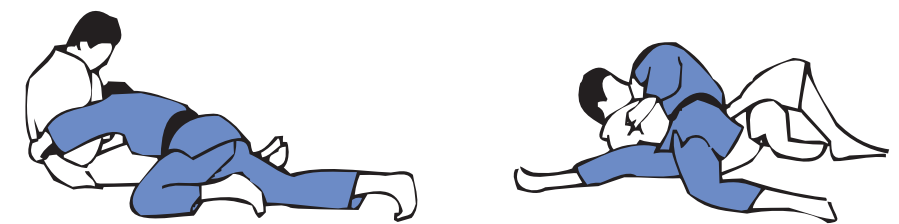
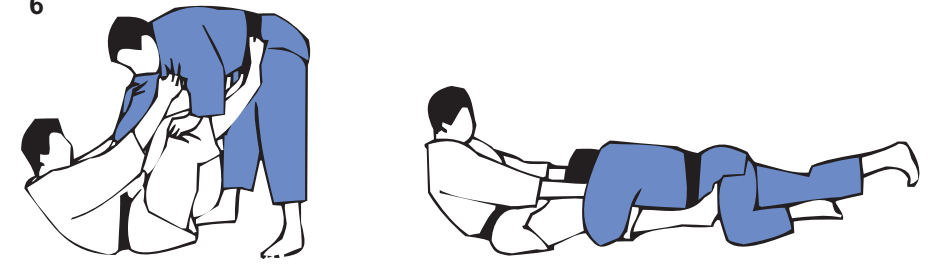


Entrées au sol

5

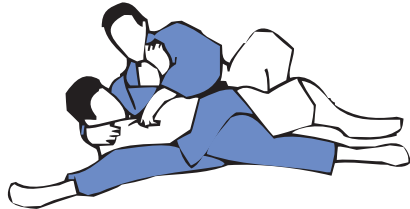
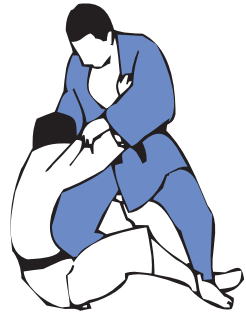


6

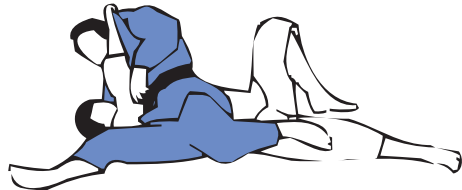
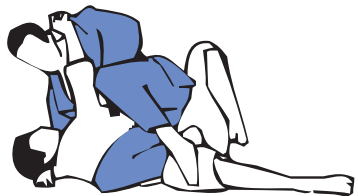
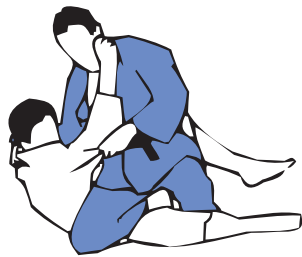
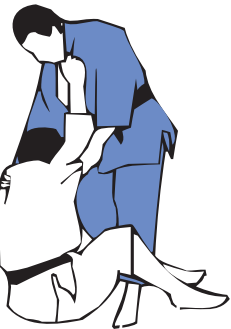


Entrées au sol

3

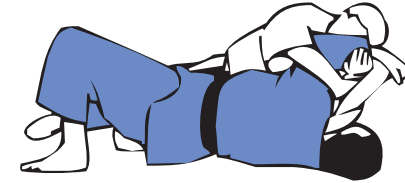
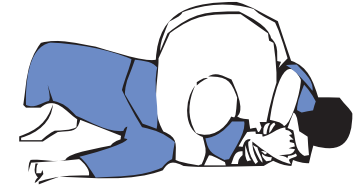


4

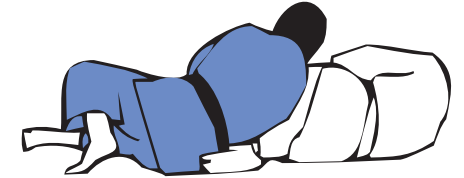


Contre-attaques

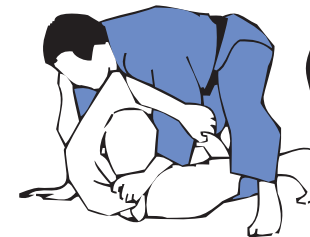
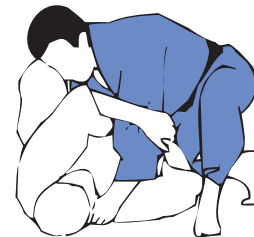
UDE-GARAMI + UDE-GARAMI



Ude-Ishigi-JUJI-GATAME + KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



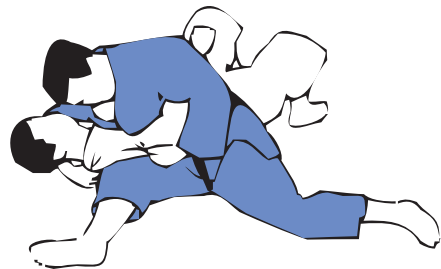
Ude-Ishigi-UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



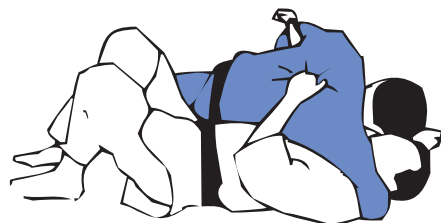
Immobilisations Osae-Komi-Waza

HON-GESA-GATAME

Avant



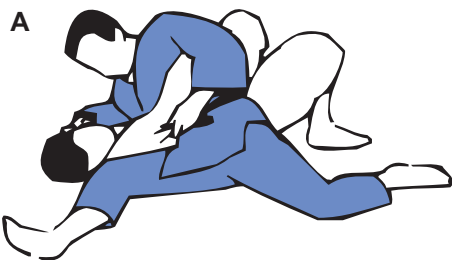
Arrière



KUZURE-GESA-GATAME

HON-GESA-GATAME

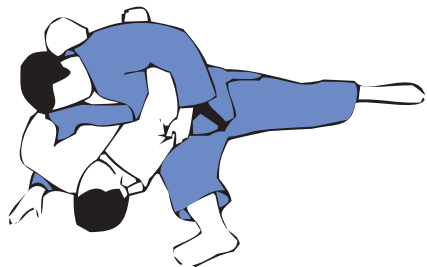
Avant



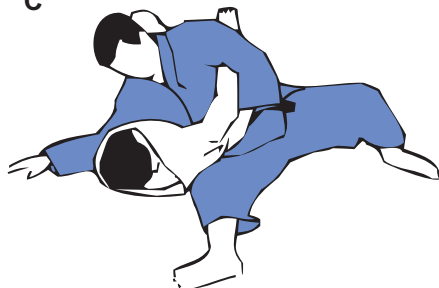
Arrière



B



C



Entrées au sol

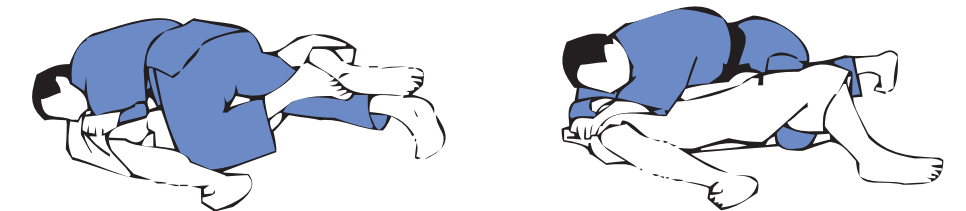
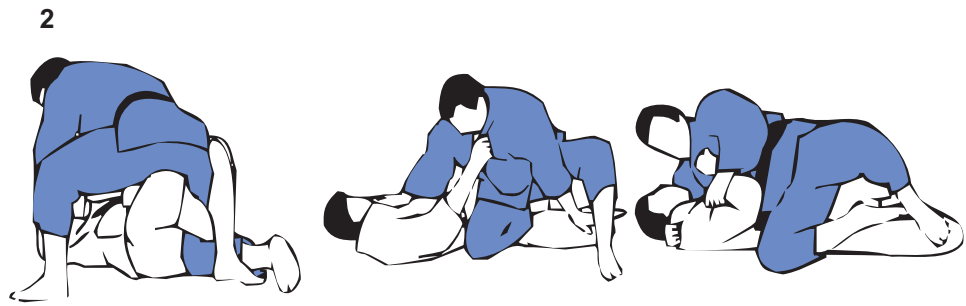
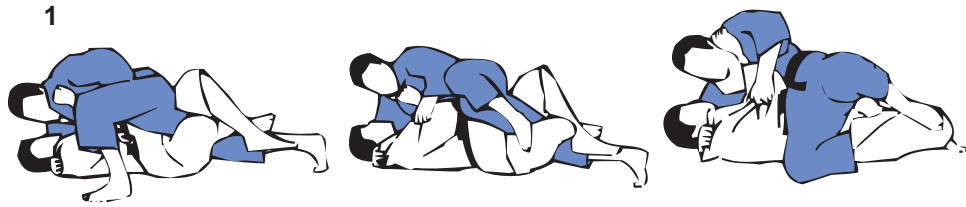
1



2

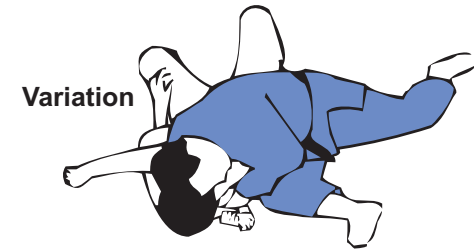
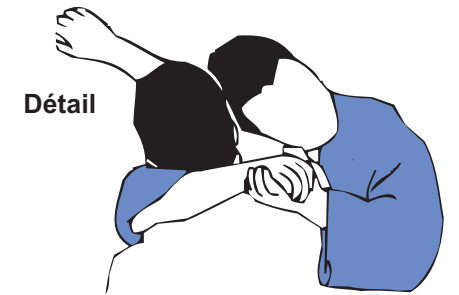
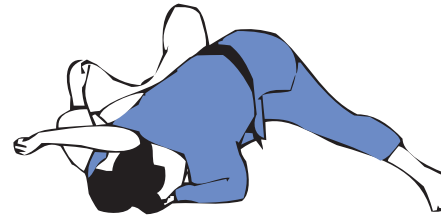


Dégagements de jambes

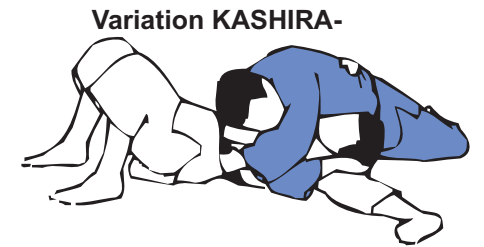
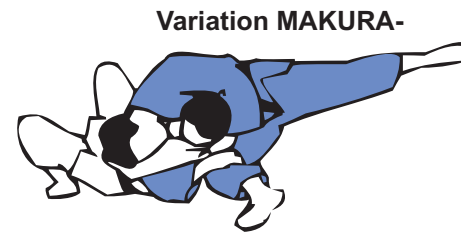


Immobilisations

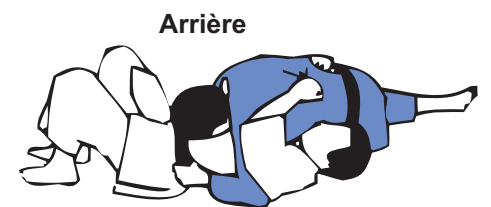
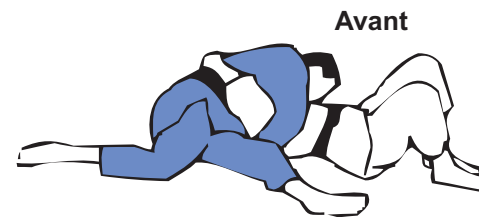
KATA-GATAME



KUZURE-GESA-GATAME



Variation USHIRO-



Immobilisations

YOKO-SHIHO-GATAME

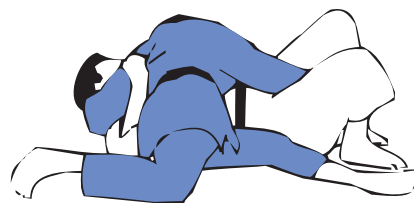
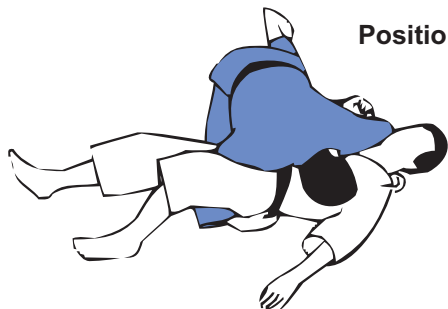
Avant



Arrière



Position autre des jambes

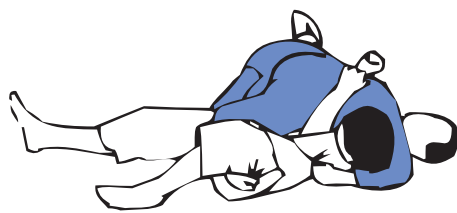


KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

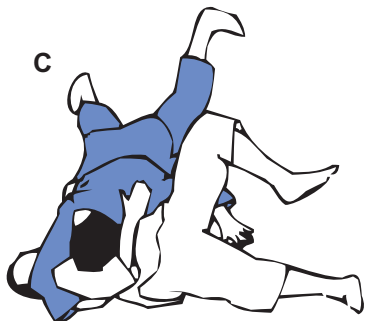
A



B



C



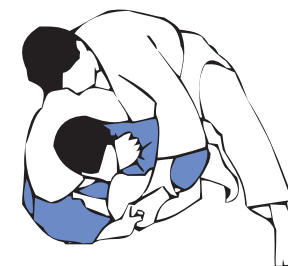
D



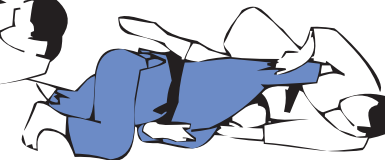
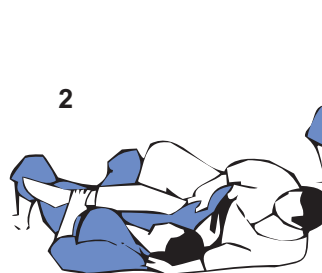
Dégagements de clés de bras

Ude-Ishigi-HARA-GATAME

1



2

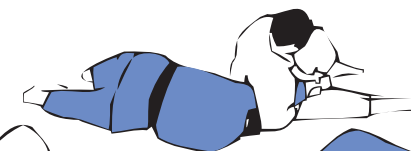


Ude-Ishigi-WAKI-GATAME

1



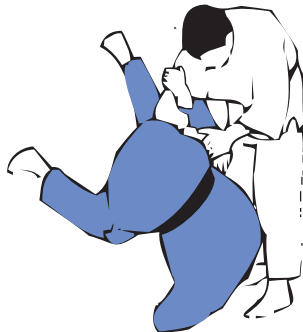
2



Dégagements de clés de bras

Ude-Ishigi-UDE-GATAME

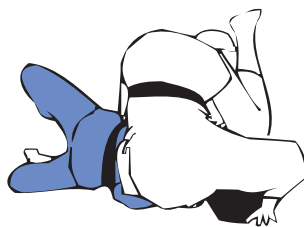
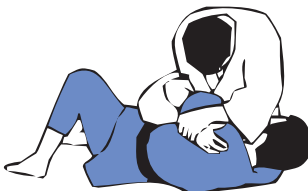
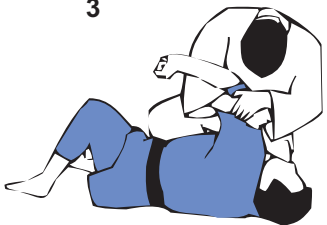
1



2



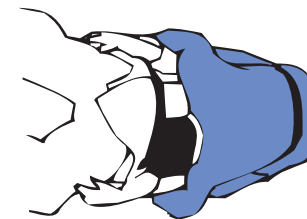
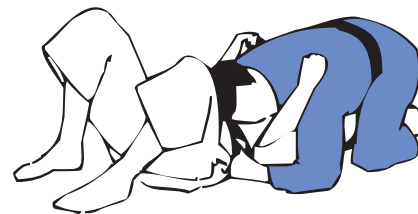
3



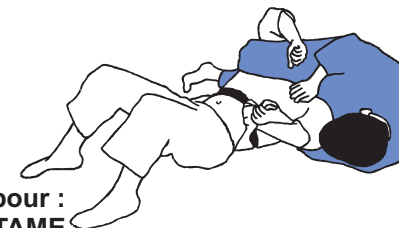
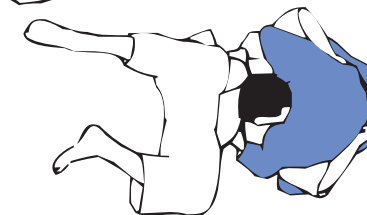
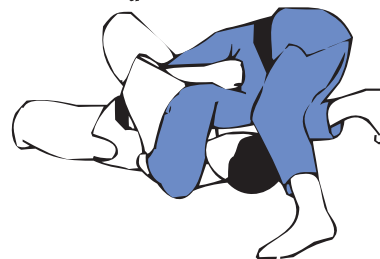
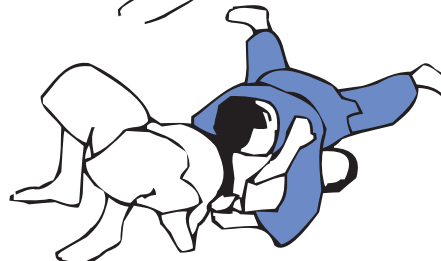
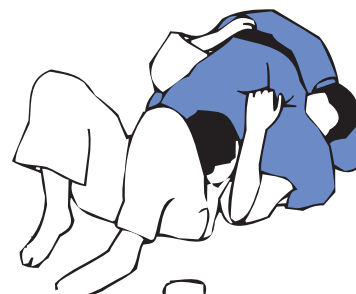
Immobilisations

KAMI-SHIHO-GATAME

Détail



Variantes



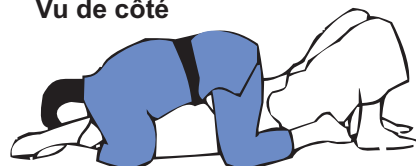
Base pour :
SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME
SANKAKU-JIME
UDE-GARAMI/Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME

Immobilisations

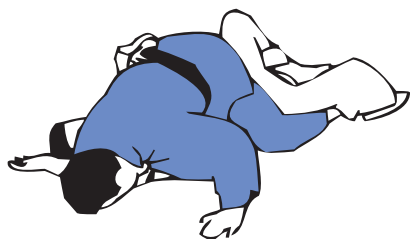
TATE-SHIHO-GATAME



Vu de côté



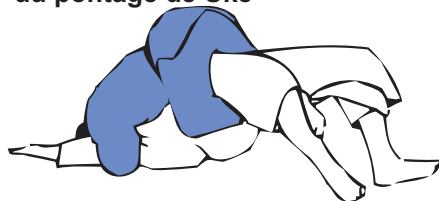
Variantes



Détail vu du bas



Position des pieds lors du pontage de Uke



Détail vu du bas



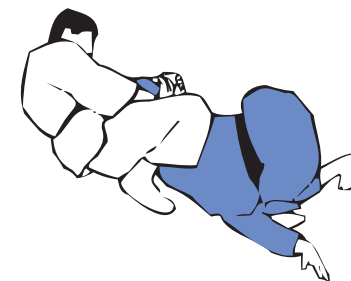
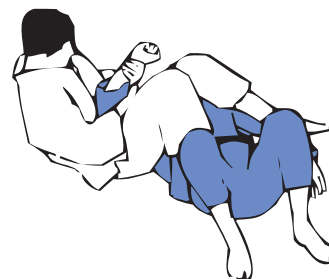
Vu du bas



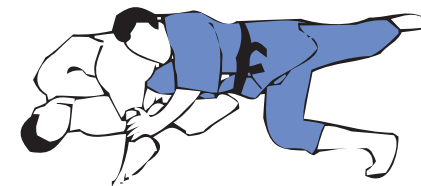
Dégagements de clés de bras

Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

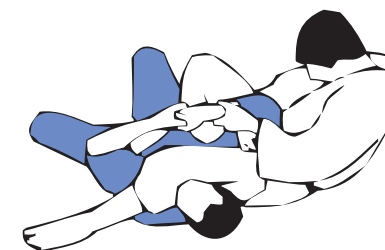
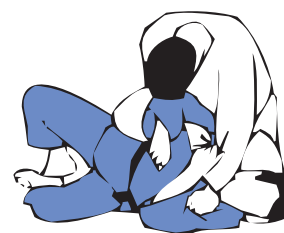
1



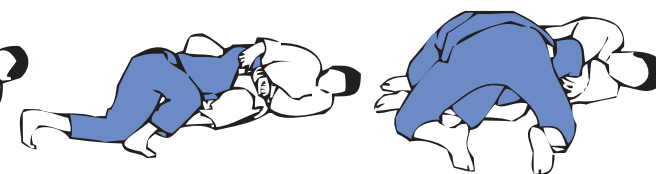
2



3



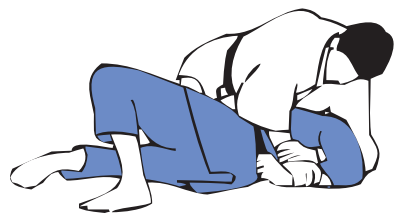
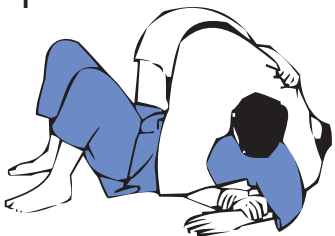
4



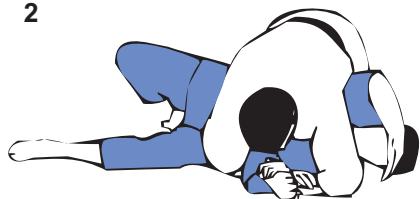
Dégagements de clés de bras

UDE-GARAMI

1

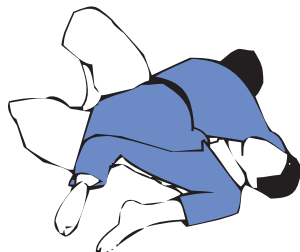
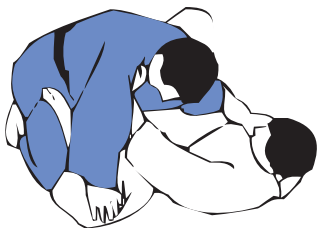


2

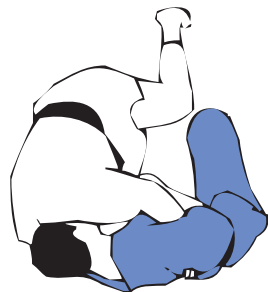


Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

1



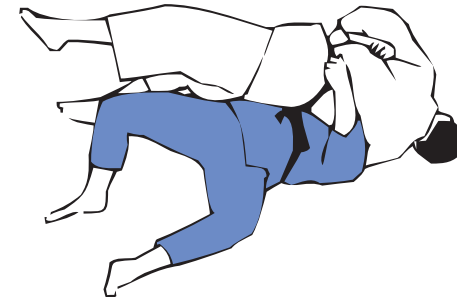
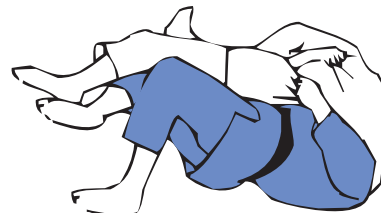
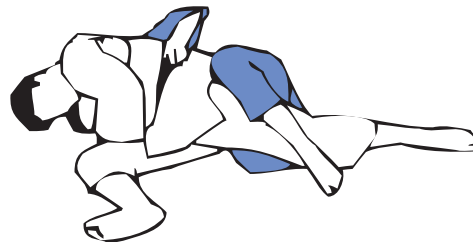
2



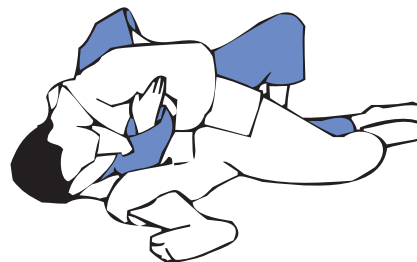
Dégagements d'immobilisations

HON-GESA-GATAME

1

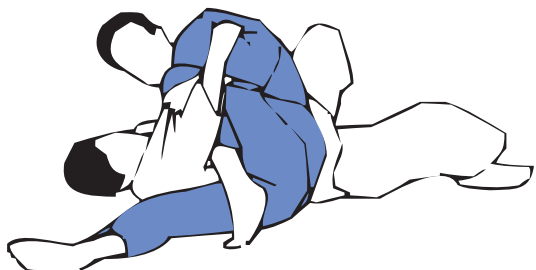
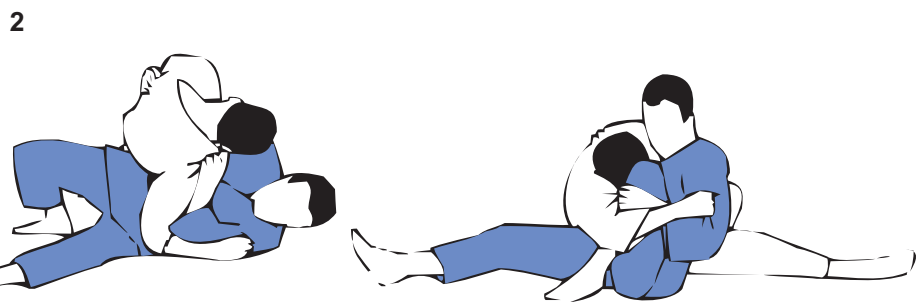
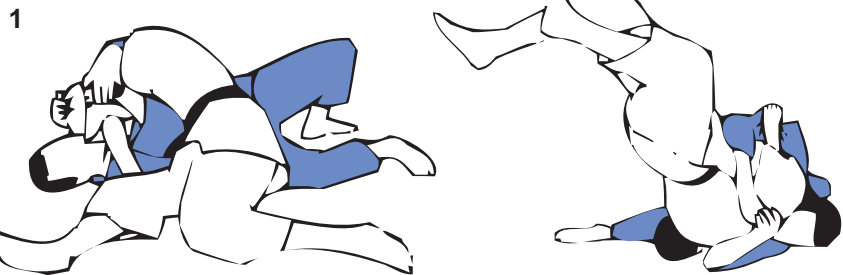


2



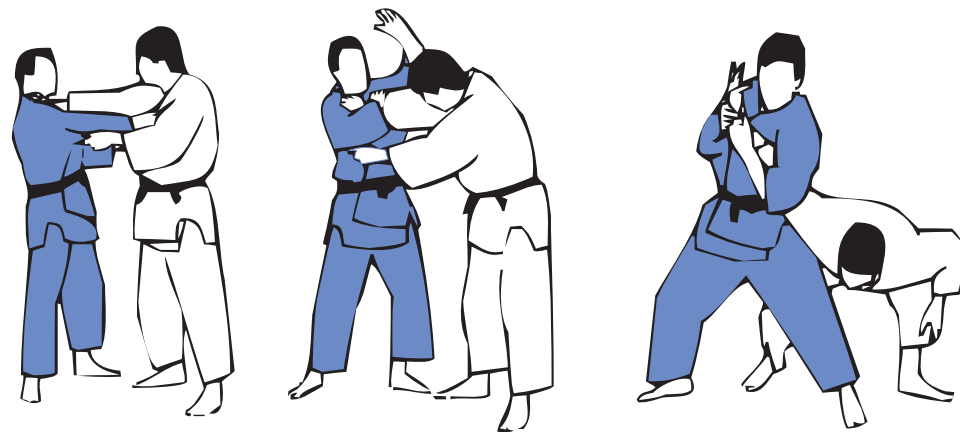
Dégagements d'immobilisations

KUZURE-GESA-GATAME

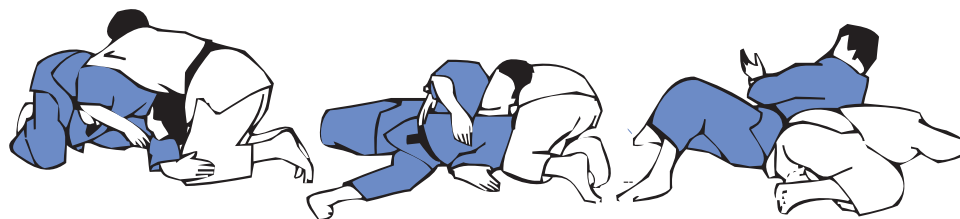


Clés de bras

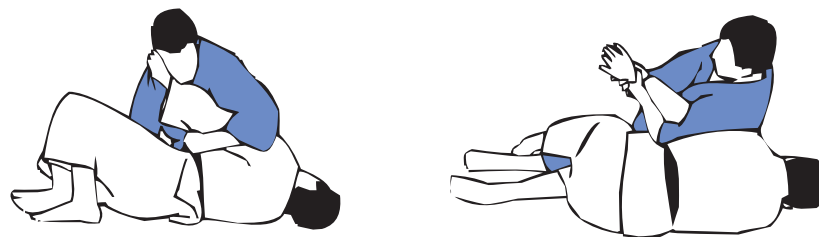
3



4

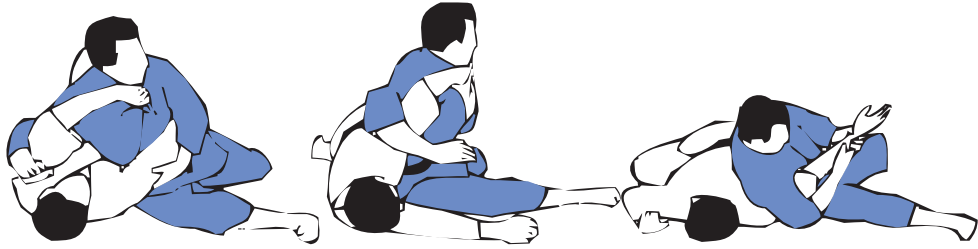


5



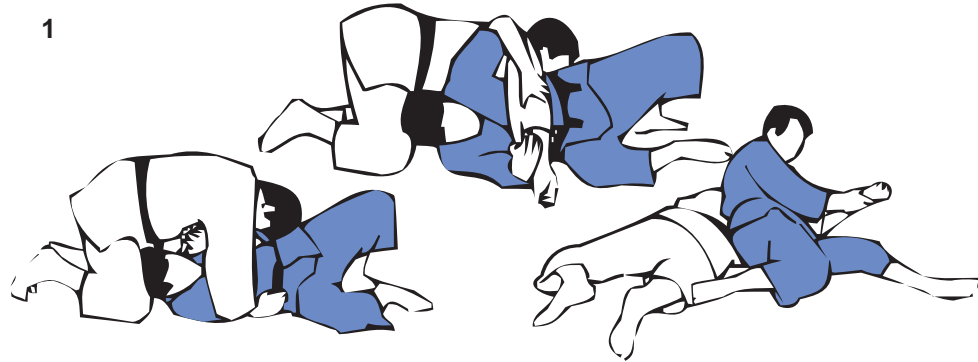
Clés de bras

Ude-Ishigi-WAKI-GATAME

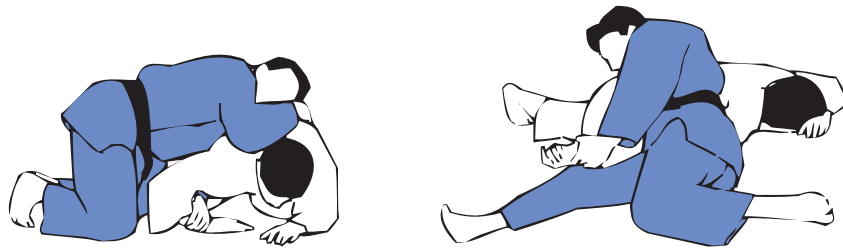


Variations

1



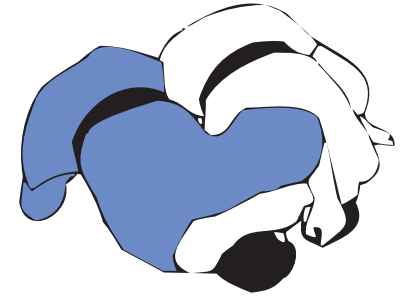
2



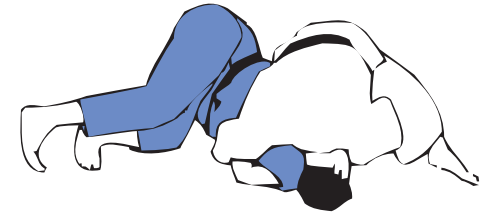
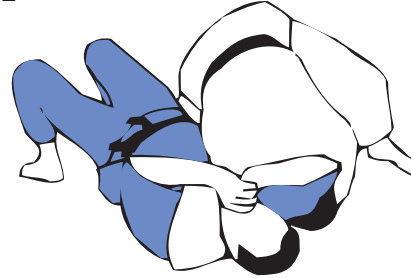
Dégagements d'immobilisations

KATA-GATAME

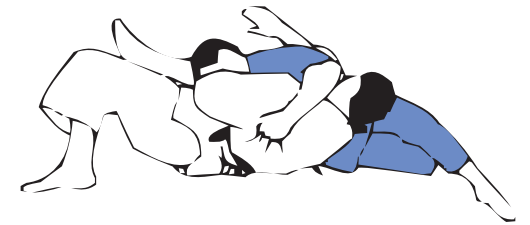
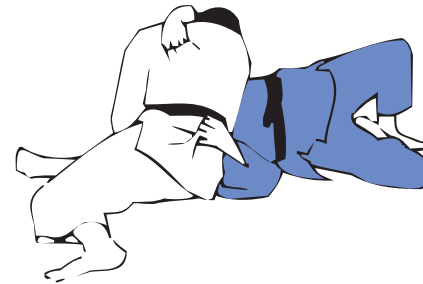
1



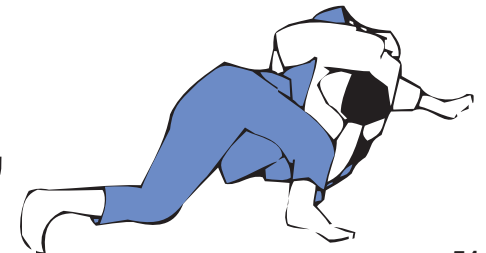
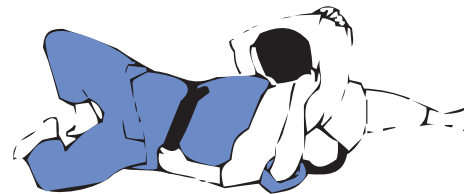
2



MAKURA-GESA-GATAME



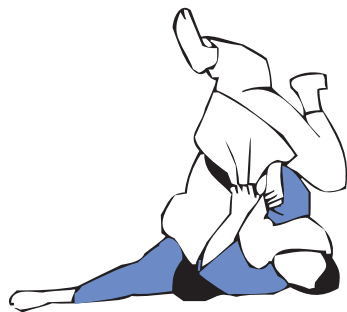
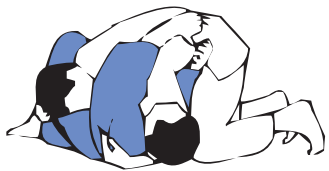
USHIRO-GESA-GATAME



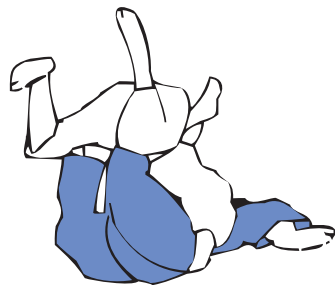
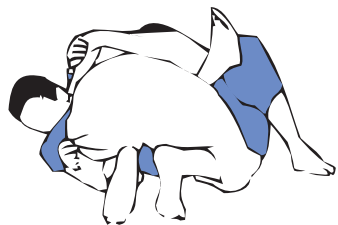
Dégagements d'immobilisations

YOKO-SHIHO-GATAME

1

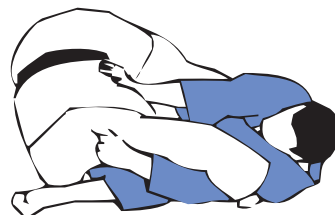


2



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

1

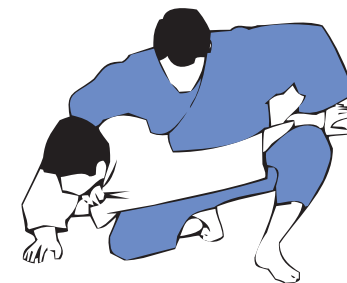
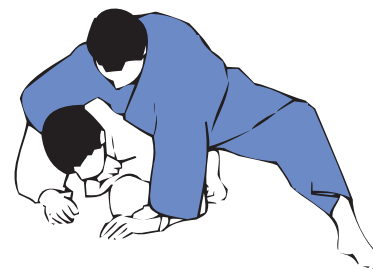


2



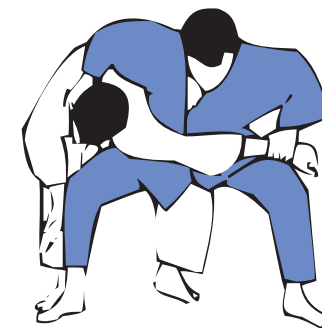
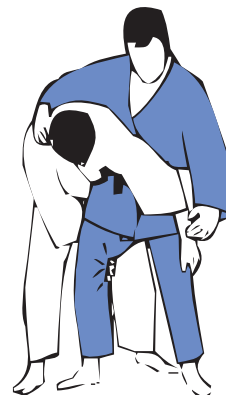
Clés de bras

Ude-Ishigi-HARA-GATAME

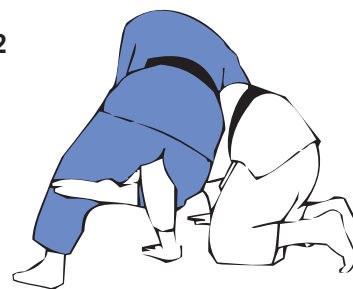


Variations

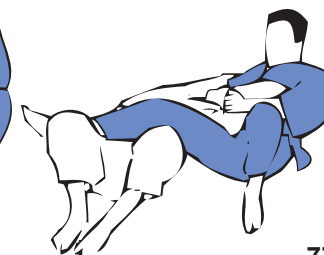
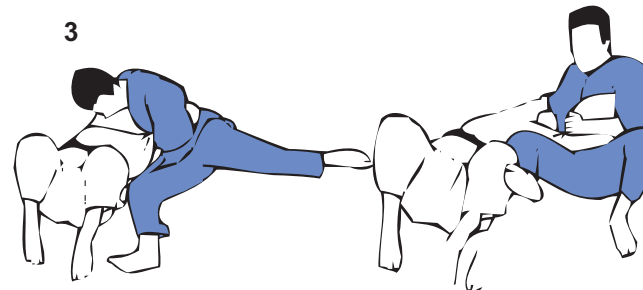
1



2



3



Clés de bras

Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

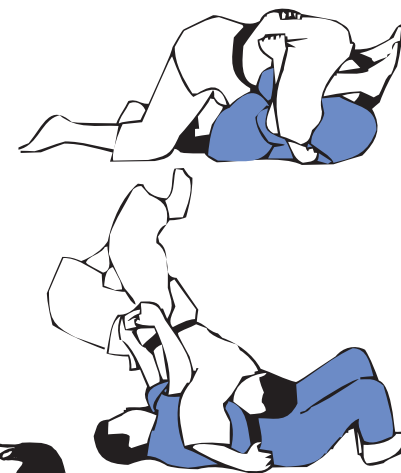


Variations

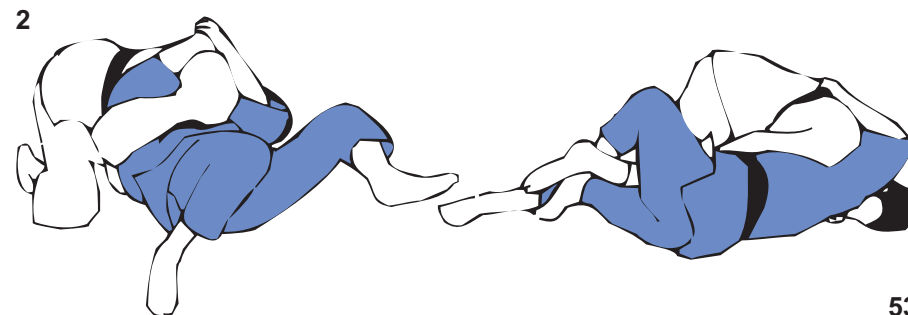
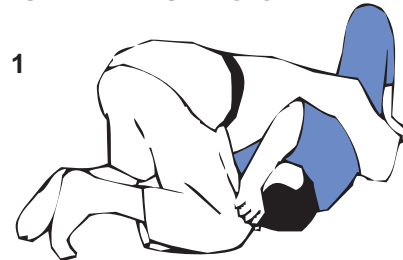


Dégagements d'immobilisations

KAMI-SHIHO-GATAME



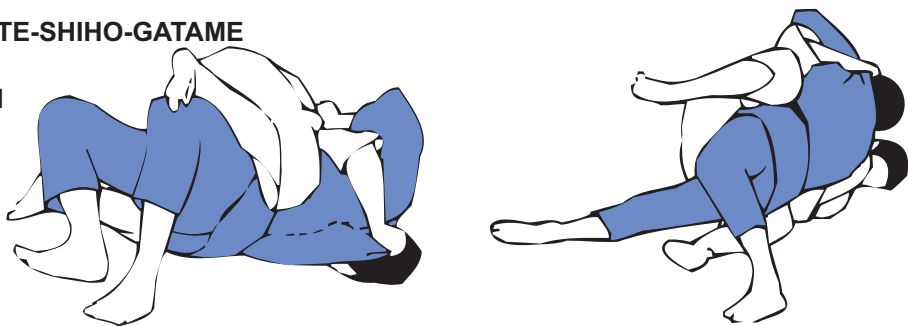
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



Dégagements d'immobilisations

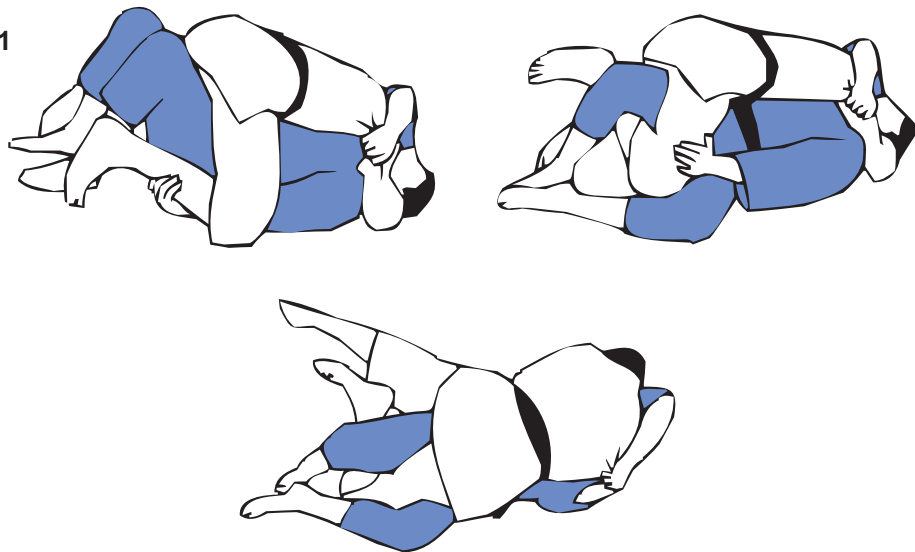
TATE-SHIHO-GATAME

1

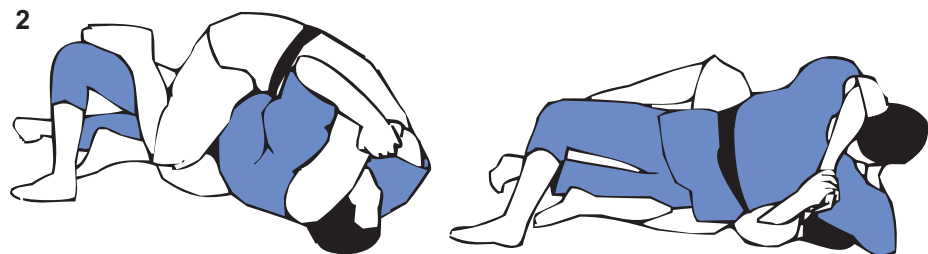


KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

1



2



Clés de bras

4



5

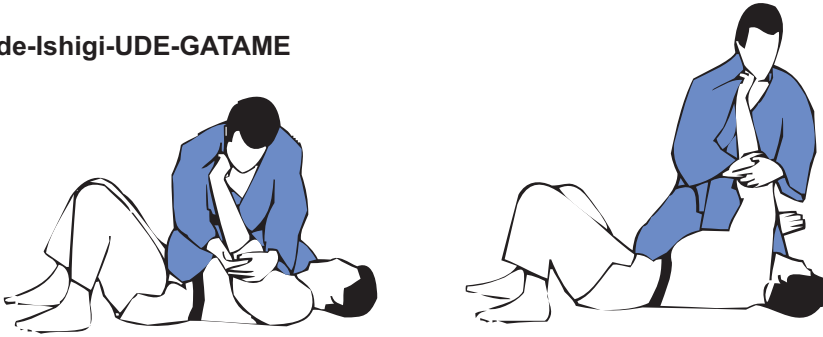


6



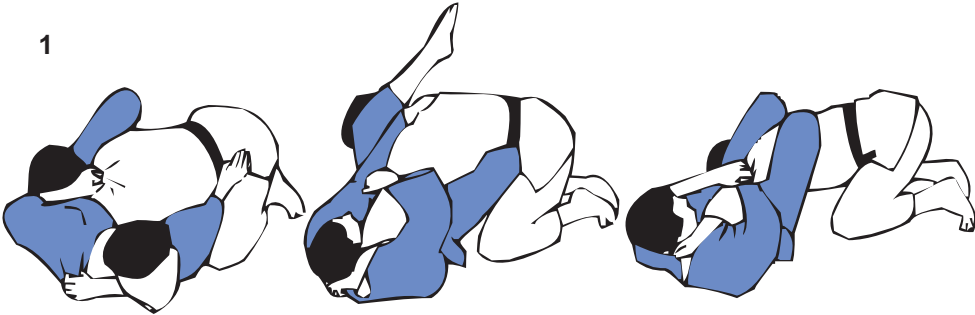
Clés de bras

Ude-Ishigi-UDE-GATAME

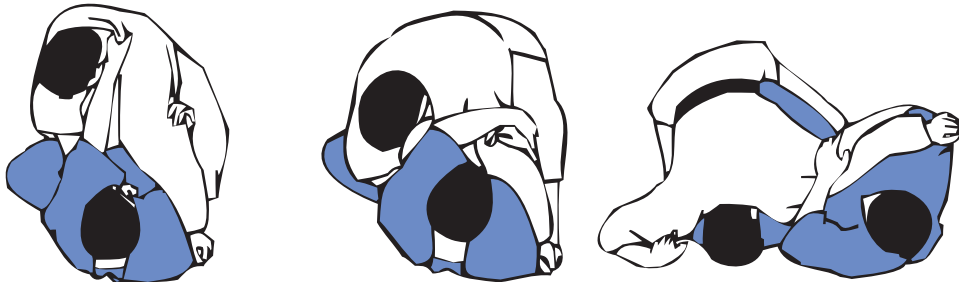


Variations

1



2



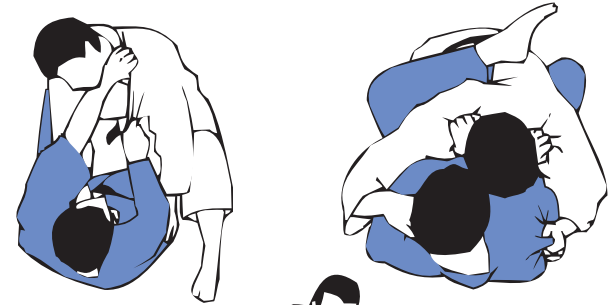
Etranglements Sime-Waza

NAMI-JUJI-JIME



Variations

1

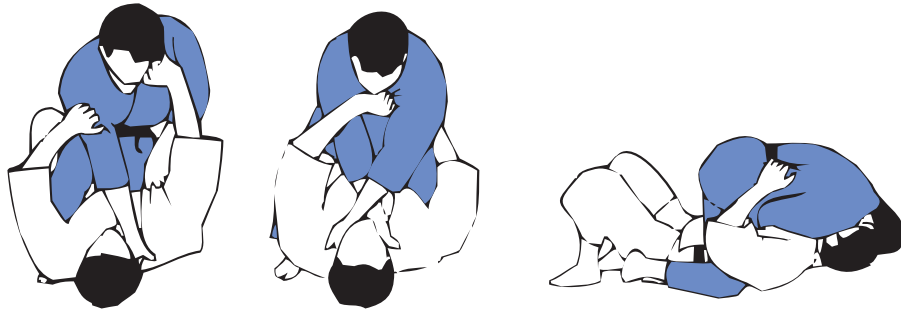
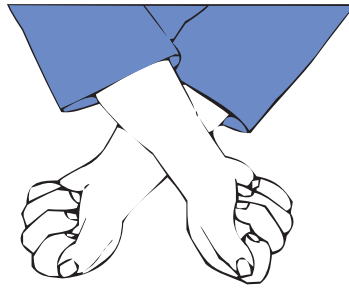


2



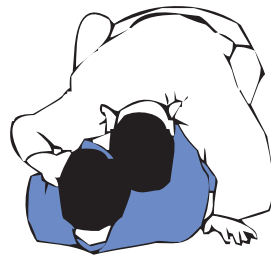
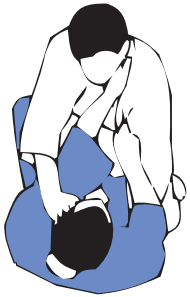
Etranglements

GYAKU-JUJI-JIME

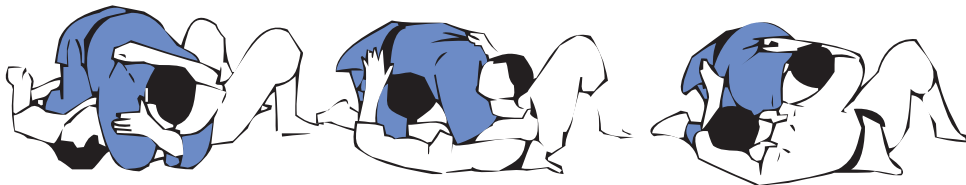


Variations

1



2

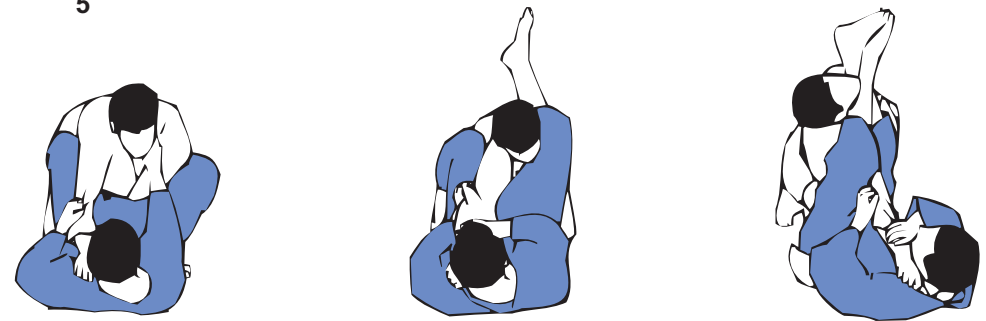


Clés de bras

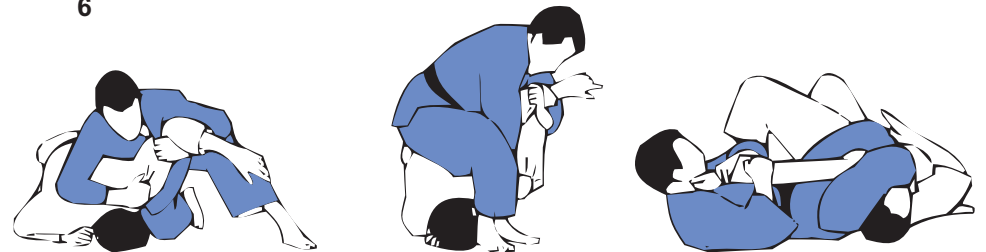
4



5



6



Clés de bras

Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

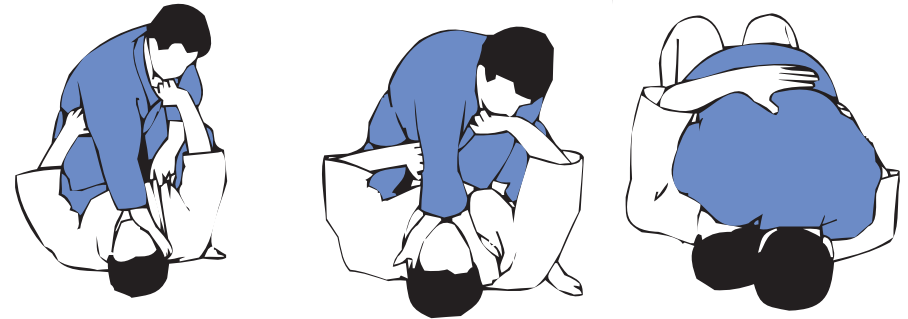
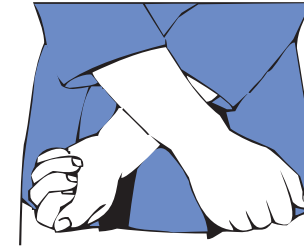


Variations

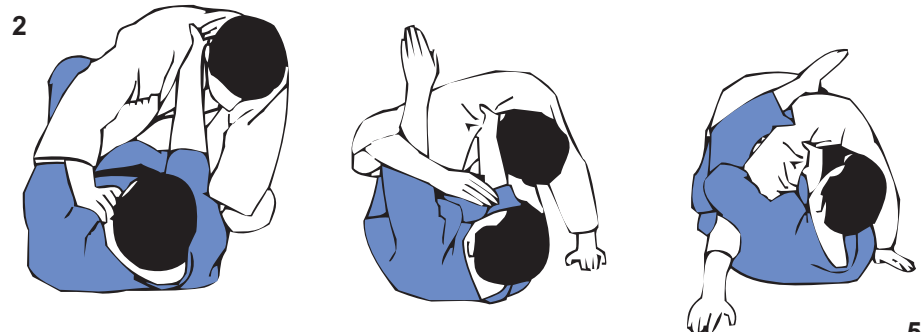


Etranglements

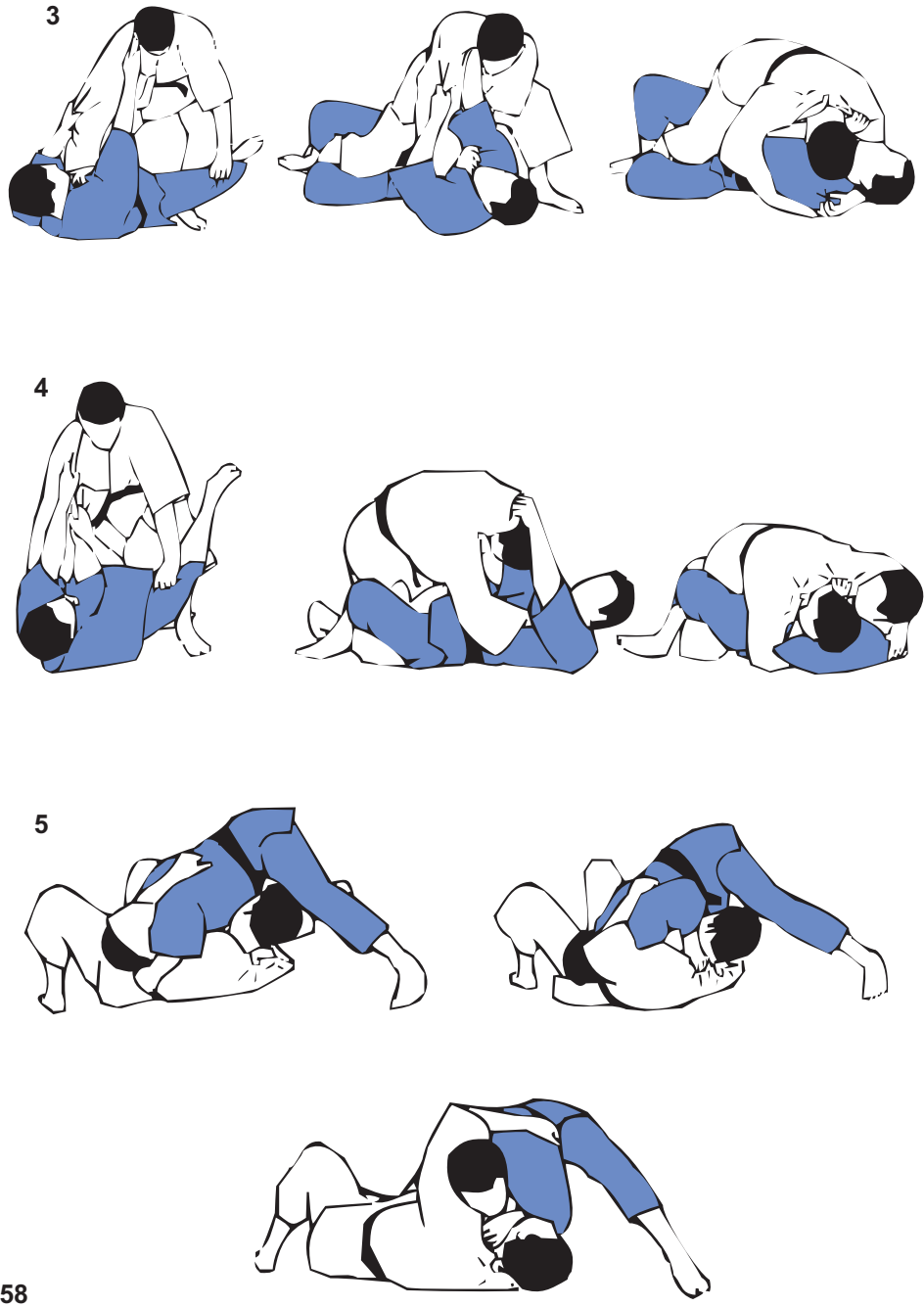
KATA-JUJI-JIME



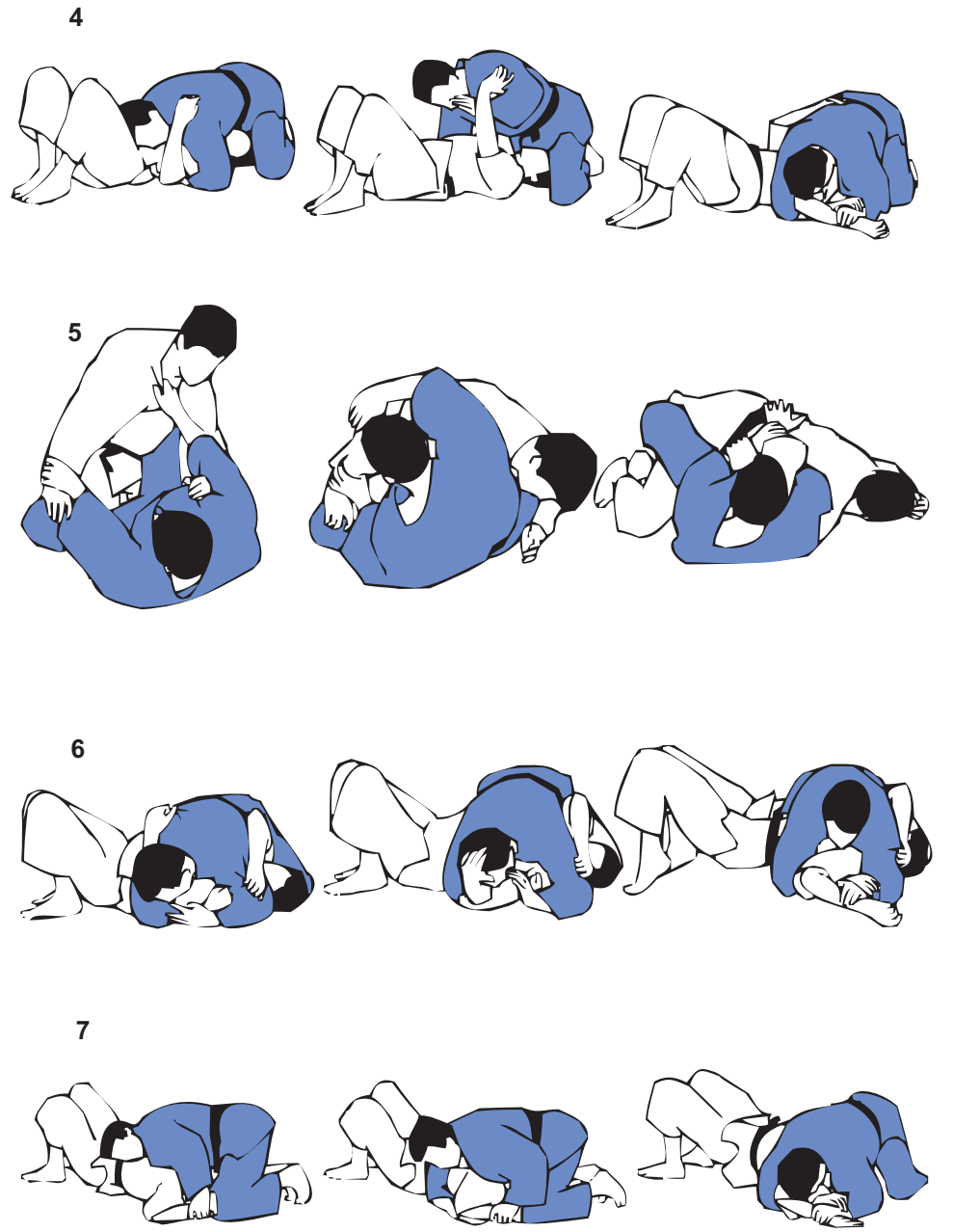
Variations



Etranglements

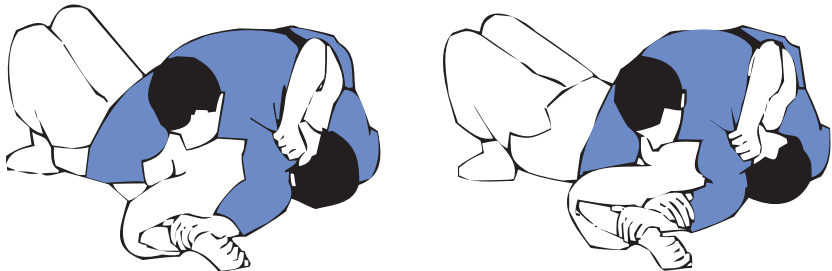


Clés de bras

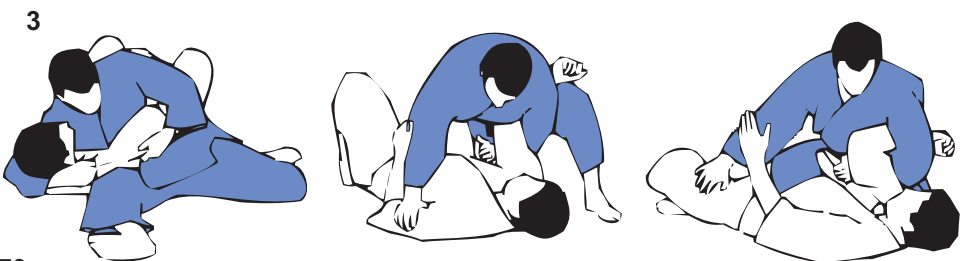
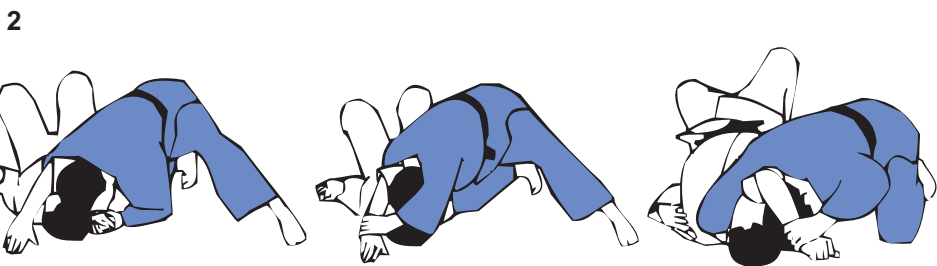
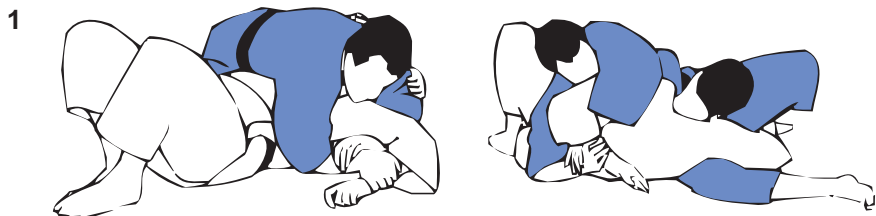


Clés de bras

UDE-GARAMI

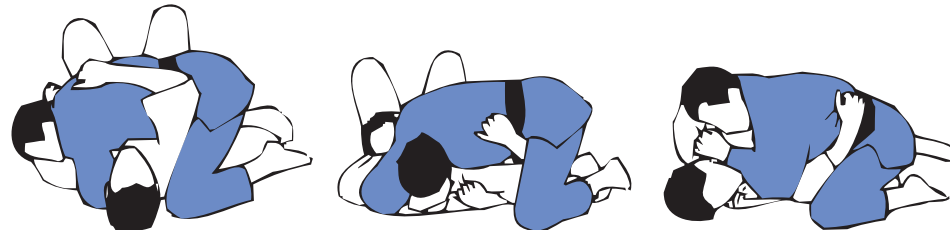


Variations



Etranglements

KATA-TE-JIME

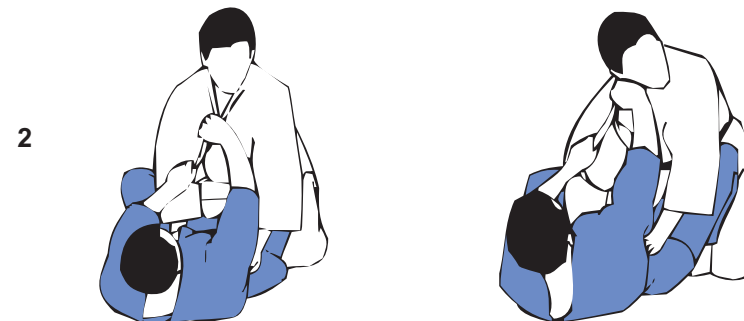
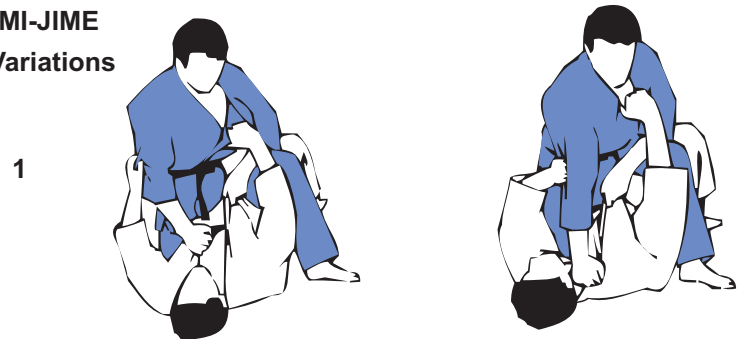


KATA-TE-JIME, (mais OKURI-ERI-JIME si par le tissu du col)



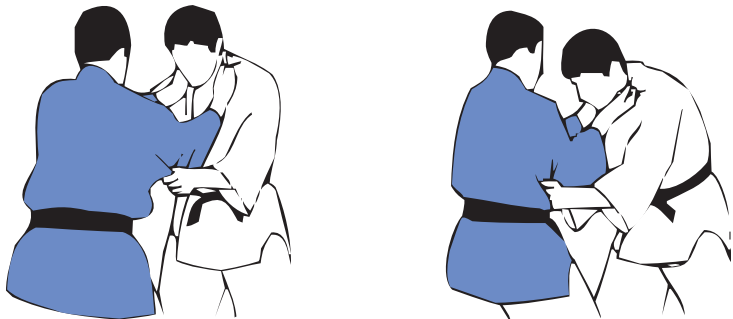
TSUKKOMI-JIME

Variations



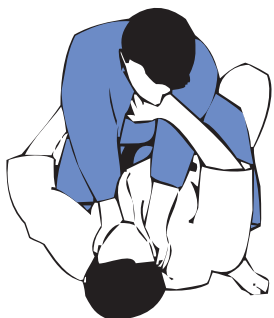
Etranglements

RYO-TE-JIME

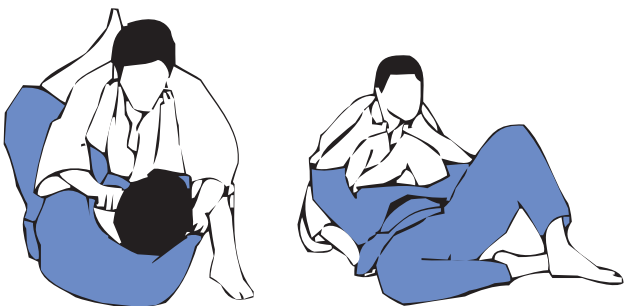


Variations

Tori au-dessus



Tori en-dessous



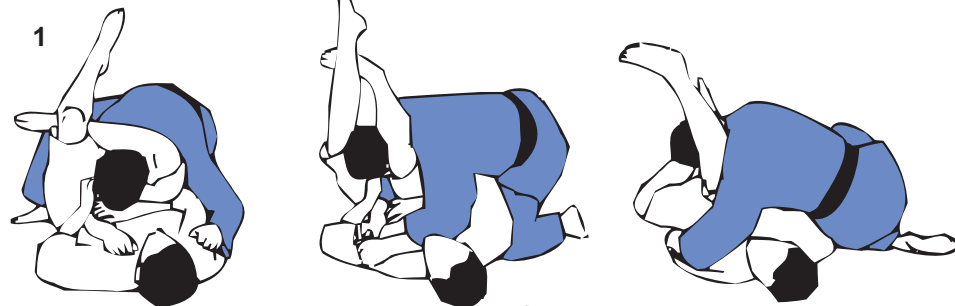
RYO-TE-JIME (MOROTE-JIME) Amenée au sol interdite



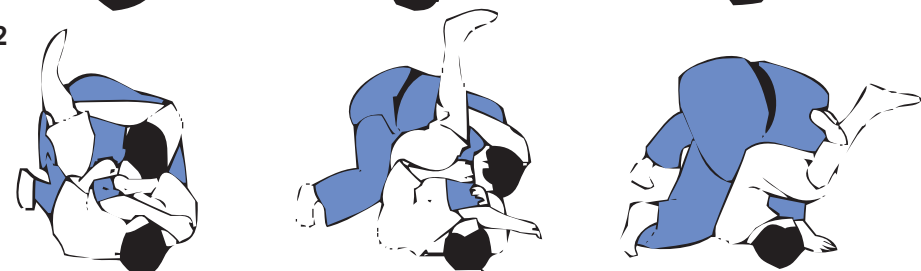
Dégagements d'étranglements

ASHI-GATAME-JIME

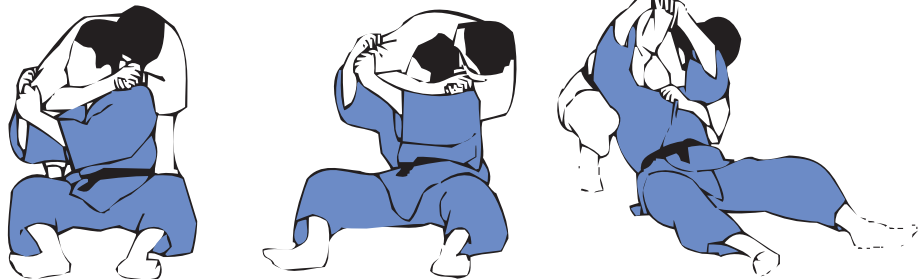
1



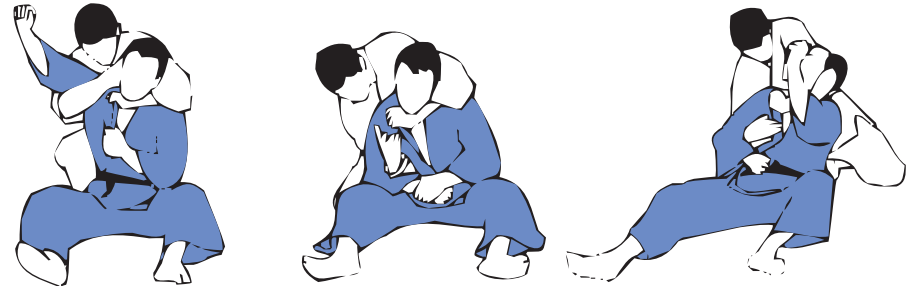
2



HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME



KATA-HA-JIME



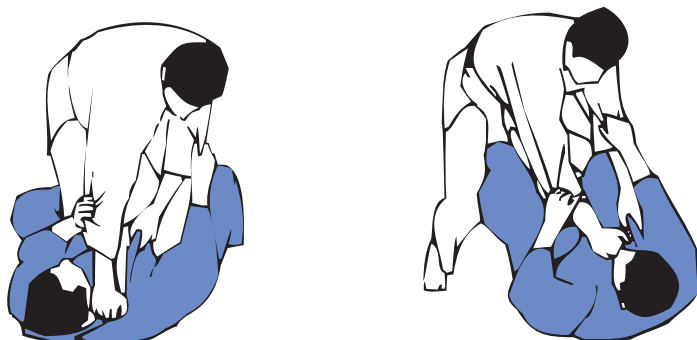
Dégagements d'étranglements

KATA-TE-JIME

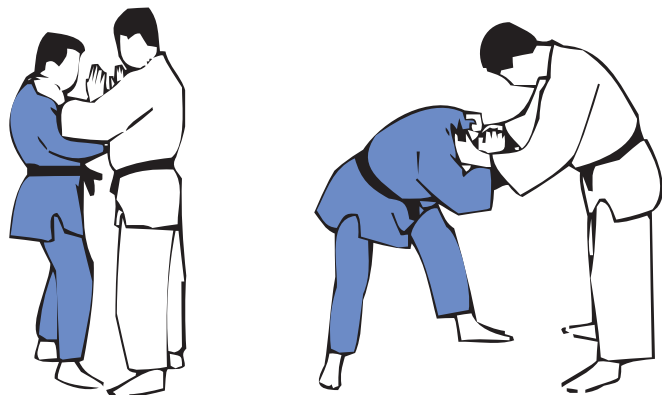
1



2

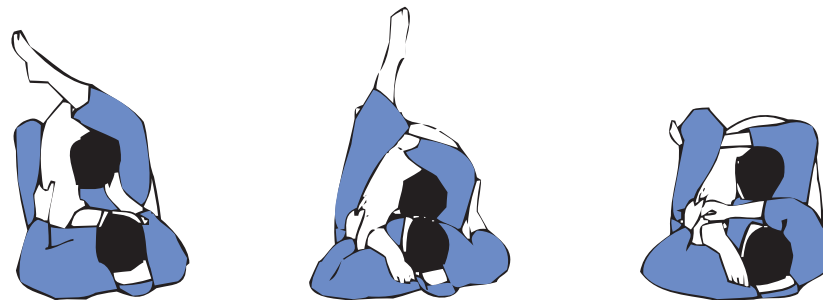


RYO-TE-JIME



Etranglements

SANKAKU-JIME / ASHI-GATAME-JIME

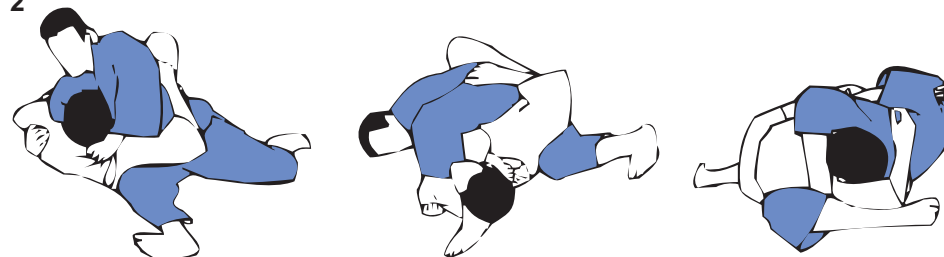


Variations

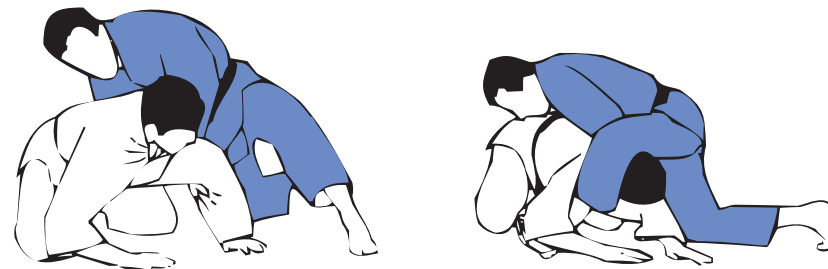
1



2



3

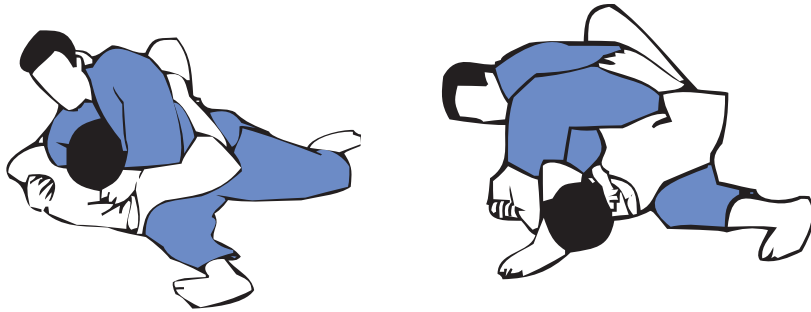


Etranglements

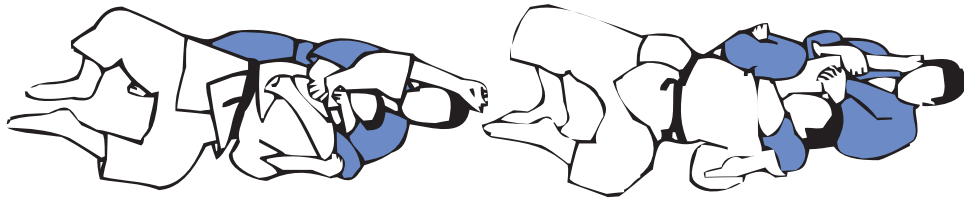
4



5



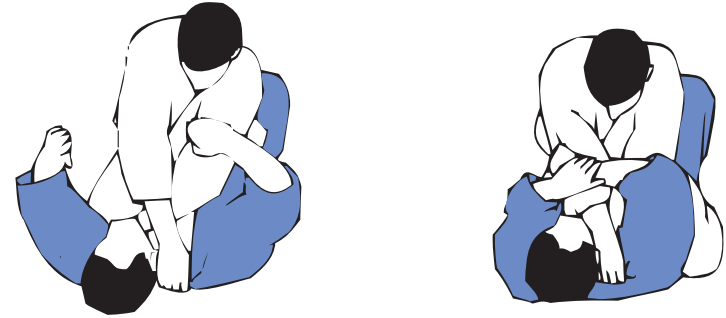
6



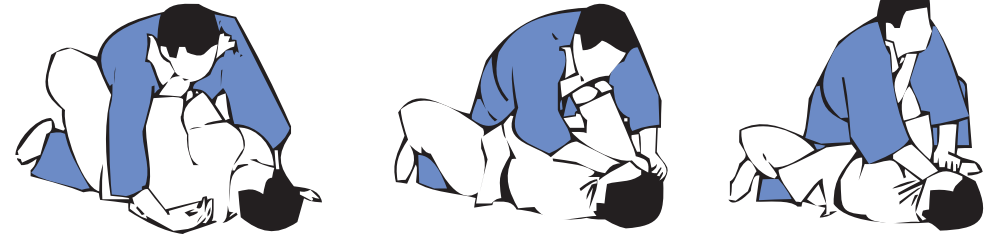
Dégagements d'étranglements

JUJI-JIME

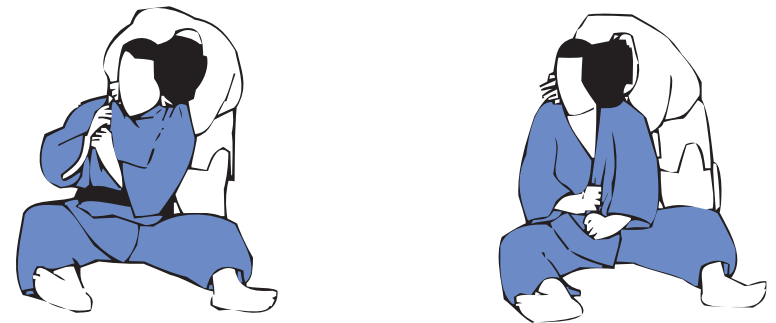
4



5



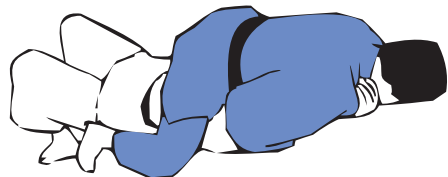
6



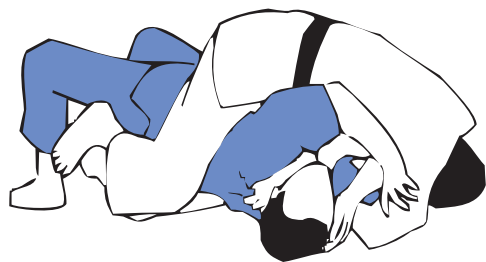
Dégagements d'étranglements

JUJI-JIME

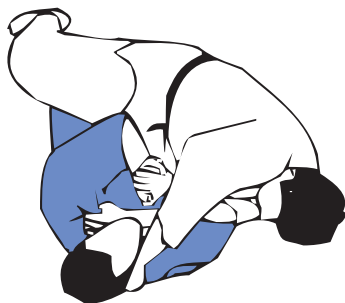
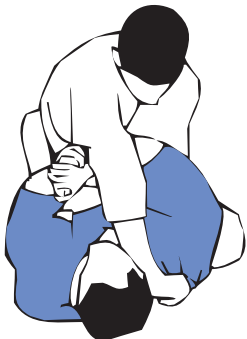
1



2



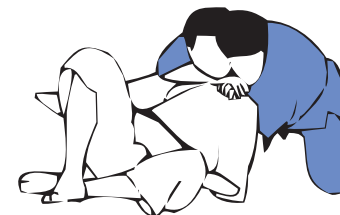
3



Etranglements

HADAKA-JIME

Détails

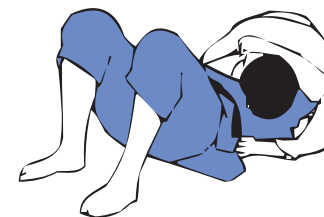
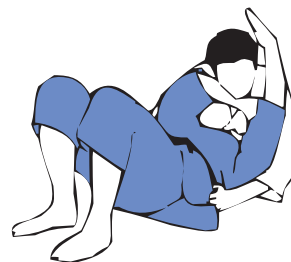


Variations

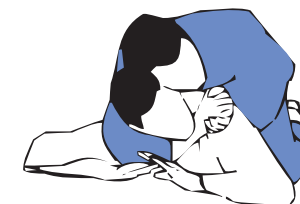
1



2



3

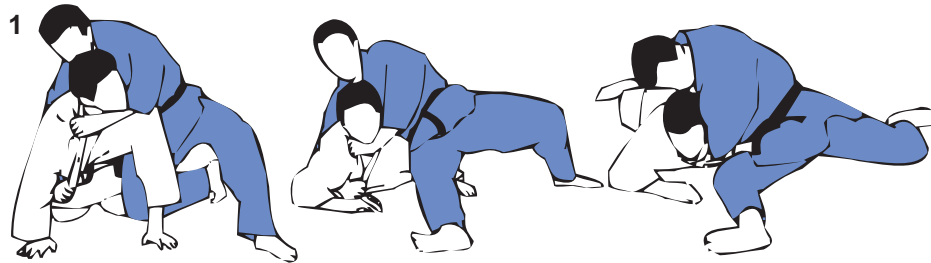


Etranglements

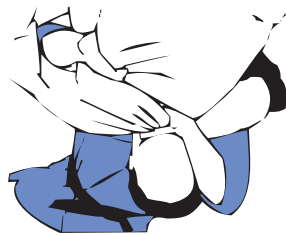
OKURI-ERI-JIME



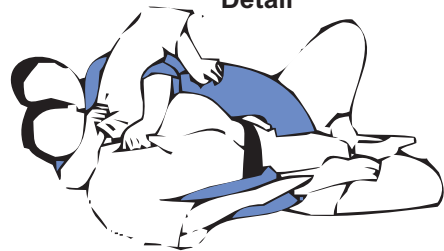
Variations



Détail



Détail



Etranglements

KATA-HA-JIME



Variations

