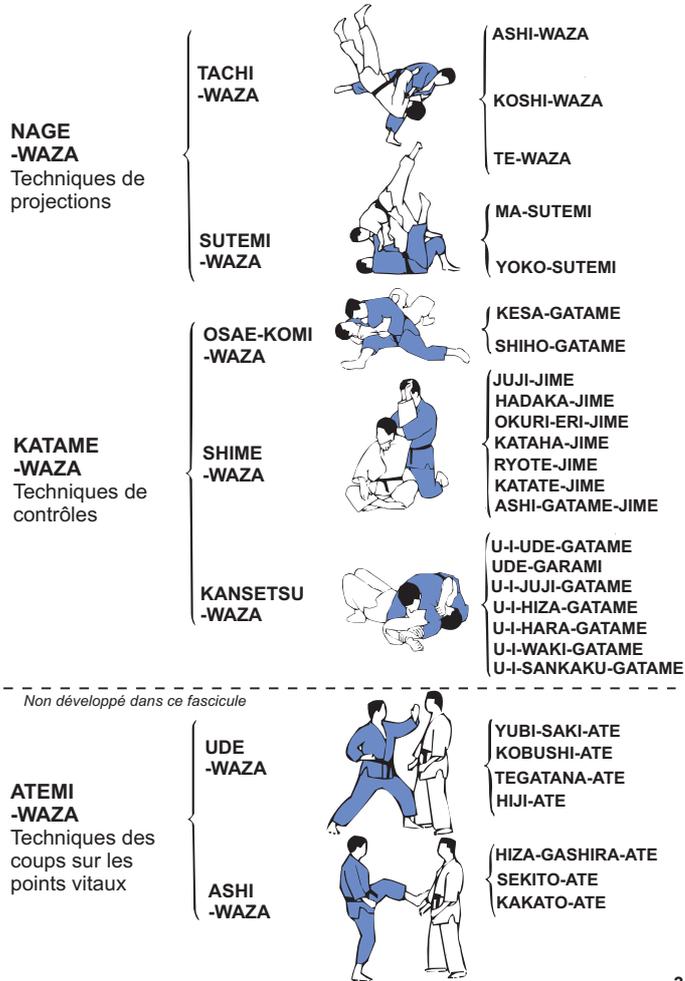
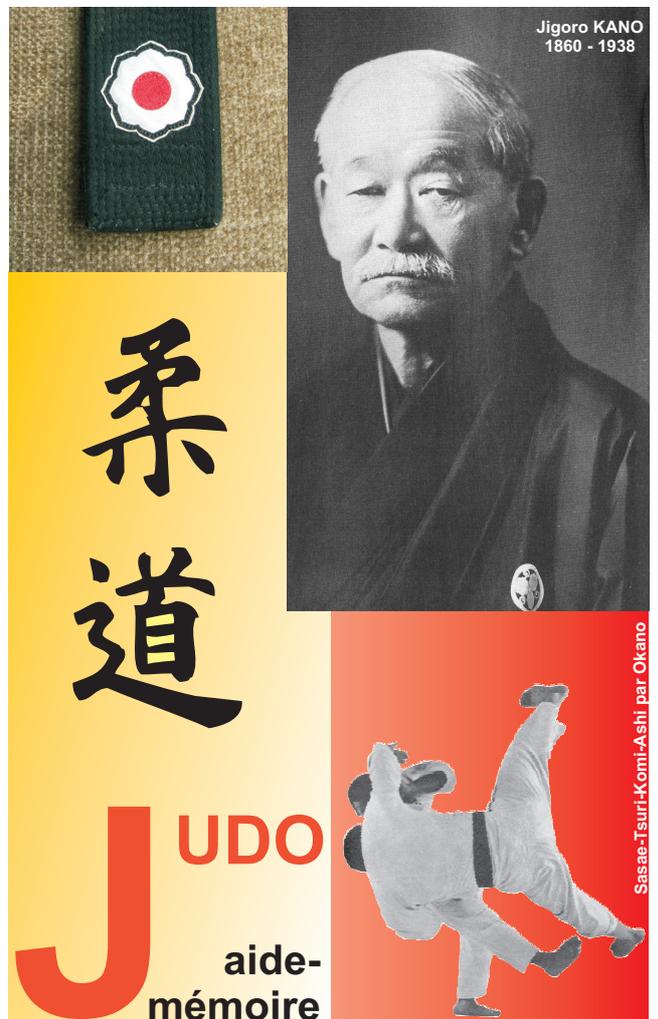


REPARTITION DES TECHNIQUES DE JUDO



3



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

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 Samourais dans des écoles qui consignent 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 :

Mitsuhito ► Les Samourais ► écoles de Ju-Jitsu ► Jigoro Kano

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

Ashi-Waza

ASHI-GURUMA



DE-ASHI-BARAI



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



Quand	Âge de Mitsuhito	Âge de Kano	Événement
Période féodale			Les SAMOURAIS constituent l'armée impériale
1852	0		Naissance du futur empereur Mitsuhito
1860	8	0	Naissance de Jigoro KANO, un dimanche 28 octobre à Mikage (Kobe)
1867	15	7	Sacre du nouvel empereur : MITSUHITO. Début de la dynastie des Meiji.
1868	16	8	Mitsuhito remplace les Samourais 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 Mitsuhito. 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.



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.

Ashi-Waza

O-SOTO-GURUMA



O-SOTO-OTOSHI



O-UCHI-GARI



7

Ashi-Waza

HIZA-GURUMA



KO-SOTO-GAKE



KO-SOTO-GARI



5

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)

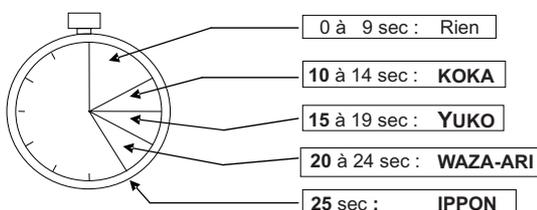
Si une situation est anormale, l'arbitre annonce **Sonomama**. Les deux combattants ne doivent plus bouger. Quand l'arbitre a rétabli l'ordre, il annonce **Yoshi** et le combat reprend.



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 (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.

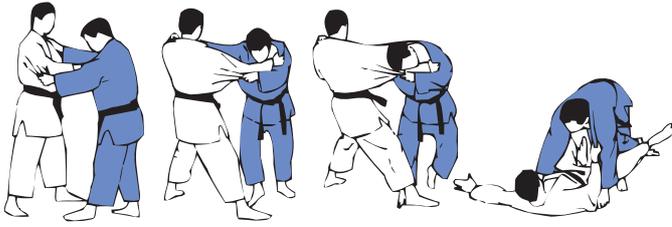
Tableau d'affichage (exemple) :

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

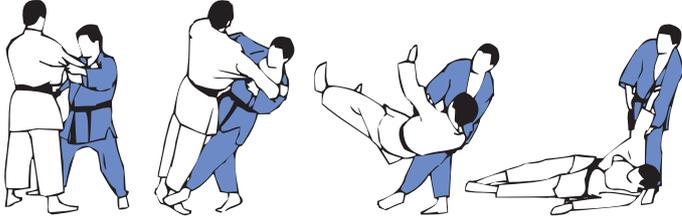
Le SHIDO 2 chez blanc donne un YUKO à bleu après avoir soustrait un KOKA chez bleu provoqué précédemment par le SHIDO 1 de blanc.
Blanc gagne par WAZA-ARI.

Ashi-Waza

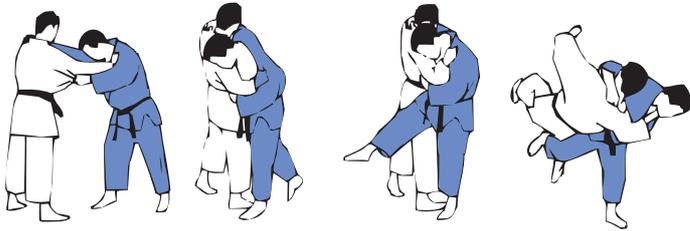
KO-UCHI-GARI



OKURI-ASHI-BARAI



O-SOTO-GARI



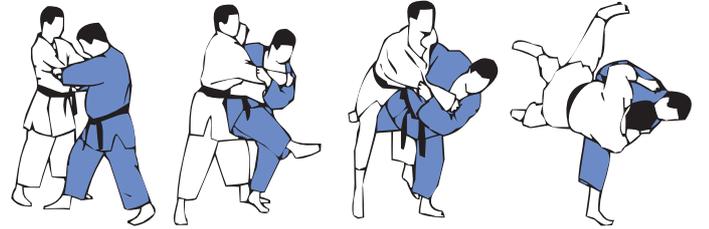
6

Ashi-Waza

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



UCHI-MATA



O-GURUMA



8

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.

122

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 samourais. 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'aikido.

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**".

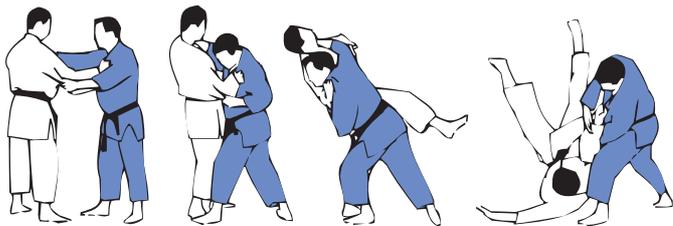
Jigoro Kano s'investit pleinement dans la propagation de son art martial. Il diffusa son enseignement hors des frontières japonaises. Il fit même partie du comité du CIO, et réussit ainsi à promouvoir le judo, qui devint discipline olympique en 1964.

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.

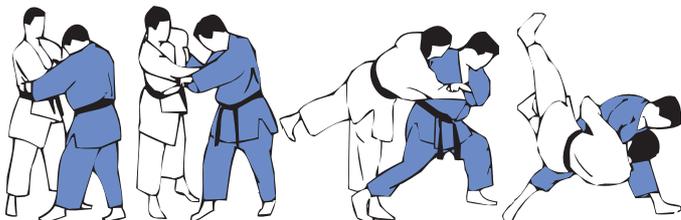
124

Te-Waza

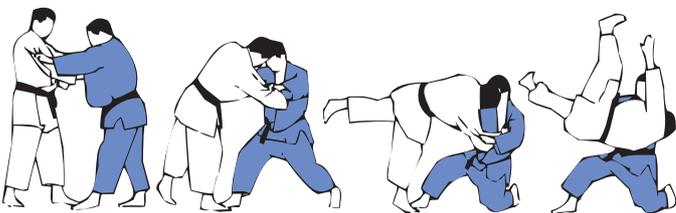
SUMI-OTOSHI



TAI-OTOSHI



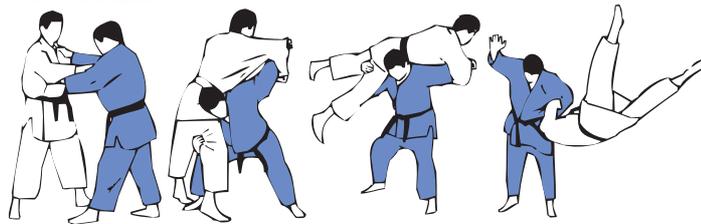
UKI-OTOSHI



11

Te-Waza

KATA-GURUMA



MOROTE-GARI (Ryo-Ashi-Dori)



IPPON-SEOI-NAGE



9

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 Ippou
Yushei-gachi :	Victoire par supériorité



119

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

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 Renversement 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 Pratiquant 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.

117

Te-Waza

SODE-SEOI-NAGE



ERI-SEOI-NAGE



MOROTE-SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



SUKUI-NAGE



SUKUI-NAGE (Te-Guruma)



10

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

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")

118

Te-Waza

KUCHIKI-DAOSHI par Kawaguchi



KIBISU-GAESHI par Osawa



KATA-ASHI-DORI selon Kawaishi



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



12

Gestes de l'arbitre (1)



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.



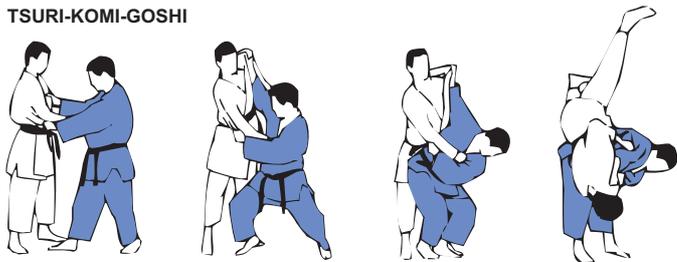
YUKO (avantage 5 points)

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.

120

Goshi-Waza

TSURI-KOMI-GOSHI



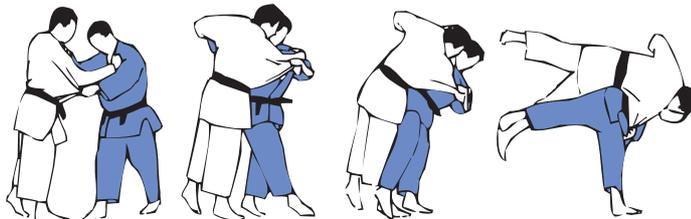
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



HANE-GOSHI



HARAI-GOSHI



GOSHI-GURUMA (Kubi-Nage)



15

13

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-Renshu 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

115

Goshi-Waza

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 ?
Sai Trident (arme de kobudo),
Samurai ou Samuraj 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

113

Goshi-Waza

UKI-GOSHI



O-GOSHI



KO-TSURI-GOSHI



O-TSURI-GOSHI



14

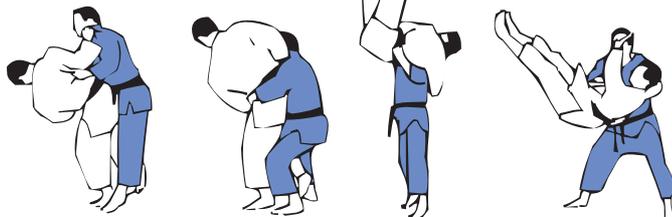
Shikko Marche à genou,
Shime ou Jime Etranglement, Strangulation
Shime-Waza Techniques d'étranglements
Shimoza Côté du Dojo réservé aux élèves
Shimozeki Côté inférieur du dōjō
Shin-Tai Déplacement
Shinai Sabre d'entraînement en bambou fendu, (Kendo)
Shinkokyu Exercice de respiration
Shito Pointe des doigts
Shinto Religion traditionnelle du Japon
Shisei Attitude, posture
Shio Quatre directions
Shio-Nage Projection dans les quatres 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

T

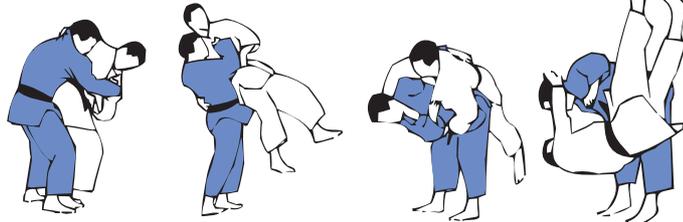
114

Goshi-Waza

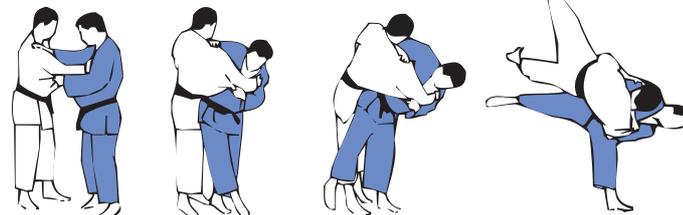
USHIRO-GOSHI



UTSURI-GOSHI



YAMA-ARASHI



16

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
Utagusu Le doute, perturbe la lucidité du jugement...
Utsuri En déplaçant
Utsuri-Goshi Contre de hanche avant

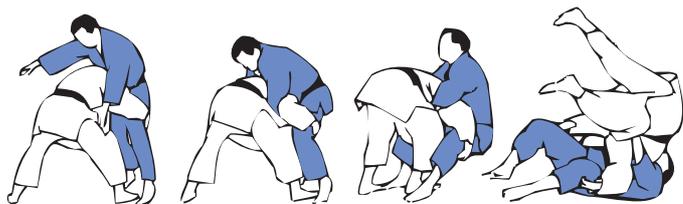
W

Waki Aisselle
Waki-Gatame Contrôle par l'aisselle, Clé de coude avec aisselle
Waki-Otoshi Renversement arrière par l'aisselle

116

Sutemi-Waza

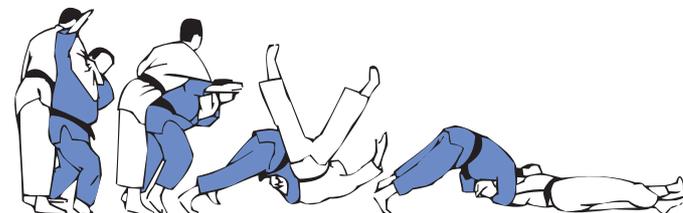
TAWARA-GAESHI



TOMOE-NAGE



UCHI-MAKI-KOMI



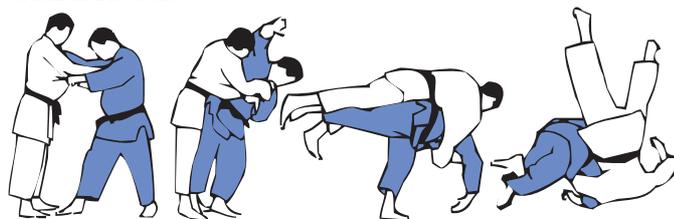
19

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 Croissant
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

Sutemi-Waza

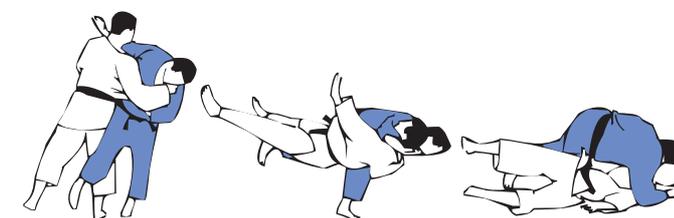
HANE-MAKI-KOMI



KANI-WAZA (Kani-Basami) interdit



O-SOTO-MAKI-KOMI



17

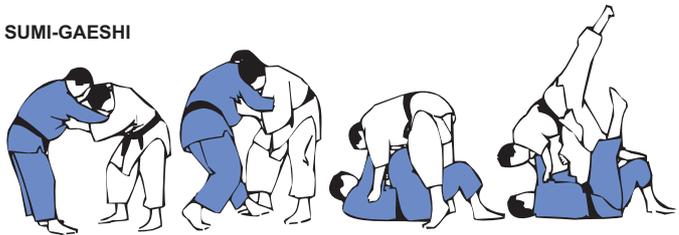
Kiba-Dachi Position du chevalier
Kime Détermination mentale, physique sans faille, décision, décisif
Kin-Geri Coup de pied donné à l'entrejambe avec le dessus du pied
Ki-o-tsuke "Attention".
Kiai Manifestation de l'énergie (ki) par le cri qui jaillit du corps, permettant d'accroître l'efficacité d'une 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 Pourfendre 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
Korusu 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

Sutemi-Waza

SOTO-MAKI-KOMI



SUMI-GAESHI



TANI-OTOSHI



18

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
Kyū 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
Kyū Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)
Kyudo Voie du tir à l'arc
Kyusho wazai Techniques de points de pression.

M
Mā 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

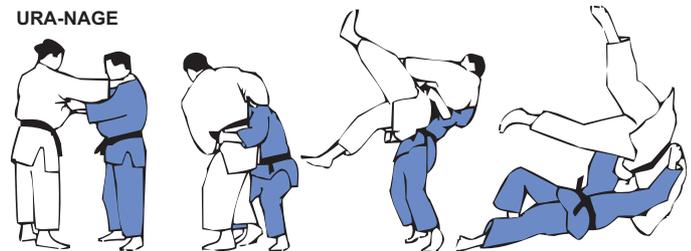
110

Sutemi-Waza

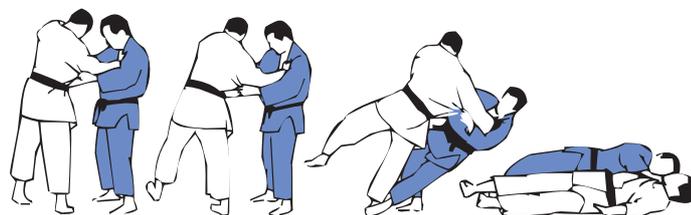
UKI-WAZA



URA-NAGE



YOKO-GAKE



20

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 enrroulement
Ōi-Tsuki Coup de poing direct du côté de la jambe avancée
Omote Face, positif; Technique qui domine d'emblée l'adversaire
O-Mawashi-Barai Grand balayage circulaire sur la jambe avancée
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

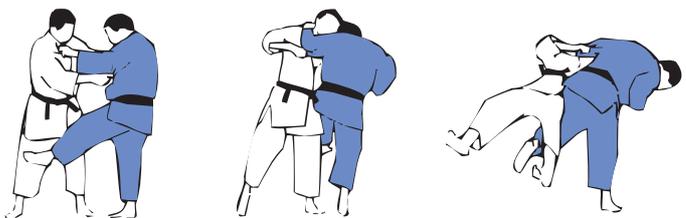
Randori Exercice libre
Rei Respect

112

TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI



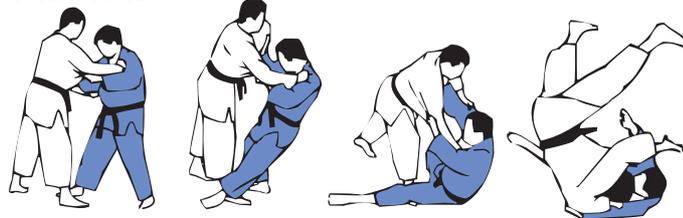
UCHI-MATA + O-UCHI-GARI



YOKO-GURUMA



YOKO-OTOSHI



YOKO-WAKARE



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 Iaito,
Ichi Un
Idori Technique assis
Igi Réclamation
Igi-Uchi (Empi) Attaque du coude
Ikomi Technique d'aménée 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

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)
Dommo 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^e dan
Gokyo Progression d'enseignement
Goshi ou Koshi Hanche

Combinaisons ou enchaînements (Renraku-Waza)

Projections + Projections

O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI



O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI



O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA



KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE



KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI



O-UCHI-GARI + UCHI-MATA



22

24

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 fuchage
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

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 Samouraï 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.

Combinaisons

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



HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA



27

Combinaisons

IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI



TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI



HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI



25

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	
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	
	4	TOMOE-NAGE	3	3	
SUTEMI-WAZA	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	

Combinaisons

KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



26

Combinaisons

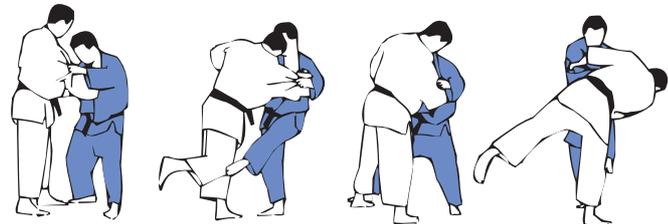
TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI



O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI



HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA



28

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	
KOSHI-WAZA	4	YOKO-WAKARE	1	
KOSHI-WAZA	2	YAMA-ARASHI		
TE-WAZA	3	KUCHIKI-DAOSHI / KIBISU-GAESHI		
SUTEMI-WAZA	4	KANI-WAZA/KANI-BASAMI (interdit)		

102

Lexique de termes techniques Japonais

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 Praticant 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 Praticant 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

104

Combinaisons

Techniques de contrôle + projections ! (Interdites en principe)

RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI



UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHI



UDE-GARAMI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI



JUDO - Classification et grades

Classification	Technique	Ref. Page	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo	
NAGE-WAZA (suite)	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		
	KATAME-WAZA / Techniques de contrôle	KESA-GATAME y.c. HON-KUZURE, MAKURA-USHIRO-GESA-GATAME	30, 32, 34, 39, 41, 44, 45, 49, 50, 51	En tailleur transversal, base ou variante	5	5 4
		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-	48, 54	Longitudinalement, base ou variante	4	5 3
		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	
U-IJJE-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-IJUJI-GATAME		30, 33, 34, 42, 43, 72, 73, 81	En croix	3	3	
U-IHIZA/ASHI-GATAME		39, 76, 80	Avec genou ou jambe	3	1	
U-IHARA-GATAME		77, 83	Avec l'abdomen	2	1	
U-I-SANKAKU-GATAME		47	En triangle	2	1	
U-IWAKI-GATAME	34, 42, 78, 79, 83	Avec l'aisselle	2	2		

Combinaisons

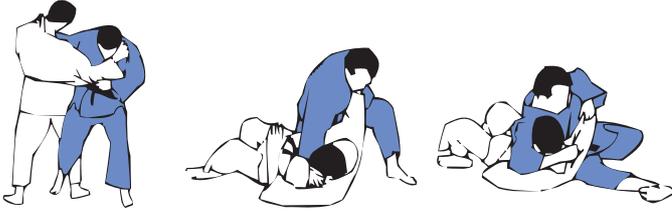
JUDO - Classification et grades FSJ

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
TE-WAZA	2	USHIRO-GOSHI	2	1
	3	SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	2	2
	3	KUCHIKI-DAOSHI	2	1
SHIME-WAZA	3	MOROTE-GARI	2	1
	6	NAMI-JUJI-JIME	2	3
	6	GYAKU-JUJI-JIME	2	3
KANSETSU-WAZA	6	KATA-JUJI-JIME	2	3
	6	OKURI-ERI-JIME	2	3
	7	UDE-GARAMI	2	3
SUTEMI-WAZA	7	Ude-Ishigi-WAKI-GATAME	2	2
	4	KATA-GURUMA	1	3
	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
SHIME-WAZA	4	URA-NAGE	1	1
	4	YOKO-GURUMA	1	1
KANSETSU-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

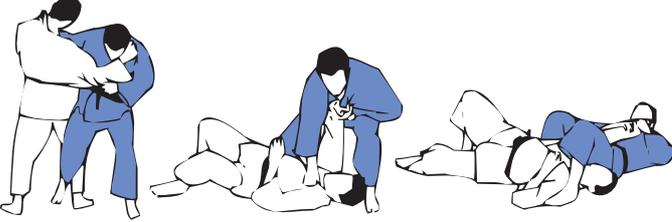
Combinaisons

Projections + techniques de contrôle

O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME



O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME



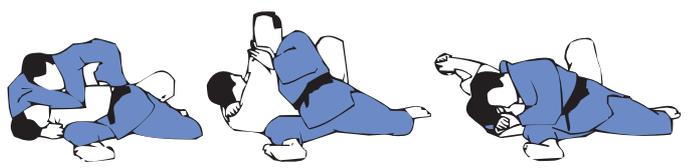
O-UCHI-GARI + TSUKKOMI-JIME



Combinaisons

Techniques de contrôle + Techniques de contrôle

HON-GESA-GATAME + KATA-GATAME



KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



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



JUDO - Classification et grades

Classification	Technique	Réf. Page	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo	
1. ASHI-WAZA / Pied, genou et jambe	DE-ASHI-BARAI	4, 35, 38	Balayage du pied avancé	5	4	
	HIZA-GURUMA	5, 22, 23, 27, 28, 29, 37	Roue autour du genou	5	5	
	O-SOTO-GARI	6, 22, 23, 28, 30, 35, 38	Grand fauchage extérieur	5	5	
	O-SOTO-OTOSHI	7	Grand vacillement extérieur	5		
	O-UCHI-GARI	7, 22, 23, 24, 25, 26, 30, 31, 36, 37, 38, 40	Grand fauchage intérieur	5	5	
	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	8, 27, 29, 31, 35, 37	Barrière du pied en soulevant et en tirant	5	3	
	KO-SOTO-GARI	5	Petit fauchage extérieur	4	4	
	KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	6, 12, 24, 25, 26, 37, 39	Petit fauchage intérieur	4	5 3	
	OKURI-ASHI-HARAI	6	Balayage des deux pieds	4	4	
	UCHI-MATA	8, 23, 24, 27, 36, 38	Par l'intérieur de la cuisse	4	3	
	ASHI-GURUMA	4	Roue autour de la jambe	3	2	
	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	4, 37	Balayage du pied en soulevant et en tirant	3		
	KO-SOTO-GAKE	5, 36	Petit accrochage extérieur	3	4	
	O-GURUMA	8	Grande roue	2	2	
	O-SOTO-GURUMA	7	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	
USHIRO-GOSHI		16	Par l'arrière	1	2	
YAMA-ARASHI		16	Tempête sur la montagne			
3. TE-WAZA / Mains	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			
	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			

JUDO - Classification et grades GOKYO

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
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
TE-WAZA	2	KOSHI-GURUMA	4	
	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

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



35

Combinaisons

TSUKKOMI-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



OKURI-ERI-JIME + KATA-HA-JIME



33

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		
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		
3 ^e Kyu Ceinture verte	Ko-Soto-Gake Harai-Tsuri-Komi-Ashi Ashi-Guruma	Tsuri-Goshi Hane-Goshi	Kata-Guruma	Tomoe-Nage	Yoko-Otoshi
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
1 ^{er} Kyu Ceinture marron	O-Soto-Guruma	Ushiro-Goshi	Sumi-Otoshi	Ura-Nage Uki-Waza	Yoko-Gake Yoko-Guruma Yoko-Wakare
	14	9	6	6	5

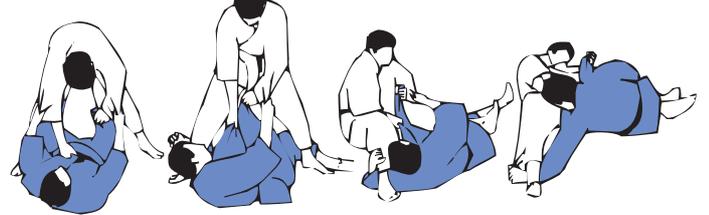
40



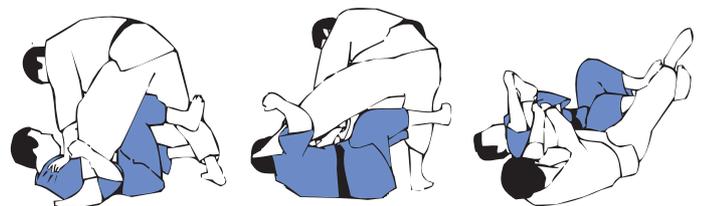
95

Entrées au sol

17



18



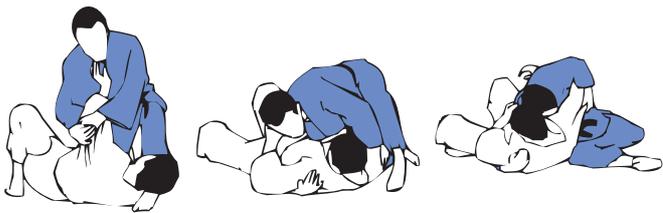
19



93

Combinaisons

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



UDE-GARAMI + Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



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



34

Contre-attaques

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



KO-SOTO-GAKE + UCHI-MATA



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



36

Entrées au sol

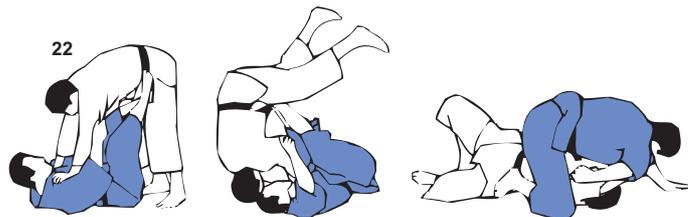
20



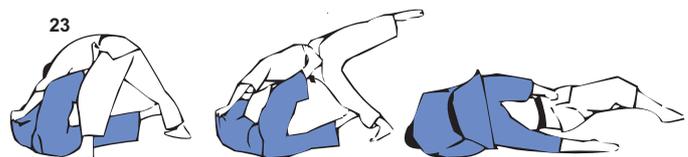
21



22



23



94

JUDO - Classification et grades FSJ

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	

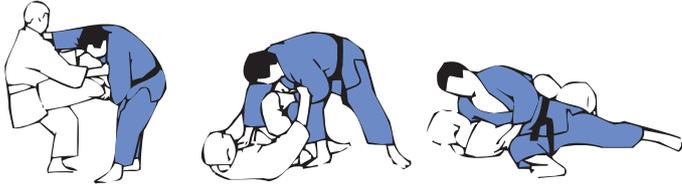
96

Contre-attaques

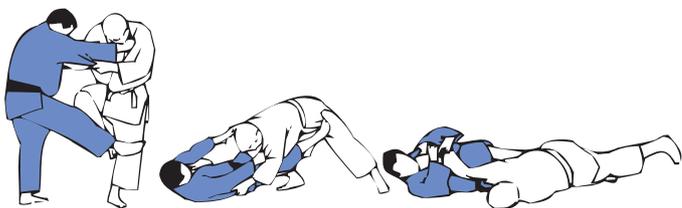
IPPON-SEOI-NAGE + HADAKA-JIME



TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME



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



39

Contre-attaques

HIZA-GURUMA + O-UCHI-GARI



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



HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

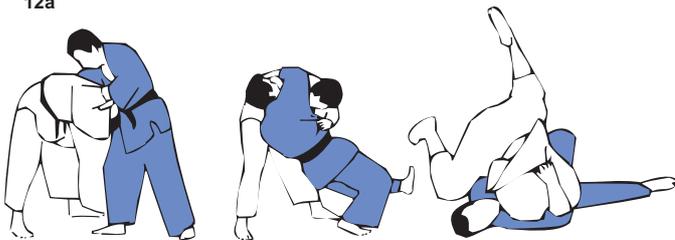


37

Entrées au sol

HIKKOMI-GAESHI

12a



12b



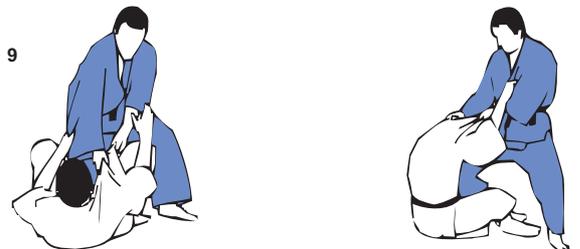
12c



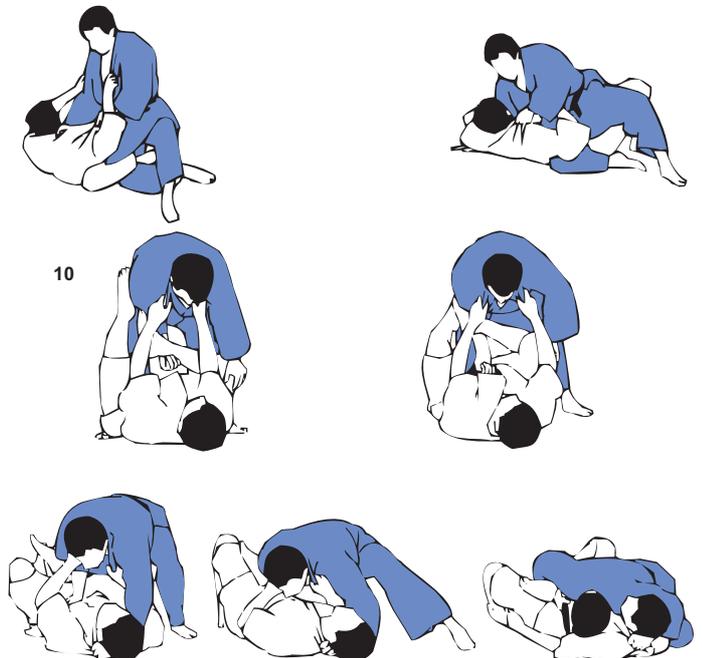
91

Entrées au sol

9



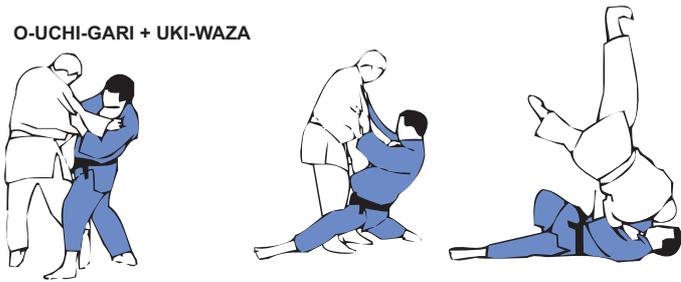
10



89

Contre-attaques

O-UCHI-GARI + UKI-WAZA



DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI



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



38

Contre-attaques

RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



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



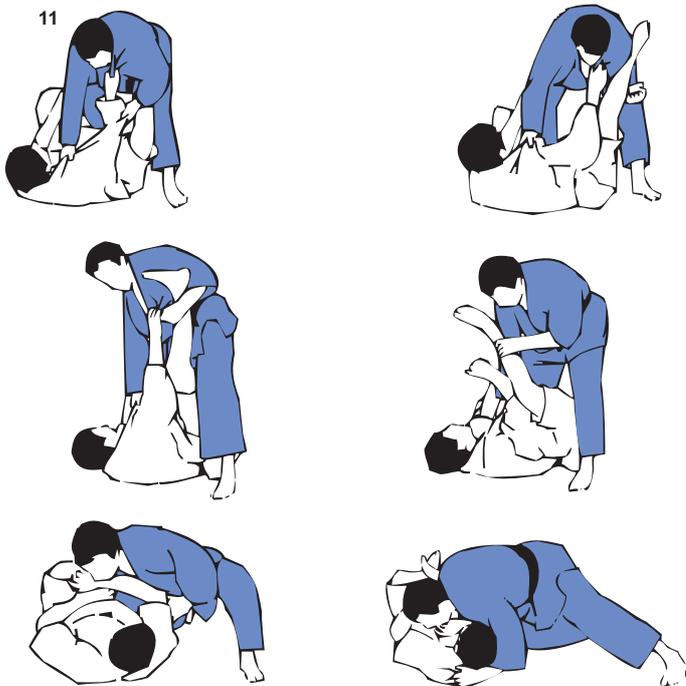
Ude-Ishigi-UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



40

Entrées au sol

11



RETOURNEMENT UDE-GARAMI + OSAE-WAZA



90

Entrées au sol

13



14



15



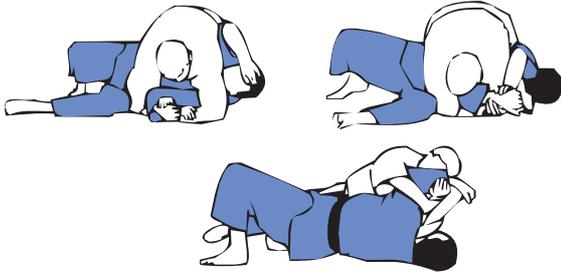
16



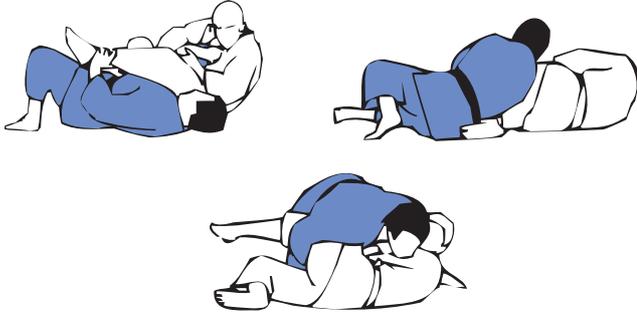
92

Contre-attaques

UDE-GARAMI + UDE-GARAMI



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



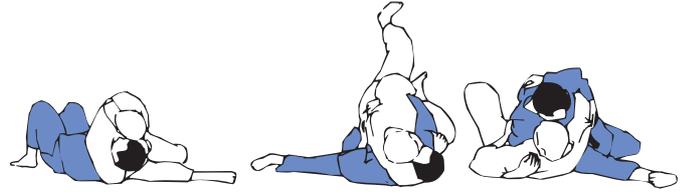
Ude-Ishigi-UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



43

Contre-attaques

HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



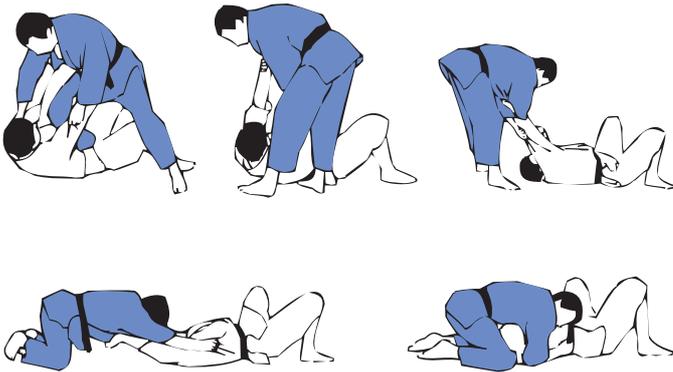
YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



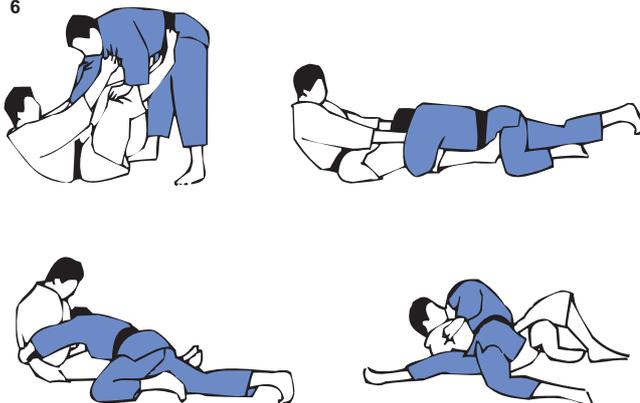
41

Entrées au sol

5



6



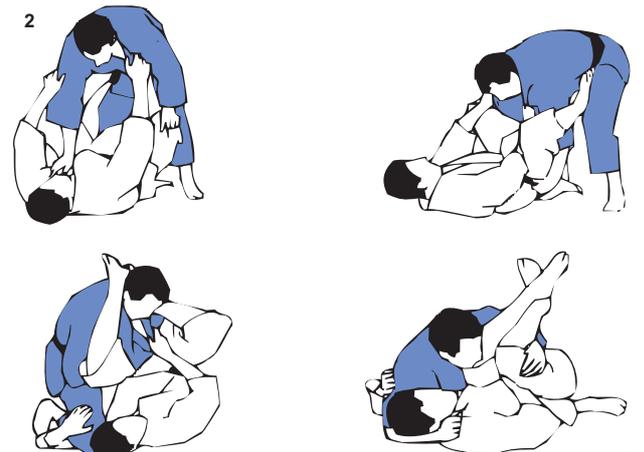
87

Entrées au sol

1



2



85

Contre-attaques

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



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



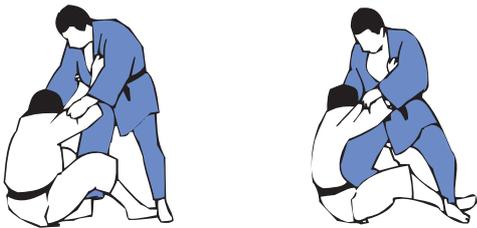
RYO-TE-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



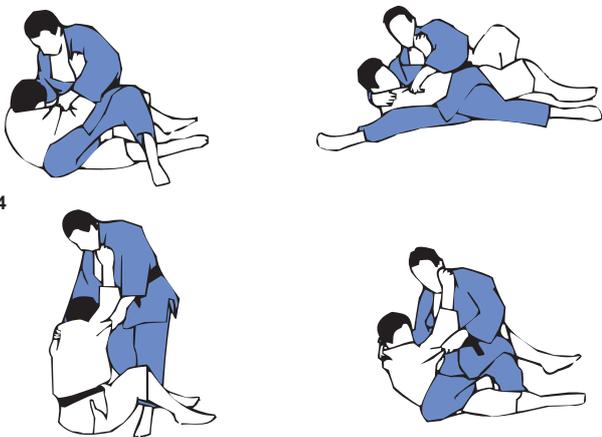
42

Entrées au sol

3



4

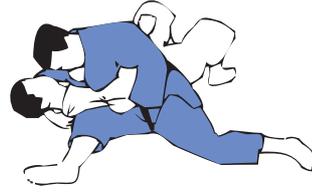


86

Immobilisations Osae-Komi-Waza

HON-GESA-GATAME

Avant



Arrière



KUZURE-GESA-GATAME

HON-GESA-GATAME

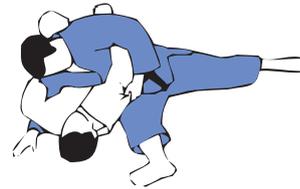
Avant



Arrière



B



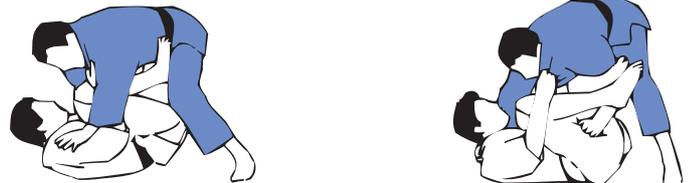
C



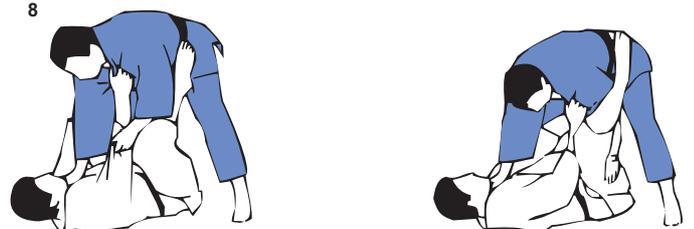
44

Entrées au sol

7



8



88

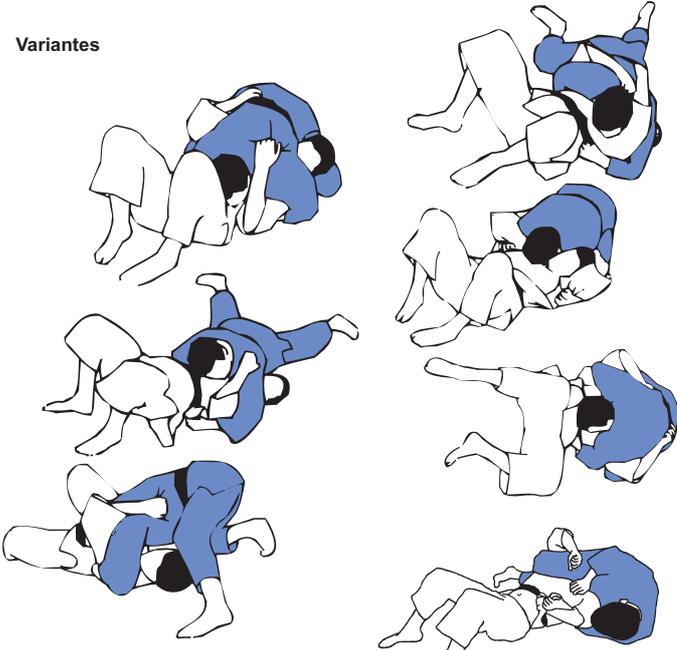
Immobilisations

KAMI-SHIHO-GATAME

Détail



Variantes

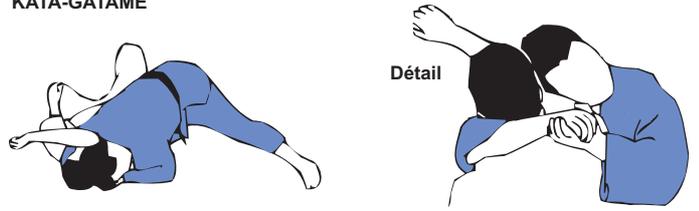


Base pour :
SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME
SANKAKU-JIME
UDE-GARAMI/Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME

Immobilisations

KATA-GATAME

Détail



Variation



KUZURE-GESA-GATAME

Variation MAKURA-



Variation KASHIRA-



Variation USHIRO-

Avant



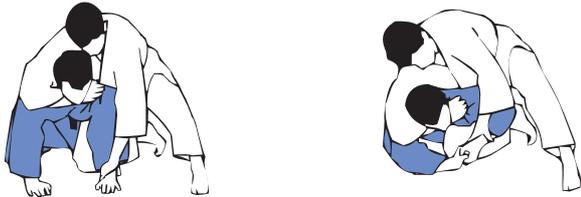
Arrière



Dégagements de clés de bras

Ude-Ishigi-HARA-GATAME

1



2



Ude-Ishigi-WAKI-GATAME

1



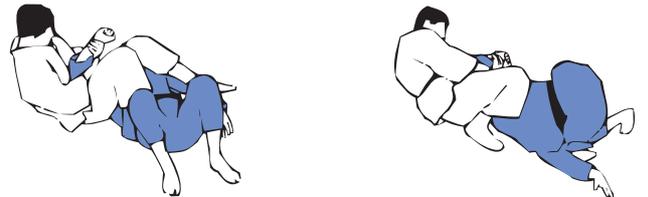
2



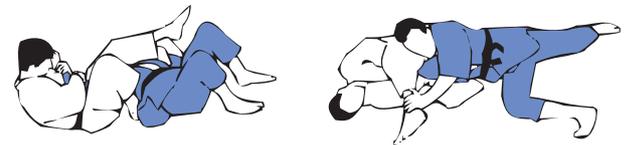
Dégagements de clés de bras

Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

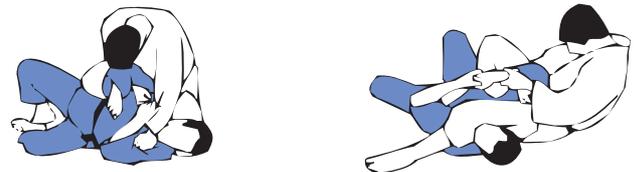
1



2



3



4



Immobilisations

YOKO-SHIHO-GATAME

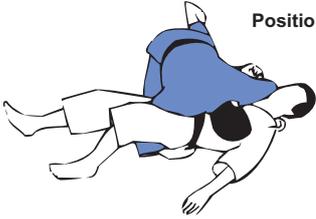
Avant



Arrière



Position autre des jambes



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

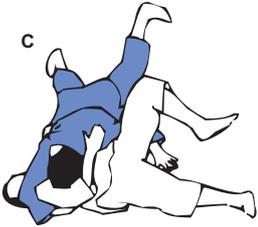
A



B



C



D



46

Immobilisations

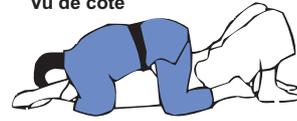
TATE-SHIHO-GATAME



Détail vu du bas



Vu de côté



Position des pieds lors du pontage de Uke



Variantes



Détail vu du bas



Vu du bas



48

Dégagements de clés de bras

Ude-Ishigi-UDE-GATAME

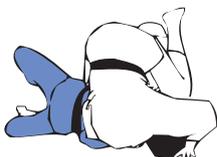
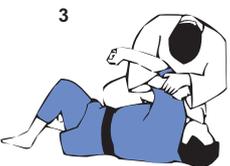
1



2



3



82

Dégagements de jambes

1



2



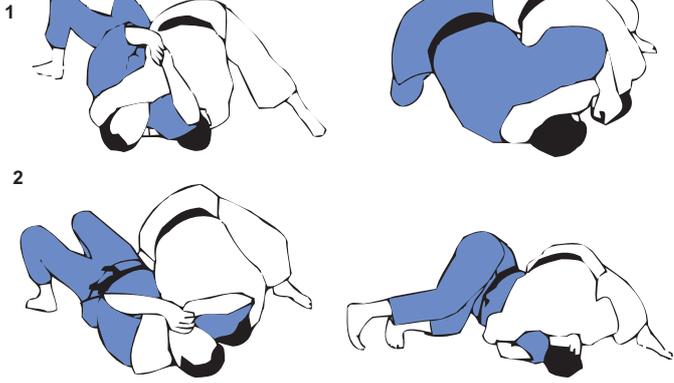
3



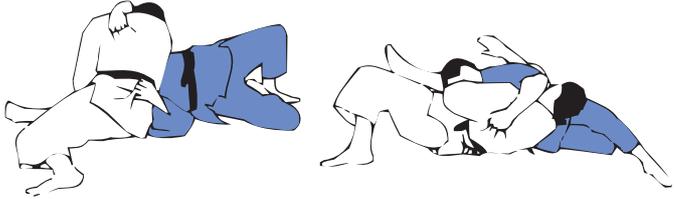
84

Dégagements d'immobilisations

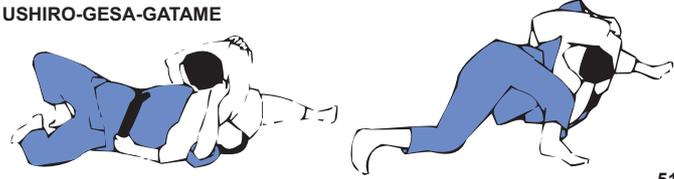
KATA-GATAME



MAKURA-GESA-GATAME



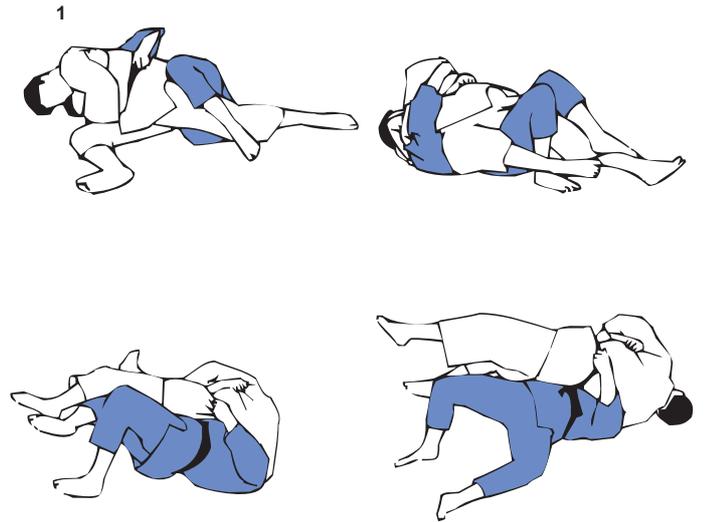
USHIRO-GESA-GATAME



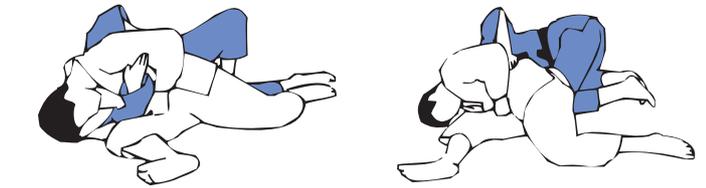
51

Dégagements d'immobilisations

HON-GESA-GATAME

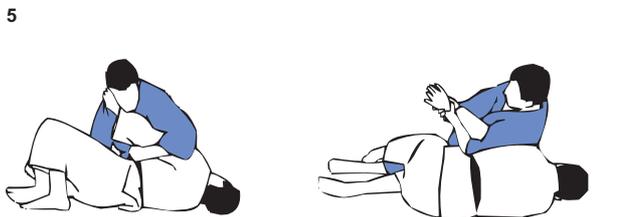
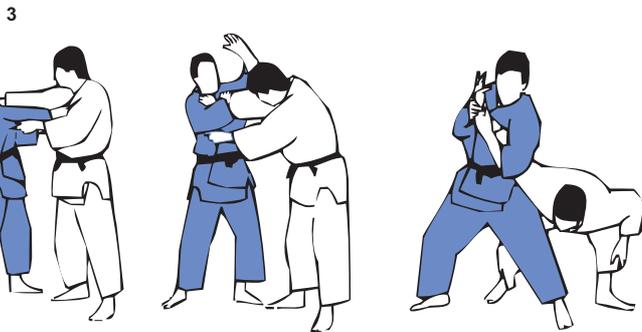


2



49

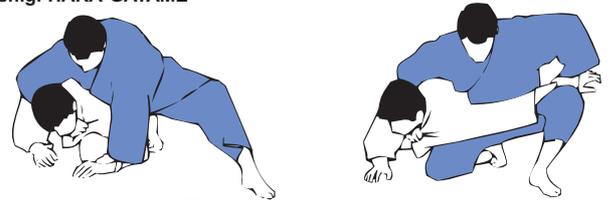
Clés de bras



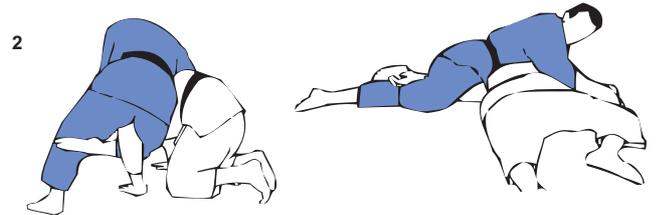
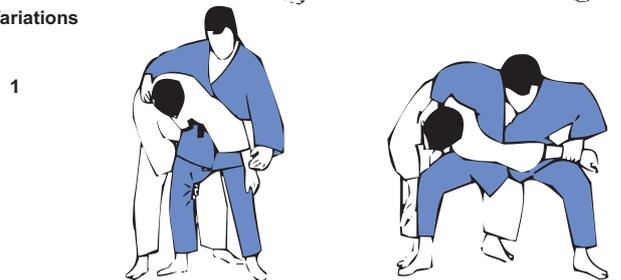
79

Clés de bras

Ude-Ishigi-HARA-GATAME



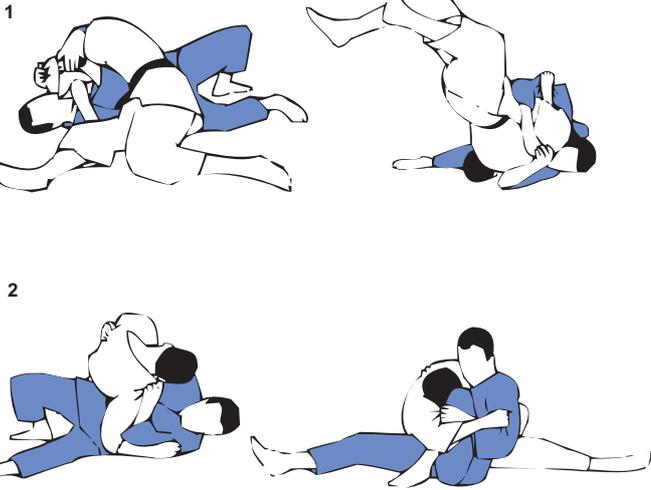
Variations



77

Dégagements d'immobilisations

KUZURE-GESA-GATAME



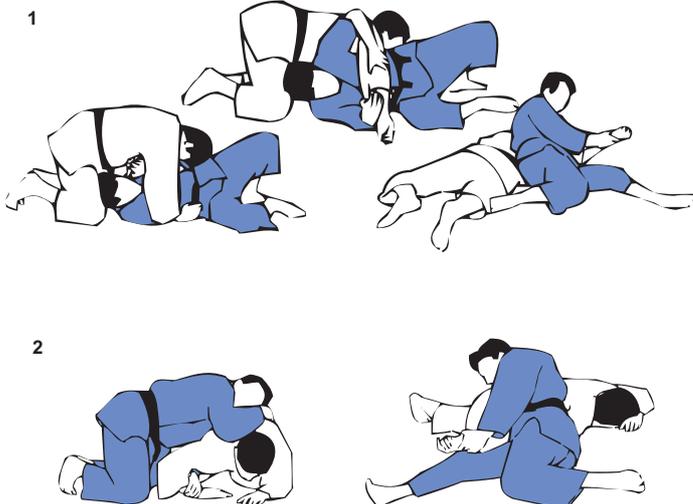
50

Clés de bras

Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



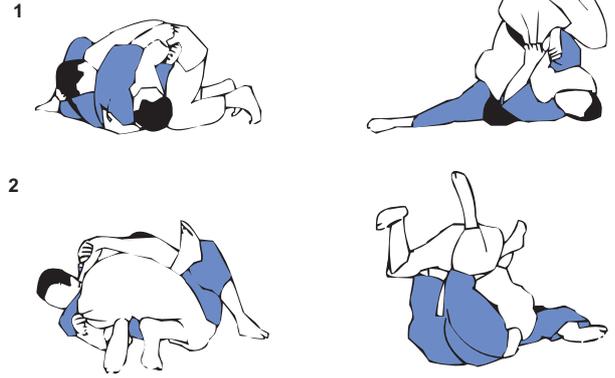
Variations



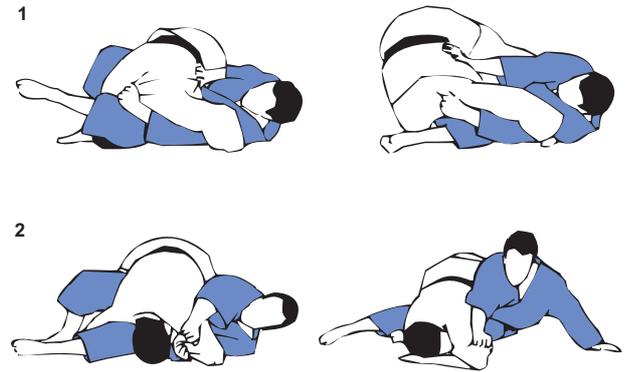
78

Dégagements d'immobilisations

YOKO-SHIHO-GATAME



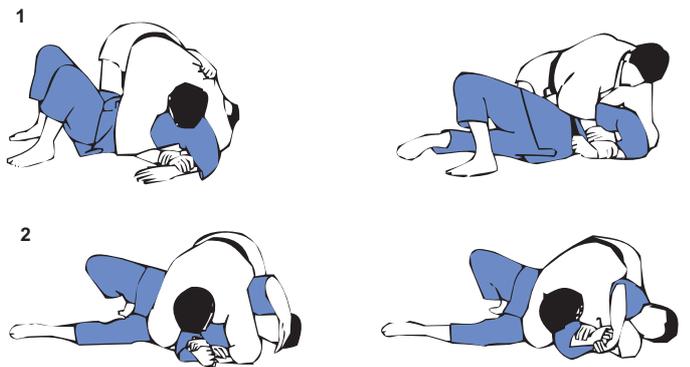
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



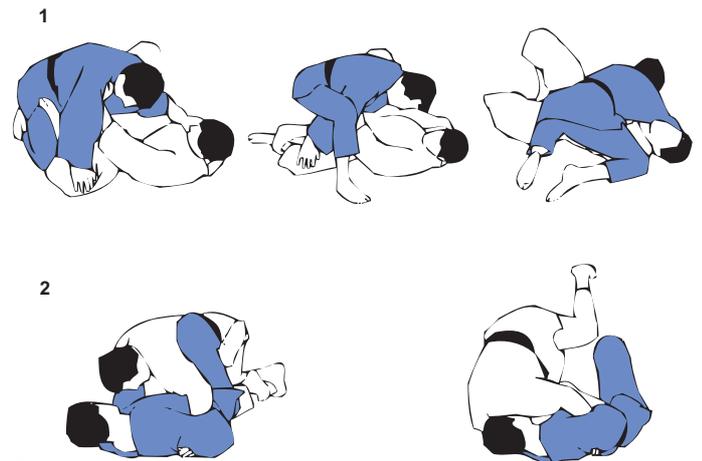
52

Dégagements de clés de bras

UDE-GARAMI



Ude-Ishigi-HIZA-GATAME



80

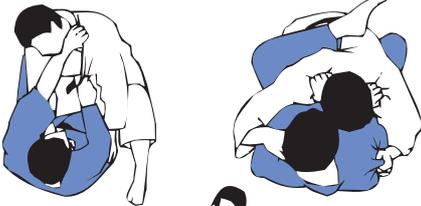
Etranglements Sime-Waza

NAMI-JUJI-JIME



Variations

1



2



55

Dégagements d'immobilisations

KAMI-SHIHO-GATAME

1



2

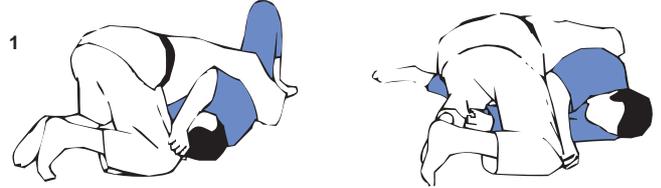


3

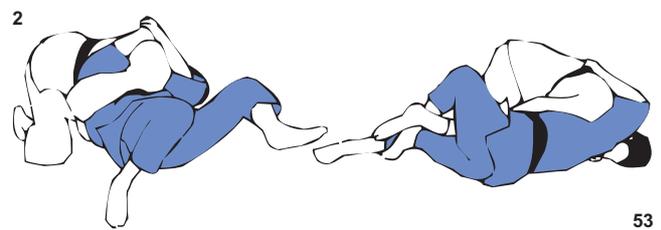


KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

1



2



53

Clés de bras

4



5



6



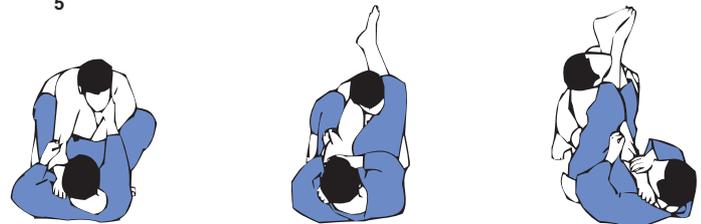
75

Clés de bras

4



5



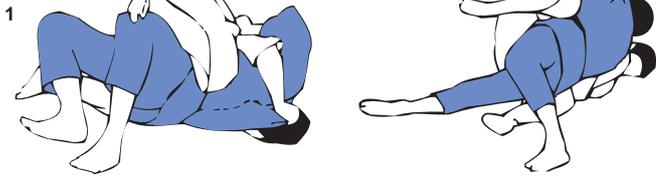
6



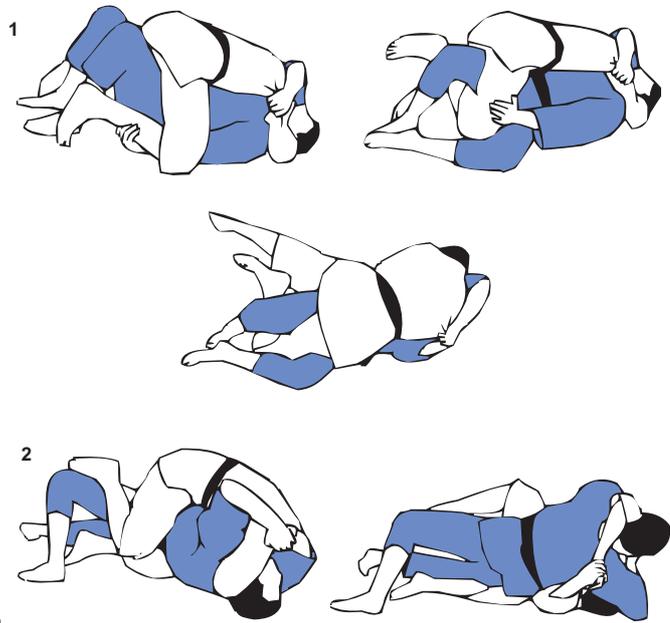
73

Dégagements d'immobilisations

TATE-SHIHO-GATAME



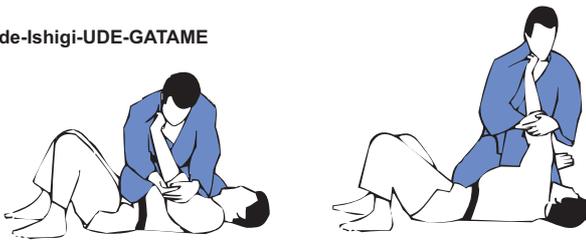
KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



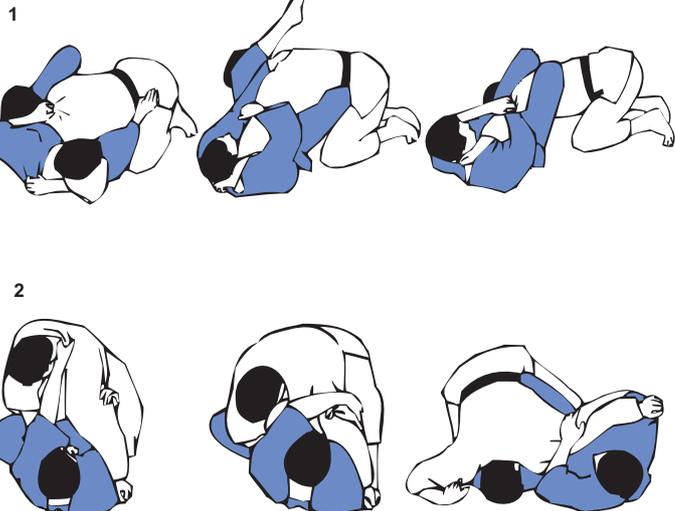
54

Clés de bras

Ude-Ishigi-UDE-GATAME



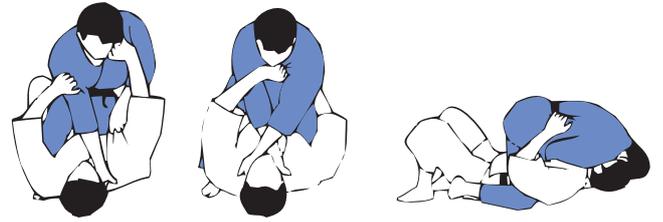
Variations



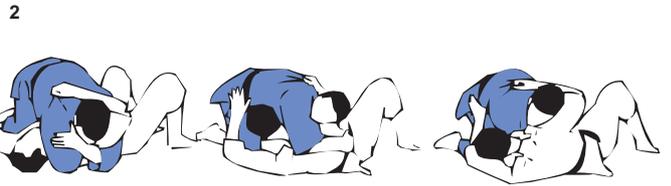
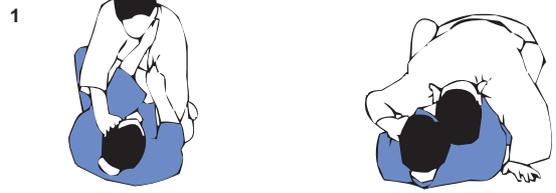
74

Etranglements

GYAKU-JUJI-JIME



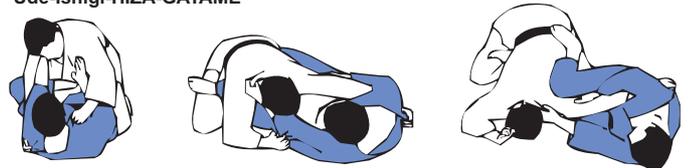
Variations



56

Clés de bras

Ude-Ishigi-HIZA-GATAME



Variations



76

Etranglements

KATA-TE-JIME



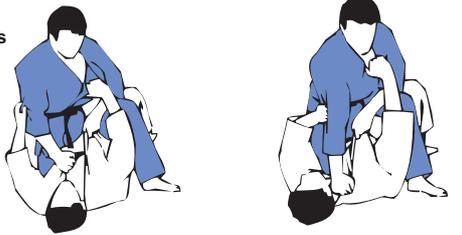
KATA-TE-JIME, (mais OKURI-ERI-JIME si par le tissu du col)



TSUKKOMI-JIME

Variations

1



2



59

Etranglements

KATA-JUJI-JIME

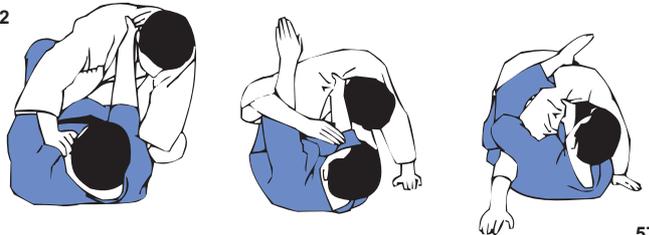


Variations

1



2



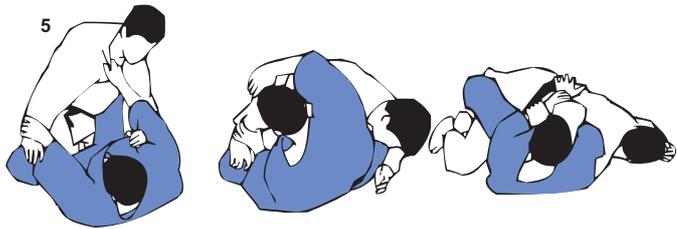
57

Clés de bras

4



5



6



7

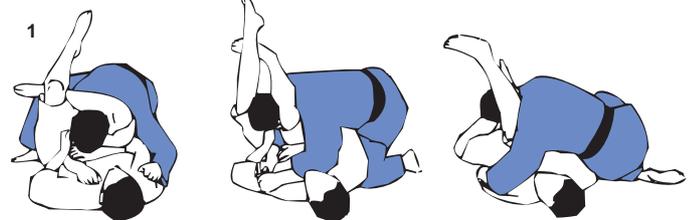


71

Dégagements d'étranglements

ASHI-GATAME-JIME

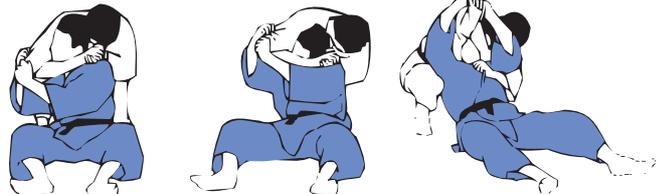
1



2



HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME

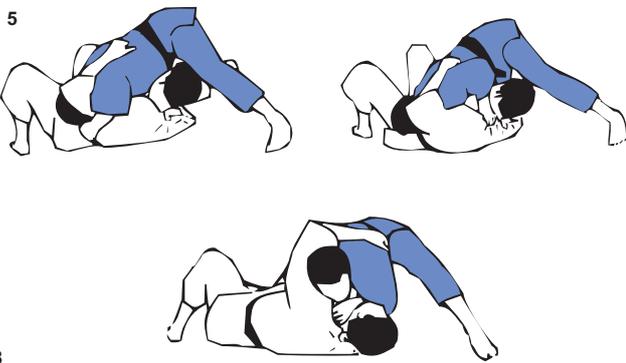
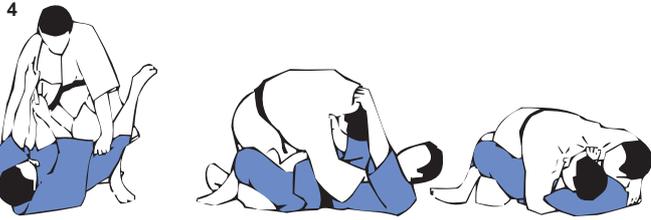


KATA-HA-JIME



69

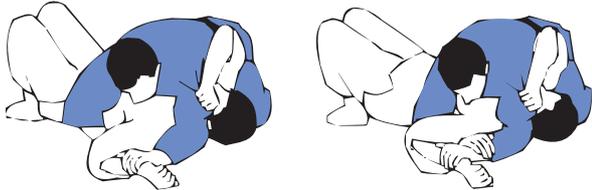
Etranglements



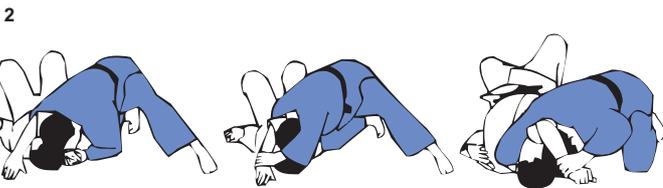
58

Clés de bras

UDE-GARAMI



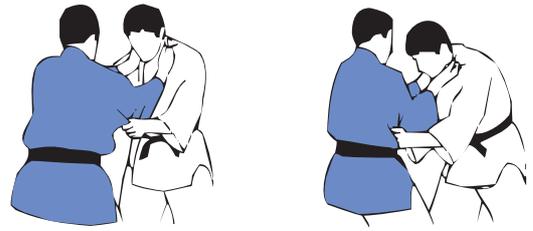
Variations



70

Etranglements

RYO-TE-JIME

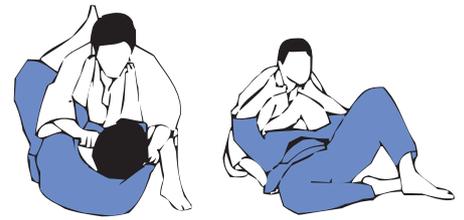


Variations

Tori au-dessus



Tori en-dessous



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



60

Clés de bras

Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



Variations

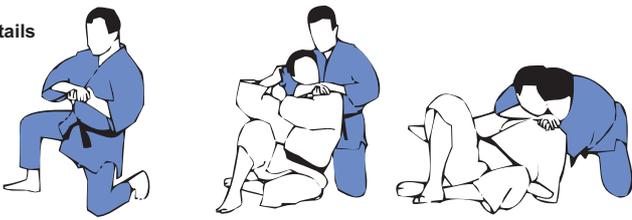


72

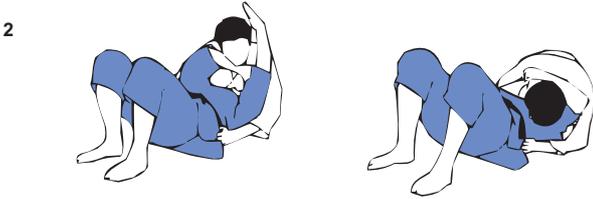
Etranglements

HADAKA-JIME

Détails



Variations

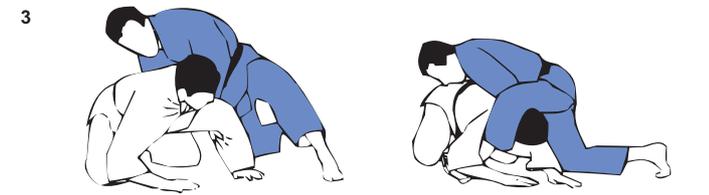
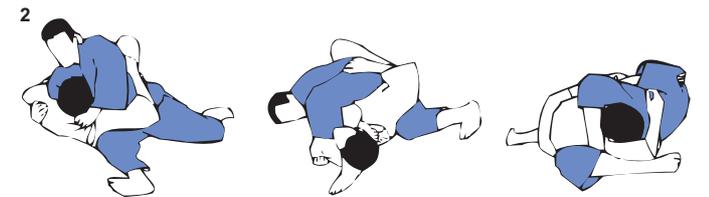


63

Etranglements

SANKAKU-JIME / ASHI-GATAME-JIME

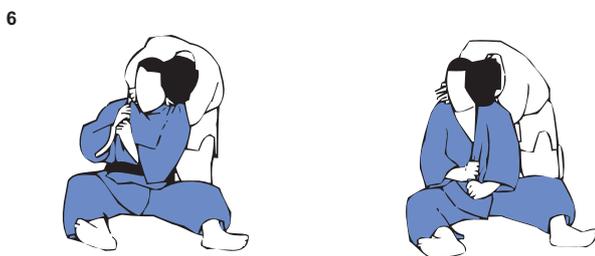
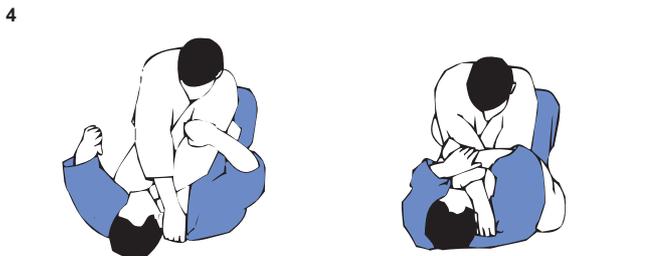
Variations



61

Dégagements d'étranglements

JUJI-JIME

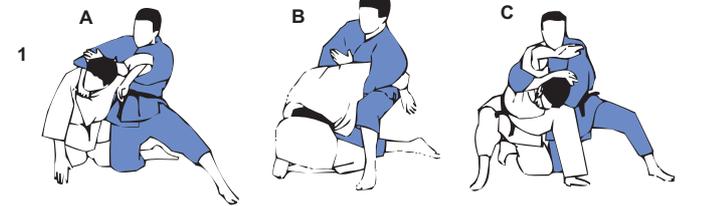


67

Etranglements

KATA-HA-JIME

Variations



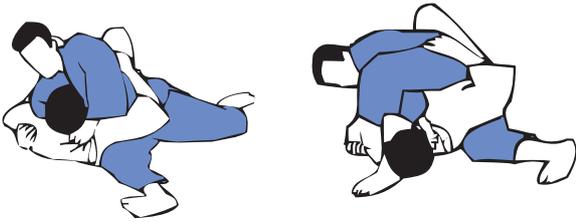
65

Etranglements

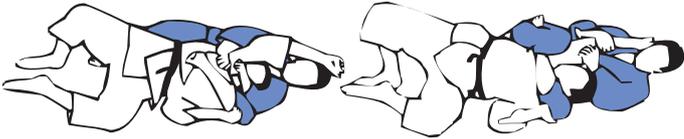
4



5



6

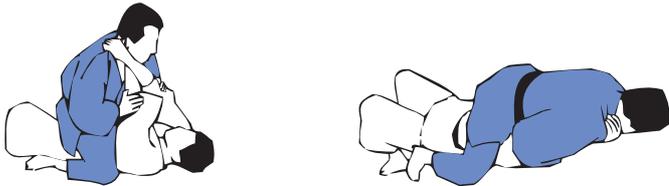


62

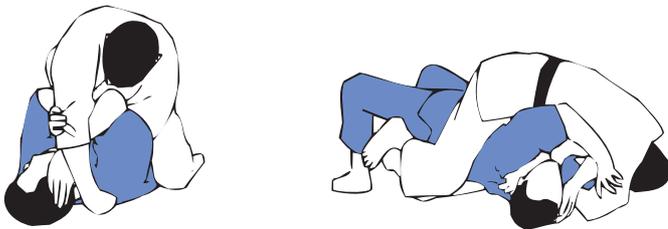
Dégagements d'étranglements

JUJI-JIME

1



2



3



66

Etranglements

OKURI-ERI-JIME

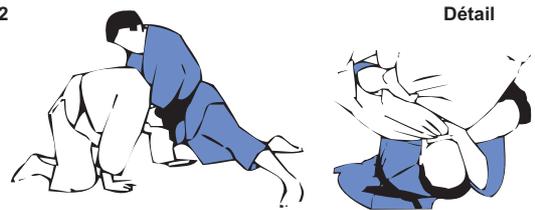


Variations

1

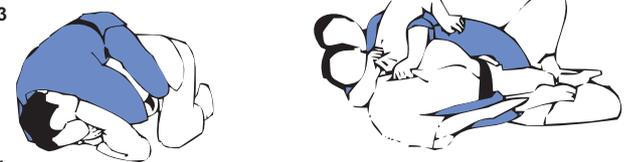


2



Détail

3



Détail

64

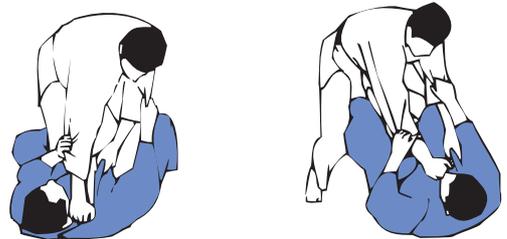
Dégagements d'étranglements

KATA-TE-JIME

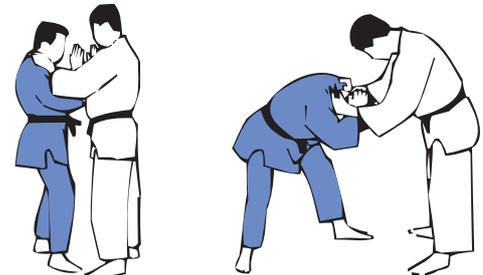
1



2



RYO-TE-JIME



68