

JUDO

CHIKARA-HITTATSU
JITA-KYOEI
JUNDO-SEISHO
SEIKI-EKISEI
SEIRYOKU-ZEN-YO
SHIN-SHIN-JIZAI



KODOKAN

*les efforts conduisent toujours au but
prospérité mutuelle
le chemin juste conduit au but
les progrès réalisés doivent servir aux autres
meilleure utilisation de l'énergie
souplesse de l'esprit et du corps*

柔 = JU
道 = DO



Jigorō Kanō (1860-1938)

JU : souplesse, adaptation | DO : voie, chemin

« La voie de la souplesse »



Techniques Debout (Tachi Waza)

投げ 技

TACHI / NAGE : debout / projection
WAZA : art, savoir-faire

Te waza	Techniques de bras [T]	手技
Koshi Waza	Techniques de hanche [K]	腰技
Ashi Waza	Techniques de jambe [A]	足技
Sutemi Waza	Techniques de sacrifice [MS, YS, MK] (Ma Sutemi, Yoko Sutemi, Maki Komi)	捨身技

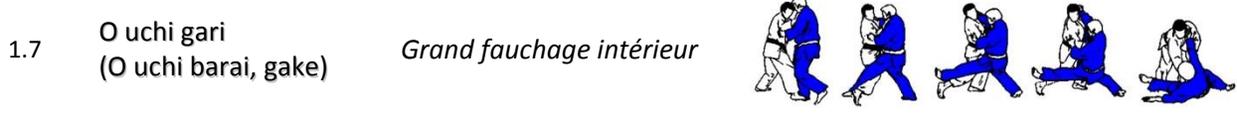
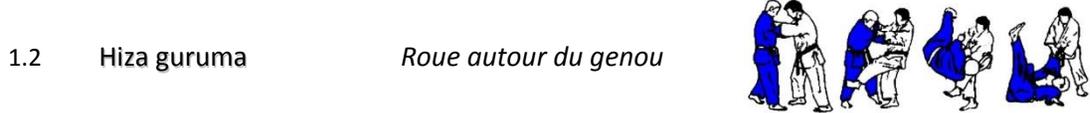


40 principales techniques du judo Kodokan (5 groupes)

ashi guruma *enroulement sur la jambe [3.4, A]*
 de ashi barai *balayage du pied avancé [1.1, A]*
 hane goshi *hanche sautée [3.5, K]*
 hane maki komi *saut enroulé [4.3, MK]*
 harai goshi *balayage par la hanche [2.7, K]*
 harai tsurikomi ashi *balayage du pied en pêchant [3.6, A]*
 hiza guruma *roue autour du genou [1.2, A]*
 kata guruma *roue autour des épaules [3.8, T]*
 ko soto gake *petit accrochage extérieur [3.1, A]*
 ko soto gari *petit fauchage extérieur [2.1, A]*
 ko uchi gari *petit fauchage intérieur [2.2, A]*
 koshi guruma *enroulement de la hanche [2.3, K]*
 o goshi *grande (projection de) hanche [1.6, K]*
 o guruma *grande roue [4.6, A]*
 o soto gari *grand fauchage extérieur [1.5, A]*
 o soto guruma *grande roue extérieure [5.1, A]*

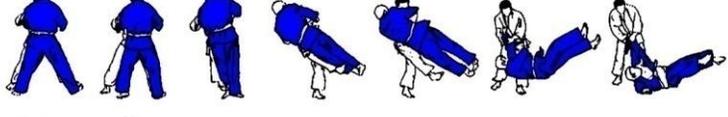
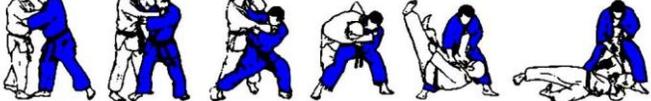
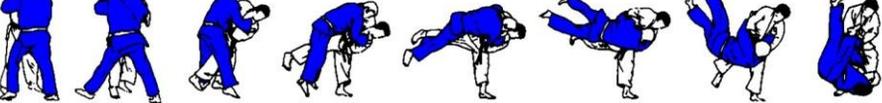
o uchi gari *grand fauchage intérieur [1.7, A]*
 okuri ashi barai *balayage des deux pieds en déplacement [2.5, A]*
 sasae tsuri komi ashi *blocage du pied en soulevant [1.3, A]*
 seoi nage *projection en chargement sur le dos [1.8, T]*
 soto maki komi *enroulement extérieur [4.7, MK]*
 sukui nage *projection en cuiller [4.4, T]*
 sumi gaeshi *renversement dans l'angle [4.1, MS]*
 sumi otoshi *chute dans l'angle [5.7, T]*
 tai otoshi *renversement du corps [2.6, T]*
 tani otoshi *chute dans la vallée [4.2, YS]*
 tomoe nage *projection en cercle [3.7, MS]*
 tsuri goshi *hanche soulevée [3.2, K]*
 tsuri komi goshi *projection de la hanche en tirant [2.4, K]*
 uchi mata *fauchage par l'intérieur de la cuisse [2.8, A-K]*
 uki goshi *hanche flottante [1.4, K]*
 uki otoshi *projection en coup de vent (ou flottante) [4.8, T]*
 uki waza *technique flottante [5.2, YS]*
 ura nage *projection en renversement [5.6, MS]*
 ushiro goshi *projection de hanche par l'arrière [5.5, K]*
 utsuri goshi *hanche déplacée [4.5, K]*
 yoko gake *accrochage latéral [5.8, YS]*
 yoko guruma *roue latérale (de côté) [5.4, YS]*
 yoko otoshi *renversement latéral [3.3, YS]*
 yoko wakare *séparation latérale [5.3, YS]*

Dai Ikkyo	(1er groupe, ceinture Jaune)	
------------------	------------------------------	---



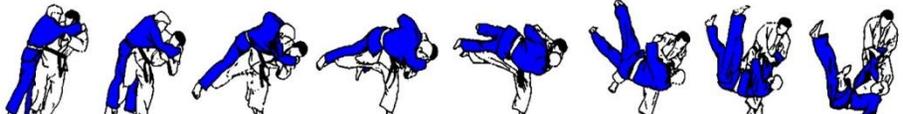
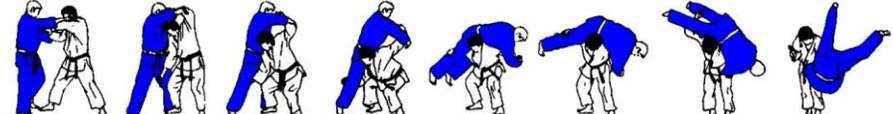
* Variante par attrapé de la ceinture | ** Variantes de Seoi Nage

Dai Nikyo	(2e groupe, ceinture Orange)	
-----------	------------------------------	---

2.1	Ko soto gari	<i>Petit fauchage extérieur</i>		
2.2	Ko uchi gari (Ko uchi barai, gake)	<i>Petit fauchage intérieur</i>		
2.3	Koshi guruma	<i>Enroulement de la hanche</i>		
2.4	Tsuru komi goshi	<i>Projection de la hanche en tirant et soulevant</i>		
2.5	Okuri ashi barai	<i>Balayage des deux jambes (pieds) en déplacement</i>		
2.6	Tai otoshi Kubi nage *	<i>Renversement du corps Projection par le cou</i>		
2.7	Harai goshi	<i>Balayage par la hanche</i>		
2.8	(O) Uchi mata [A] Taka uchi mata [K]	<i>Fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse</i>		

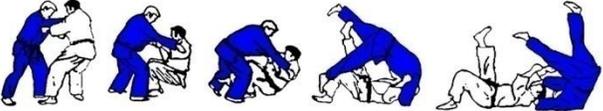
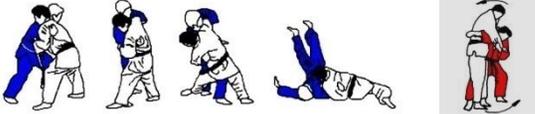
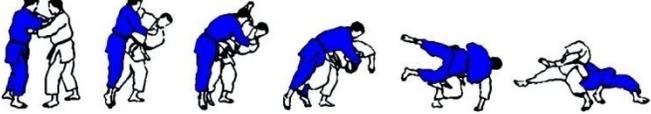
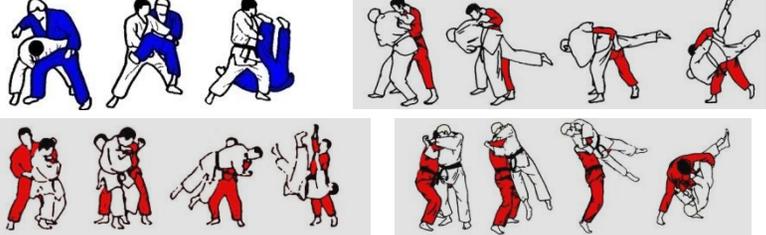
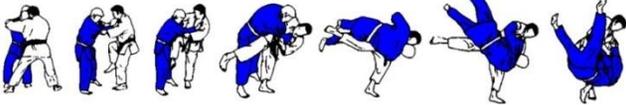
* Variante

Dai Sankyo	(3e groupe, ceinture Verte)	
-------------------	------------------------------------	---

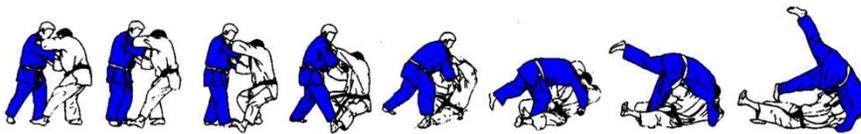
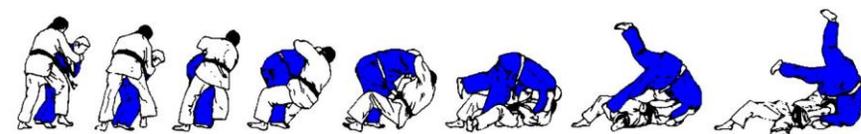
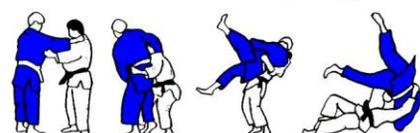
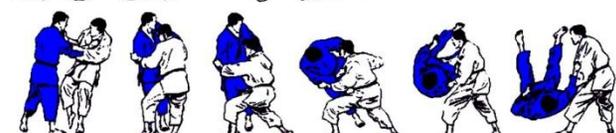
3.1	Ko soto gake Nidan ko soto gake*	<i>Petit accrochage extérieur</i>	
3.2	Tsuru goshi O, Ko - tsuri goshi*	<i>Hanche soulevée</i>	
3.3	Yoko otoshi	<i>Renversement latéral</i>	
3.4	Ashi guruma	<i>Enroulement sur la jambe</i>	
3.5	Hane goshi	<i>Hanche sautée</i>	
3.6	Harai tsurikomi ashi	<i>Balayage du pied en pêchant</i>	
3.7	Tomoe nage Yoko tomoe nage*	<i>Projection en cercle sur le côté</i>	
3.8	Kata guruma	<i>Roue autour des épaules</i>	

* Variante

Dai Yonkyo	(4e groupe, ceinture Bleue)	
------------	-----------------------------	---

4.1 Sumi gaeshi	<i>Renversement dans l'angle</i>	
4.2 Tani otoshi Waki otoshi	<i>Chute dans la vallée</i>	
4.3 Hane (goshi) maki komi	<i>Saut enroulé</i>	
4.4 Sukui nage Te Guruma O Mata Sukui Ko Mata Sukui	<i>Projection en cuillère</i>	
4.5 Utsuri goshi	<i>Hanche déplacée</i>	
4.6 O guruma	<i>Grande roue</i>	
4.7 Soto maki komi	<i>Enroulement extérieur</i>	
4.8 Uki otoshi	<i>Projection en coup de vent (ou flottante)</i>	

Dai Gokyo	(5e groupe, ceinture Marron)	
-----------	------------------------------	---

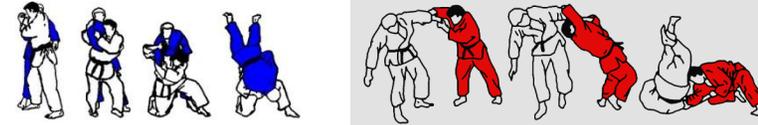
5.1	O soto guruma	<i>Grande roue extérieure</i>	
5.2	Uki waza	<i>Technique flottante</i>	
5.3	Yoko wakare	<i>Séparation latérale</i>	
5.4	Yoko guruma	<i>Roue latérale (de coté)</i>	
5.5	Ushiro goshi	<i>Projection de hanche par l'arrière</i>	
5.6	Ura nage	<i>Projection en renversement</i>	
5.7	Sumi otoshi	<i>Chute dans l'angle</i>	
5.8	Yoko gake	<i>Accrochage latéral</i>	



6.1 Obi otoshi [T] *Projection par-dessus la ceinture*



6.2 Seoi otoshi [T] *Renversement d'épaule*
 Ude gaeshi [MK] *Renversement par le bras*



6.3 Yama arashi [T] *Tempête dans la montagne*



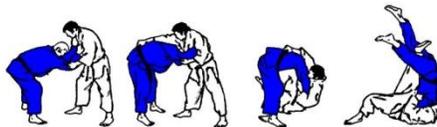
6.4 O soto otoshi [A] *Grand renversement extérieur*



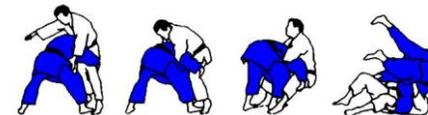
6.5 Daki wakare [YS] *Enlacement en séparation*



6.6 Hiki komi gaeshi (Obitori gaeshi) [MS] *Renversement par saisie de la ceinture*



6.7 Tawara gaeshi [MS] *Projection en botte de riz*



6.8 Uchi makikomi [MK] *Enroulement par l'intérieur*



Shinmeisho No Waza

(techniques nouvellement acceptées)



7.1 Morote gari *
[T]



7.2 Kuchiki taoshi [T]
Kata ashi dori [T]



7.3 Kibisu gaeshi
[T]



7.4 Uchi mata sukashi
[T]



7.5 Daki age
[K]



7.6 Tsubame gaeshi
[A]



7.7 Ko uchi gaeshi
[T]



7.8 O uchi gaeshi
[A, T]



7.9 O soto gaeshi
[T]



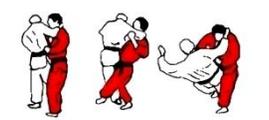
7.10 Harai goshi gaeshi
[A]



7.11 Uchi mata gaeshi
[A]



7.12 Hane goshi gaeshi
[A]



7.13 Kani basami **
[YS]



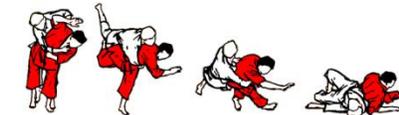
7.14 O soto makikomi
[MK]



7.15 Kawazu gake ** [A]
Ko uchi makikomi
[MK]



7.16 Harai makikomi
[MK]



7.17 Uchi mata makikomi
[MK]



7.18 Sode tsuri komi
goshi [T]



* Autorisé seulement en contre | ** Technique interdite

Techniques au Sol (Ne Waza)



Osaekomi Waza	Techniques d'immobilisation	押さえ込み技
Kansetsu Waza	Techniques de luxation	関節技
Shime Waza	Techniques d'étranglement	絞技

- ATEMI *coup sur le corps*
 AYEMI ASHI *déplacement en marche naturelle*
 HIDARI SHIZENTAI *position debout à gauche (pied gauche en avant)*
 JIGO HONTAI *position debout défensive*
 KUMI KATA *saisie, manière de saisir l'adversaire*
 MAE UKEMI *chute (brise chute) avant*
 MIGI SHIZENTAI *position debout à droite (pied droit en avant)*
 SHINTAI *déplacement sur le tapis*
 SHIZEN HONTAI *position debout naturelle*
 TSUGI ASHI *déplacement glissé*
 UKEMI *brise chute*
 USHIRO UKEMI *chute (brise chute) arrière*
 YOKO UKEMI *chute (brise chute) latérale*

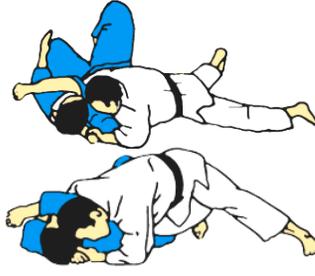
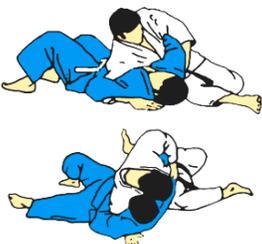
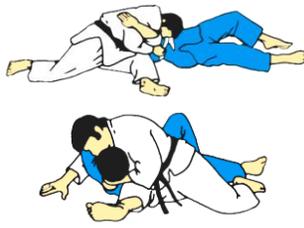
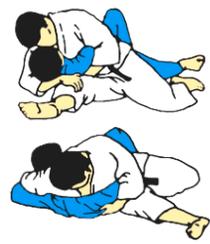
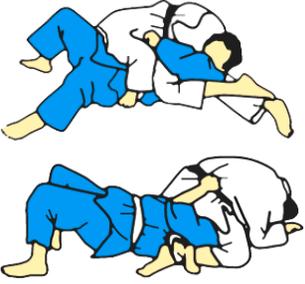
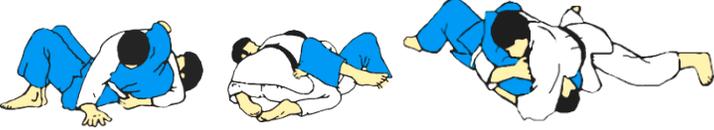
寝 技

NE / KATAME : sol / contrôle
 WAZA : art, savoir-faire

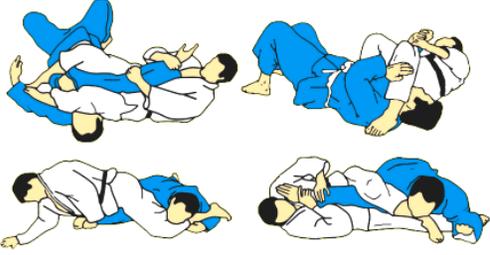
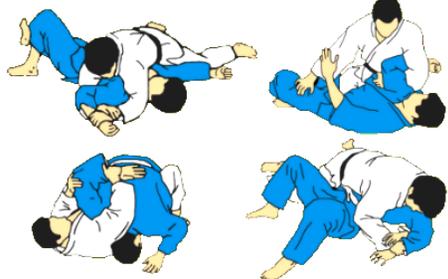
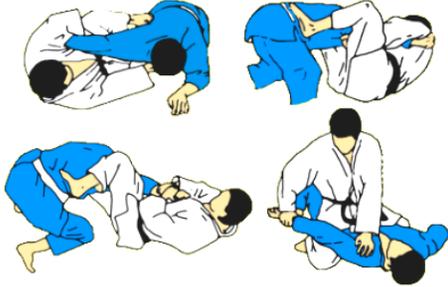
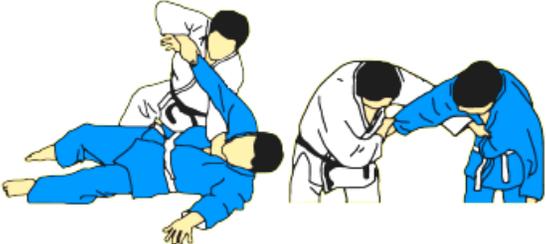
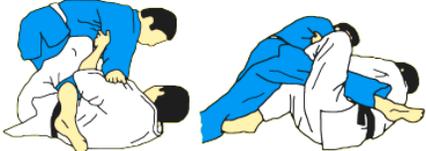
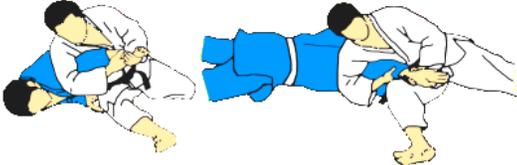
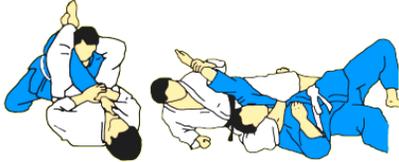
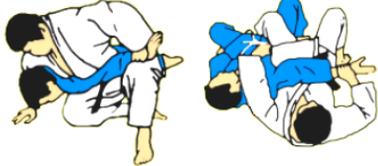
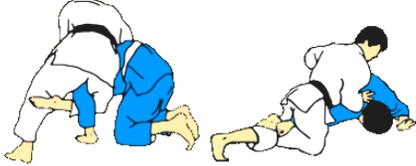
Principales techniques

- adaka jime *étranglement à nu*
 gyaku juji jime *étranglement en croix inversé*
 hara gatame *contrôle par le ventre*
 hiza gatame *luxation par contrôle du bras tendu par le genou*
 hon kesa gatame *contrôle fondamental par le travers*
 juji gatame *luxation en croix*
 kami shio gatame *contrôle des quatre coins par le dessus*
 kata gatame *contrôle sur l'épaule*
 kata juji jime *étranglement en croix d'un côté*
 kuzure kesa gatame *variante de contrôle par le travers*
 makura kesa gatame *contrôle par le travers sur oreiller*
 nami juji jime *étranglement en croix normal*
 okuri eri kime *étranglement glissé par le revers*
 tate shio gatame *contrôle longitudinal des quatre coins*
 ude garami *luxation sur le bras fléchi*
 ude hishi juji gatame *luxation sur le bras tendu en croix*
 ude hishi ude gatame *luxation par contrôle du bras tendu*
 ude hishigi hiza gatame *luxation par contrôle du bras tendu par le genou*
 ude hishigi waki gatame *luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle*
 ushiro kesa gatame *contrôle par le travers en arrière*
 yoko shio gatame *contrôle latéral des quatre coins*

Osae Waza : techniques de contrôle au sol

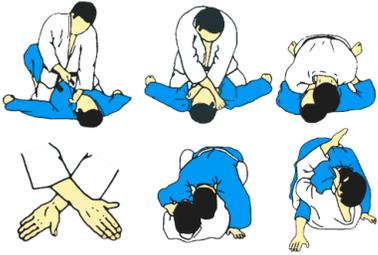
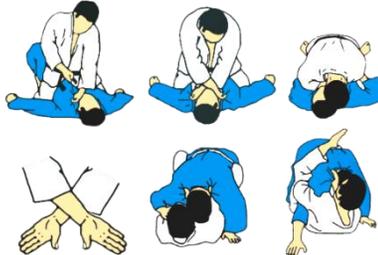
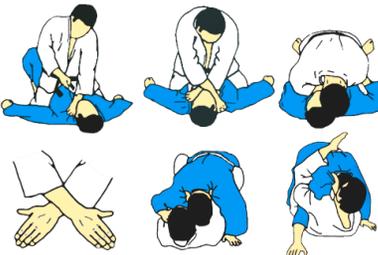
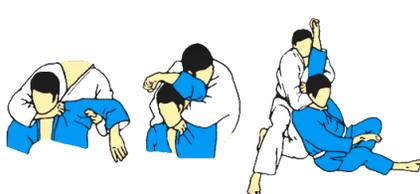
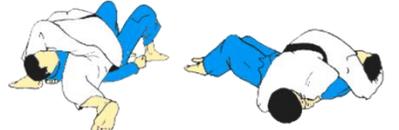
<p>Kesa Gatame</p> 	<p>Hon kesa gatame</p> 	<p>Kata gatame</p> 	<p>Ushiro Kesa gatame</p> 		<p>Uki gatame</p> 	
	<p>Kusure kesa gatame</p> 				<p>Sankaku gatame</p> 	
	<p>Kuzure kami shiho gatame</p> 		<p>Kuzure yoko shiho gatame</p> 			

Kansetsu Waza : techniques de luxation

<p>Ude hishigi juji gatame</p>	<p>Ude gatame</p>	<p>Ude garami</p>
		
<p>Hiza gatame</p>	<p>Te gatame</p>	<p>Kannuki gatame</p>
		
<p>Ashi garami *</p>	<p>Waki gatame</p>	<p>Sankaku ude hishigi</p>
		
<p>Hara gatame</p>	<p>Ude hishigi ashi gatame</p>	<p>Kesa garami (Kesa ashi gatame)</p>
		

* Technique interdite

Shime Waza : techniques d'étranglement

Kata juji jime		Gyaku juji jime		Nami juji jime		
						
Okuri eri jime		Hadaka jime	Kata ha jime		Sode guruma	
						
Kagato jime	Sankaku jime		Kata te jime		Ashi gatame jime	
						
Do jime*	Koshi jime		Tsukkomi jime		Eri jime	
						
Kensui jime	Morote jime		Ryo te jime		Tawara jime	Kami shiho jime
						

* Technique interdite

LEXIQUE de termes Japonais

Corps, orientation, mouvement

左 右

HIDARI : gauche | MIGI : droite

AGE *lever*
 ASHI *pied, jambe*
 ATAMA *tête*
 AYUMI *marche*
 BARAI (HARAI) *balayer*
 DAKI *serrer dans ses bras*
 DE *avancé, devant*
 DORI *saisir, prendre*
 ERI *revers*
 GAESHI *contre attaque, renverser*
 GARAMI *maintenir*
 GARI *fauchage*
 GATAME (KATAME) *contrôle, immobilisation*
 GAKE (KAKE) *crocheter*
 GOSHI (KOSHI) *hanche*
 GURUMA *roue, enroulement*
 GYAKU *contraire, à l'envers*
 HADAKA *nu*
 HANE *sauter, bondir*
 HARA *ventre*
 HIDARI *gauche (à gauche)*
 HIKI *entrer, tirer*
 HISHIGI *plier, casser*
 HIZA *genou*

KAGATO *talon*
 KATA *épaule*
 KAMI *au-dessus*
 KENSUI *prendre par les mains*
 KESA (GESA) *écharpe*
 KIBISU *cheville*
 KO *petit*
 KOMI *en contact*
 KUBI *cou*
 KUMI *prise*
 KUZUSHI *déséquilibre*
 MA, MAE *en face*
 MAKI *enrouler*
 MATA *intérieur des cuisses*
 MIGI *droit (à droite)*
 MOCHI *prendre avec les mains*
 MOROTE *deux mains*
 NAGE *projection*
 NE *couché, base, sol*
 O *grand*
 OKURI *en poursuivant*
 OSAE *immobiliser*
 OTOSHI *tombé*
 RYO *double, les deux*



SABAKI *déplacement en cercle*
 SASAE *maintenir*
 SEOI *épaule, dos*
 SHIHO *quatre cotés*
 SODE *manche*
 SOTO *extérieur*
 SUKUI *mouvement en cuillère*
 SUKASHI *esquive*
 SUMI *coin, angle*
 TACHI *debout*
 TAI *corps*
 TATE *vertical*
 TE *main*
 TOMOE *mouvement en cercle*
 TSURI KOMI *traction en soulevant*
 TSURI *lever, pêcher*
 UCHI *intérieur*
 UDE *bras*
 UKI *flotter*
 URA *à l'envers, arrière*
 USHIRO *derrière*
 UTSURI *déplacer*
 WAKI *aisselle*
 YOKO *côté*

友情 | 勇氣 | 勇氣 | 真心 | 榮譽 | 謙遜 | 我慢 | 禮儀

Autres Termes du Judo

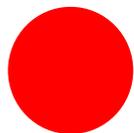
YUUJOU | YUUKI | EIYO | MAGOKORO | KENSON | KEII | GAMAN | REIGI
 amitié | courage | sincérité | honneur | modestie | respect | contrôle de soi | politesse

AI	harmonie, rencontre, amour	KAWAZU	<i>illégal</i>	SENSEI	<i>professeur</i>
ARASHI	<i>tempête</i>	KEIKOGI	<i>costume d'entraînement</i>	SHIAI	<i>compétition</i>
BASAMI	<i>pince</i>	KI	<i>force intérieure</i>	SHINSEI	<i>attitude</i>
BU	<i>combat, guerrier</i>	KODOKAN	<i>école de la voie supérieure</i>	SHINTAI	<i>évolution</i>
CHAKUZA	<i>position agenouillée</i>	KOKORO	<i>esprit, coeur</i>	SHISEI	<i>posture, position</i>
DAN	<i>échelon</i>	KUCHIKI TAOSHI	<i>abattre l'arbre mort</i>	SUTEMI	<i>sacrifier</i>
DO	<i>voie, chemin, tronc</i>	KUZURE	<i>variante</i>	TACHI	<i>debout</i>
GEIKO	<i>exercice</i>	KYO	<i>groupe, principe</i>	TAKA, TAKAI	<i>entier, tout, plein</i>
GENKI	<i>force, énergie</i>	KYOSHI	<i>position sur un genou</i>	TANI	<i>vallée</i>
GI	<i>vêtement (arts martiaux)</i>	KY RYOKU	<i>esprit du combat</i>	TATAMI	<i>tapis</i>
GO	<i>puissance, force</i>	MAKURA	<i>oreiller</i>	TAWARA	<i>botte de riz</i>
GOKUSOKU	<i>combattre sans armure</i>	MAITTA	<i>je suis battu</i>	TOKUI WAZA	<i>technique préférée</i>
HA	<i>lame, tranchant</i>	NAMI	<i>normal, vague</i>	TORI	<i>prendre (celui qui attaque)</i>
HON	<i>fondamental</i>	NO	<i>de, du</i>	TSUBAME	<i>hirondelle</i>
IKOMI	<i>technique d'amenée au sol</i>	OBI	<i>ceinture</i>	TSUGI	<i>succession</i>
JIME, SHIME	<i>étranglement</i>	RAN	<i>libre</i>	TSUKOMI	<i>pousser</i>
JITSU	<i>technique</i>	REI	<i>salut</i>	UCHI KOMI	<i>répétition de mouvement</i>
JO	<i>illumination</i>	RENSHU	<i>pratique, entraînement</i>	UKE	<i>recevoir (celui qui subit)</i>
JU	<i>souple, adaptation</i>	RITSU	<i>discipline</i>	WAKARE	<i>séparation</i>
JUDOJI	<i>costume de judo</i>	RITSUREI	<i>salut debout</i>	WAZA	<i>art</i>
JUJI	<i>croix</i>	RYU	<i>école, méthode</i>	YAMA	<i>montagne</i>
KANI	<i>langouste</i>	SANKAKU	<i>triangle</i>	ZA	<i>position agenouillée</i>
KANNUKI	<i>verrou, barre (sur une porte)</i>	SEIZA	<i>position à genoux</i>	ZANSHIN	<i>esprit alerte</i>
KANSETSU	<i>luxation</i>	SEN	<i>initiative</i>	ZEN	<i>contemplation, recueillement</i>



Compter

1	<i>ichi, sho</i>	15	<i>ju go (10 + 5)</i>
2	<i>ni</i>	20	<i>ni ju (2 x 10)</i>
3	<i>san</i>	100	<i>hyaku</i>
4	<i>shi, yon</i>	1 000	<i>sen</i>
5	<i>go</i>	10 000	<i>man</i>
6	<i>roku</i>	100 000	<i>ju man (10 x 10 000)</i>
7	<i>nana, shichi</i>	1 000 000	<i>hyaku man (100 x 10 000)</i>
8	<i>hachi</i>	10 000 000	<i>sen man (1 000 x 10 000)</i>
9	<i>kyû, ku</i>	100 000 000	<i>oku</i>
10	<i>ju, yu</i>	1er, 2e, 3e, ...	<i>ichiban, niban, sanban, ...</i>



Arbitrage

CHUI	<i>faute moyenne</i>	MATTE	<i>arrêtez</i>
FUSEN GACHI	<i>victoire par forfait</i>	OSAE KOMI	<i>immobilisation</i>
HAJIME	<i>commencez</i>	SHIDO	<i>faute légère</i>
HANSOKU MAKE	<i>disqualification</i>	SOGO GACHI	<i>victoire par combinaison</i>
HANTEI	<i>jugement</i>	SONO MAMA	<i>ne bougez plus</i>
HIKIWAKE	<i>égalité</i>	SORE MADE	<i>arrêtez (fin)</i>
IPPON	<i>un point victorieux</i>	TOKETA	<i>sortie d'immobilisation</i>
JIKAN	<i>temps (chronomètre)</i>	WAZA ARI	<i>grand avantage technique</i>
KEIKOKU	<i>faute grave</i>	YOSHI	<i>reprenez</i>
KIKEN GASHI	<i>victoire par abandon</i>	YUSEI GACHI	<i>victoire par supériorité technique</i>
KOKA	<i>petit avantage</i>	YUKO	<i>avantage moyen</i>

Liens, références:

Judo pour tous (<http://www.judopourtous.com>)
 Le site technique du judo (<http://www.judoenlignes.com>)
 Judo Kodokan Poland (<http://kodokan.pl/technika/katame-waza>)
 Lake Norman Judo (<http://www.lakenormanjudo.com/techniques.html>)
 Club De Judo St-Jean Bosco (<http://judosib.org/judo/02-gokyo/index.html>)
 Greenbank judo club (<http://www.greenbankjudoclub.co.uk/tachiwaza.html>)
 Judo Club Libertas Dairago (<http://www.judodairago.com/judo/Judo.htm>)
 Judo Club du Val d'Adour (http://www.jcva-vic.net/1_themes.htm)
 Bushi Jiu-Jitsu (<http://www.jiujitsu.com.uy/koshi.html>)
 Judo info (<http://judoinfo.com/gokyo.htm>)

La politesse, c'est le respect d'autrui

Le courage, c'est de faire ce qui est juste

L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée

La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil

La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

Le respect, sans respect aucune confiance ne peut naître

Le contrôle de soi, c'est savoir se taire lorsque monte la colère

L'amitié, c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains



© DSL, 2012.