

柔

JU
la souplesse

道

DO
la voie
la doctrine

会

KWAI
le club

CODE MORAL JUDO

POLITESSE

c'est le respect d'autrui

COURAGE

c'est faire ce qui est juste

SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

HONNEUR

c'est la fidélité à la parole donnée

MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir se taire lorsque monte la colère

AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

***Le JUDO est à la fois sport et philosophie.
Le JUDOKA combat sans haine, accepte la victoire et la défaite.
Qui sait ne parle pas; qui parle ne sait pas.***

Pour l'obtention d'un kyu (grade), une bonne discipline est indispensable à l'intérieur du dojo (salle) de même qu'une tenue correcte sur le tatami.

Les partenaires veilleront à avoir les ongles courts, ils ne porteront aucun objet solide (boutons, bijoux etc...) risquant de blesser l'adversaire.

Dès que l'on quitte le tatami, on chausse ses zoris (pantoufles).

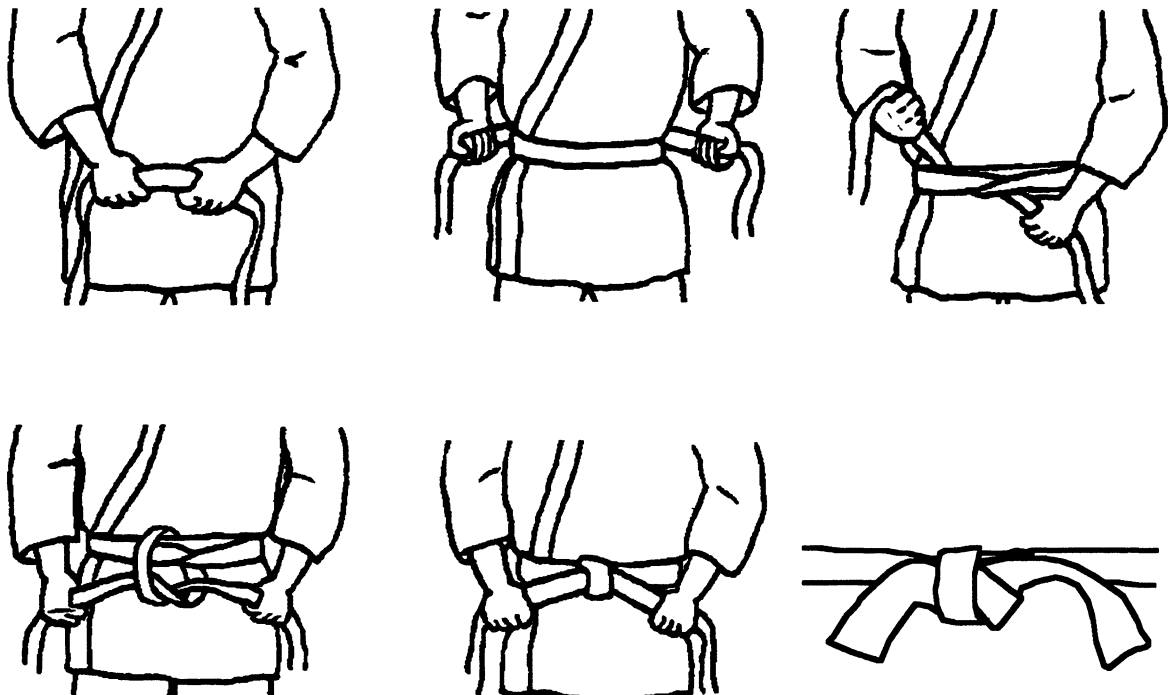
Le rei (salut), signe de respect, se fait à l'adresse : du fondateur du judo le professeur JIGORO KANO (1860 - 1938), du Sensei et des partenaires.

Les deux partenaires sont :

TORI : celui qui exécute la technique

UKE : celui qui subit la technique

Comment nouer sa ceinture.



SALUTS

Début du cours :

SEIZA à genoux, assis sur les talons

SHOMEN NI REI salut en direction de Shomen

SENSEI NI REI salut au Maître

OTAGAI NI REI salut entre nous

Fin du cours :

SEIZA à genoux, assis sur les talons

MOKUSO retour au calme (yeux fermés)

MOKUSO YAME arrêt

SENSEI NI REI salut au Maître

SHOMEN NI REI salut en direction de Shomen

OTAGAI NI REI salut entre nous

PROGRAMME TECHNIQUE POUR EXAMENS

du 5ème au 2ème KYU

5ème KYU

OSAE WAZA (Techniques d'immobilisations)

HON GESA GATAME
KUZURE GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME

NAGE WAZA (techniques de projections)

DE ASHI BARAI
O SOTO GARI
HIZA GURUMA
UKI GOSHI

4ème KYU

OSAE WAZA (Techniques d'immobilisations)

KATA GATAME
TATE SHIHO GATAME
KUZURE GESA GATAME (MAKURA)
KUZURE GESA GATAME (USHIRO)

NAGE WAZA (Techniques de projections)

OKURI ASHI BARAI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
SASAE TSURIKOMI ASHI
O GOSHI
TAI OTOSHI

3ème KYU

OSAE WAZA (Techniques d'immobilisations)

TATE SHIHO GATAME (2ème forme)
YOKO SHIHO GATAME (2ème forme)
KUZURE KAMI SHIHO GATAME

NAGE WAZA (Techniques de projections)

KO SOTO GAKE et GARI	
ERI	
MOROTE	SEOI NAGE
IPPON	
HARAI GOSHI	
TSURIKOMI GOSHI	

2ème KYU

OSAE WAZA (Techniques d'immobilisations)

KATA		JUJI JIME
GYAKU		
NAMI		
HADAKA JIME		
OKURI ERI JIME		
KATA HA JIME		

KANSETSU WAZA (Tech. de luxations)

UDE GARAMI
UDE HISHIGI UDE GATAME
UDE HISHIGI JUJI GATAME

NAGE WAZA (Techniques de projections)

ASHI GURUMA
HANE GOSHI
UCHI MATA
YOKO OTOSHI
TANI OTOSHI
TOMOE NAGE
SUKUI NAGE 1
SUKUI NAGE 2 (TE GURUMA)
UKI OTOSHI
KATA GURUMA

CONDITIONS POUR L'OBTENTION DES CEINTURES

pour les enfants, jusqu'à 14 ans

POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE (5^{ème} kyu)

USHIRO UKEMI	brise-chutes en arrière
YOKO UKEMI	brise-chutes de côté
MAE MAWARI UKEMI	brise-chutes en avant en roulant
4 OSAE WAZA	enchaîner les quatre immobilisations
4 NAGE WAZA	

POUR OBTENIR LA CEINTURE ORANGE (4^{ème} kyu)

- bonne technique d'UKEMI WAZA
 - MAE MAWARI UKEMI
 - 8 OSAE WAZA
 - 8 NAGE WAZA
 - UCHI KOMI (entrées de mouvements répétées)
 - quelques autres mots japonais
- brise-chutes en avant droite et gauche
technique d'immobilisations (savoir 4 noms)
entrées et sorties d'immobilisations
techniques de projections (savoir 4 noms)

POUR OBTENIR LA CEINTURE VERTE (3^{ème} kyu)

- parfaite maîtrise des UKEMI WAZA
 - présenter le KATAME WAZA sous la forme d'une entrée en immobilisation, à partir d'une position de base du combat au sol :
 - Uke à plat ventre
 - Uke à quatre pattes
 - Tori sur le dos
 - 11 OSAE WAZA
 - 2 RENRAKU WAZA (enchaînements)
 - UCHI KOMI
 - RANDORI
 - connaître le vocabulaire en japonais (voir liste)
- 12 NAGE WAZA
2 KAESHI WAZA (contre-prises)
YAKU SOKU GEIKO

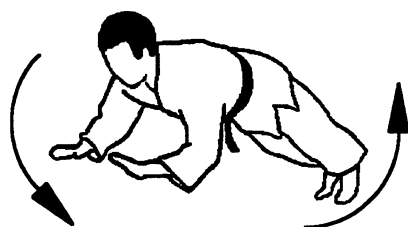
POUR OBTENIR LA CEINTURE BLEUE (2^{ème} kyu)

- parfaite maîtrise des UKEMI WAZA
 - présenter le KATAME WAZA sous la forme d'une conclusion, à partir d'une position de base du combat au sol.
 - pour chaque position de base du combat au sol, présenter une technique de conclusion sous la forme d'un KANSETSU WAZA (clé de bras) ou d'un SHIME WAZA (étranglement).
 - présenter deux liaisons debout/sol, consécutivement à une attaque de UKE, sous la forme d'un NAGE WAZA
 - 4 OSAE WAZA et leurs variantes
 - 3 KANSETSU WAZA
 - UCHI KOMI - RANDORI
 - SHIAI participation au tournoi interne (Noël) obligatoire
- 20 NAGE WAZA fondamentaux
6 SHIME WAZA
NAGE NO KATA 1^{ère} série (voir page 19)

CONDITIONS POUR L'OBTENTION DES CEINTURES

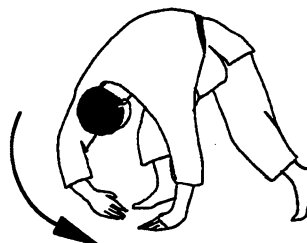
GRADE	AGE MINIMUM	FORMATION MINIMUM
6 ^{ème} Kyu → 5 ^{ème} Kyu blanche → jaune	6 ½ ans	initiation ou mini-Judo
5 ^{ème} Kyu → 4 ^{ème} Kyu (Barette orange 30 leçons) jaune → orange	7 ½ ans	60 leçons
4 ^{ème} Kyu → 3 ^{ème} Kyu (barette verte 30 leçons) orange → verte	9 ½ ans	60 leçons
3 ^{ème} Kyu → 2 ^{ème} Kyu verte → bleue	12 ans	80 leçons
2 ^{ème} Kyu → 1 ^{er} Kyu bleue → brune	14 ans	120 leçons

UKEMI WAZA



MAE UKEMI
CHUTE AVANT

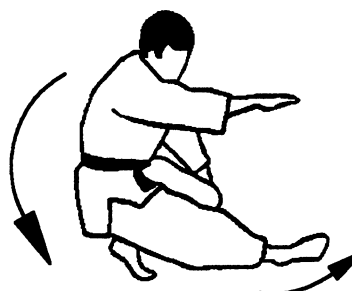
TECHNIQUES DE BRISE-CHUTES



MAE MAWARI UKEMI
ROULÉ AVANT



USHIRO UKEMI
CHUTE ARRIÈRE

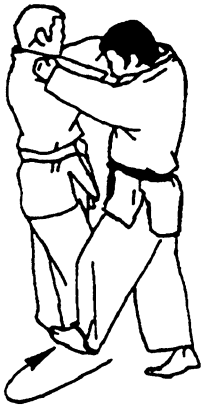


YOKO UKEMI
CHUTE LATÉRALE

5ème KYU

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



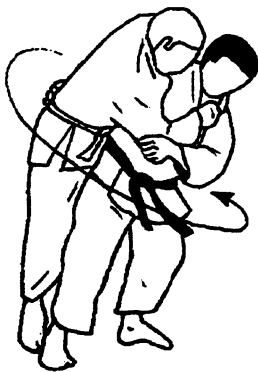
DE ASHI BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



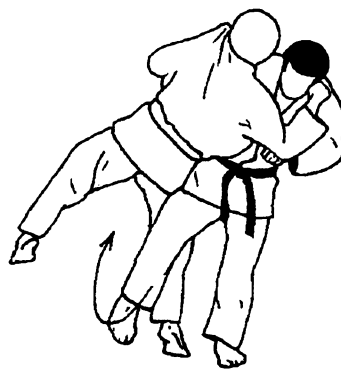
HIZA GURUMA
droite



HIZA GURUMA
gauche
ROUE AUTOUR DU GENOU



UKI GOSHI
HANCHE FLOTTANTE



O SOTO GARI
droite

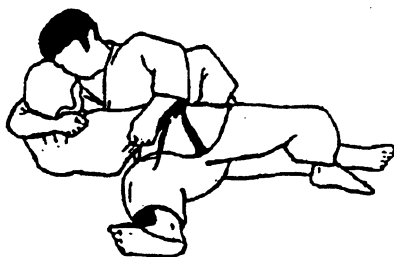


O SOTO GARI
gauche
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR

5ème KYU

OSAE WAZA

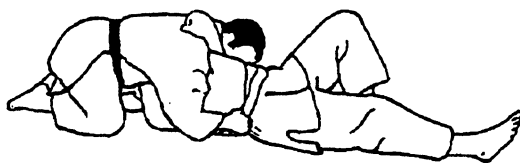
TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



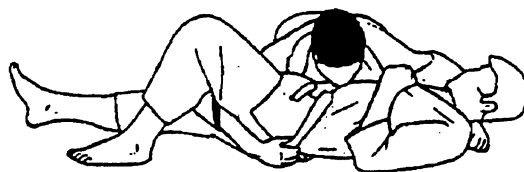
HON GESA GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL
PAR LE TRAVERS



KUZURE GESA GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS



KAMI SHIHO GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL DES 4 POINTS
PAR LE DESSUS



YOKO SHIHO GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL DES 4 POINTS
PAR LE CÔTÉ

4ème KYU

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE LATÉRAL
DES DEUX PIEDS



O UCHI GARI
GRAND
FAUCHAGE INTÉRIEUR



KO UCHI GARI
PETIT
FAUCHAGE INTÉRIEUR



SASAE TSURIKOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED
EN PÉCHANT



O GOSHI
GRANDE
PROJECTION DE HANCHE

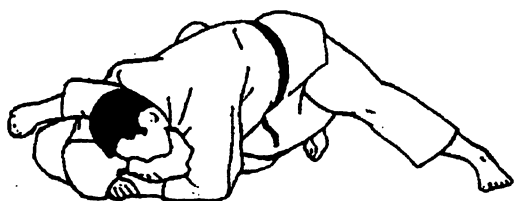


TAI OTOSHI
RENVERSEMENT
DU CORPS

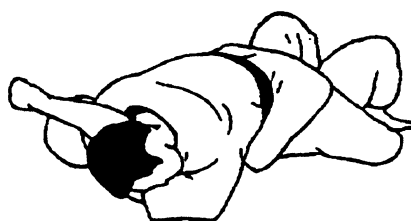
4ème KYU

OSAE WAZA

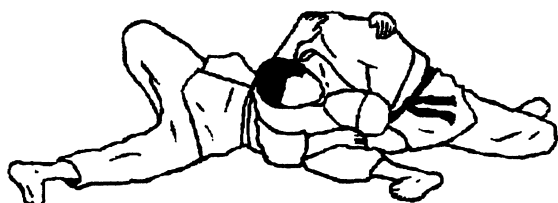
TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



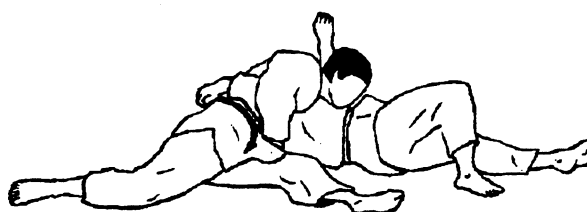
KATA GATAME
CONTRÔLE PAR L'ÉPAULE



TATE SHIHO GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL DES 4 POINTS
LONGITUDINAL



KUZURE GESA GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS
(MAKURA GESA GATAME)

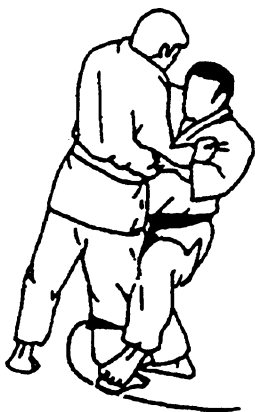


KUZURE GESA GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS
(USHIRO GESA GATAME)

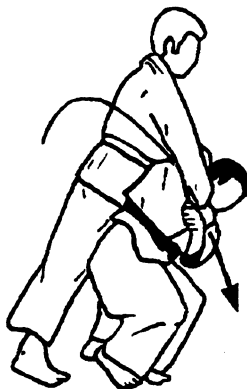
3ème KYU

NAGE WAZA

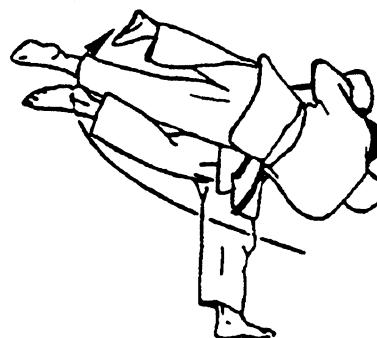
TECHNIQUES DE PROJECTIONS



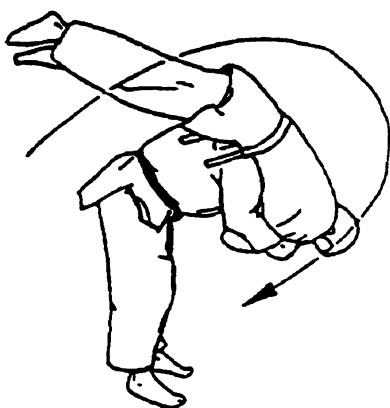
**KO SOTO GAKE OU
GARI**
**PETIT ACCROCHAGE OU
FAUCHAGE EXTÉRIEUR**



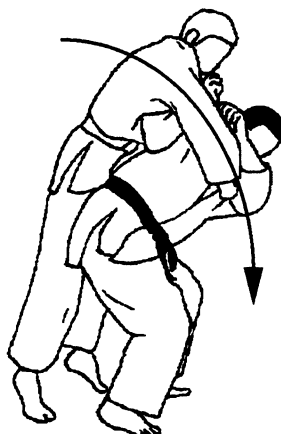
TSURI KOMI GOSHI
HANCHE PÊCHÉE



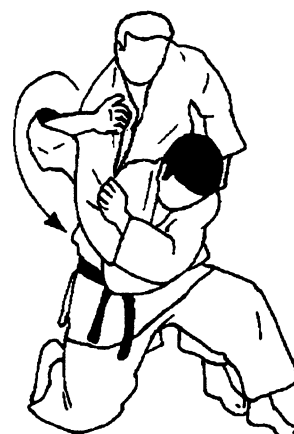
HARAI GOSHI
BALAYAGE PAR LA HANCHE



IPPON SEOI NAGE
**PROJECTION D'ÉPAULE
PAR UNE ÉPAULE**



MOROTE SEOI NAGE
**PROJECTION D'ÉPAULE
PAR LE REVERS GAUCHE**

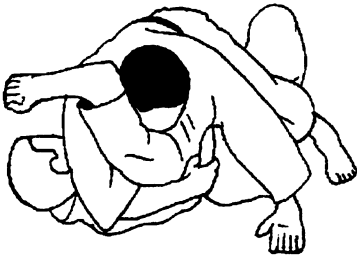


SEOI OTOSHI

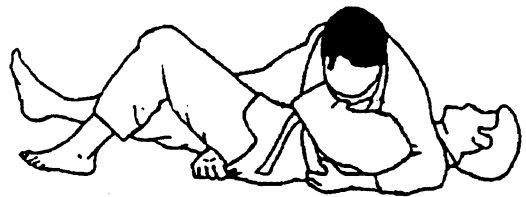
3ème KYU

OSAE WAZA

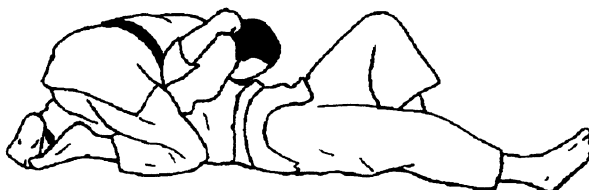
TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



TATE SHIHO GATAME
CONTRÔLE LONGITUDINAL DES 4 POINTS
VARIANTE



YOKO SHIHO GATAME
CONTRÔLE PAR LE CÔTÉ DES 4 POINTS
VARIANTE



KUZURE KAMI SHIHO GATAME
CONTRÔLE PAR LE DESSUS DES 4 POINTS
VARIANTE

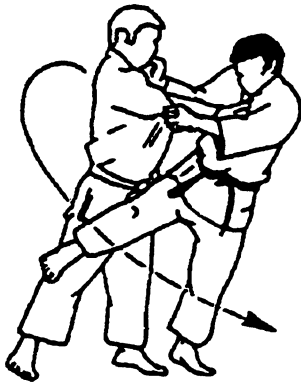


KUZURE KAMI SHIHO GATAME
CONTRÔLE PAR LE DESSUS DES 4 POINTS
VARIANTE

2ème KYU

NAGE WAZA

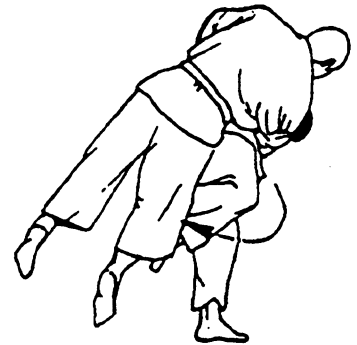
TECHNIQUES DE PROJECTIONS



ASHI GURUMA
ENROULEMENT
SUR LA JAMBE



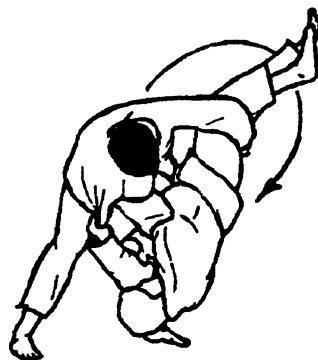
UCHI MATA
FAUCHAGE
À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE



HANE GOSHI
HANCHE SAUTÉE



SUKUI NAGE
PROJECTION EN CUILLER
1ère FORME



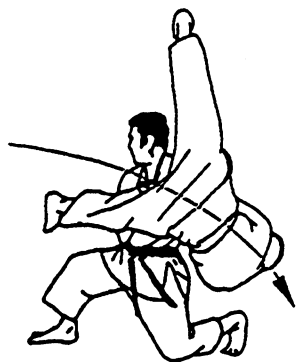
TE GURUMA
PROJECTION EN CUILLER
2ème FORME



KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

2ème KYU

NAGE WAZA



UKI OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC LES MAINS SEULES

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



UTSURI GOSHI
PROJECTION DE HANCHE
EN CONTRE

SUTEMI WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICES



TOMOE NAGE
SACRIFICE EN CERCLE



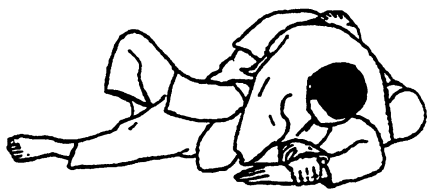
YOKO OTOSHI
RENVERSEMENT DE CÔTÉ
CHUTE LATÉRALE



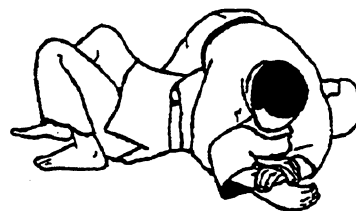
TANI OTOSHI
RENVERSEMENT ARRIÈRE
CHUTE DANS LA VALLÉE

2ème KYU

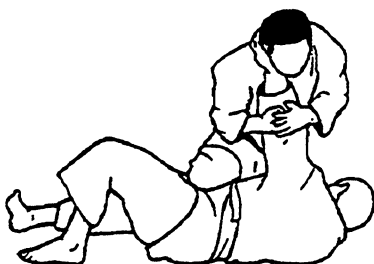
KANSETZU WAZA



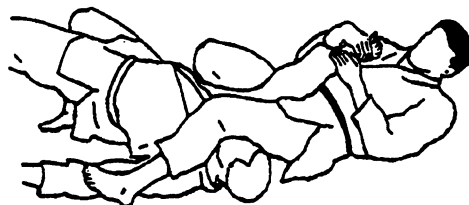
UDE GARAMI
CLÉ DE BRAS EN TORSION
SUR BRAS FLÉCHI



UDE GARAMI
CLÉ DE BRAS EN TORSION
2ème FORME



UDE HISHIGI UDE GATAME
CLÉ PAR LE CONTRÔLE DU BRAS
SUR LE COUDE

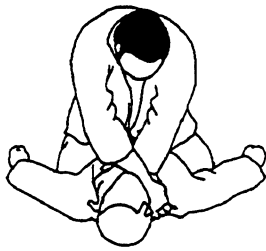


UDE HISHIGI JUJI GATAME
CLÉ PAR LE CONTRÔLE DU BRAS
EN CROIX

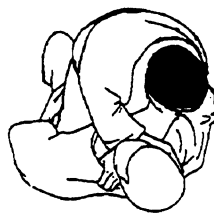
2ème KYU

SHIME WAZA

TECHNIQUES D'ÉTRANGLEMENTS



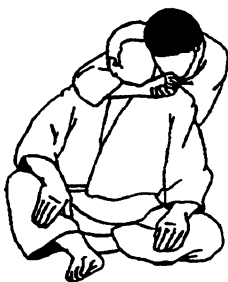
KATA JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ
MAINS OPPOSÉES



NAMI JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ
NORMAL



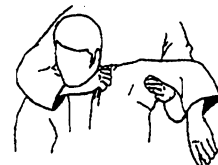
GYAKU JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ
CONTRAIRE



HADAKA JIME
ÉTRANGLEMENT
À MAINS NUES



OKURI ERI JIME
ÉTRANGLEMENT
PAR LES REVERS



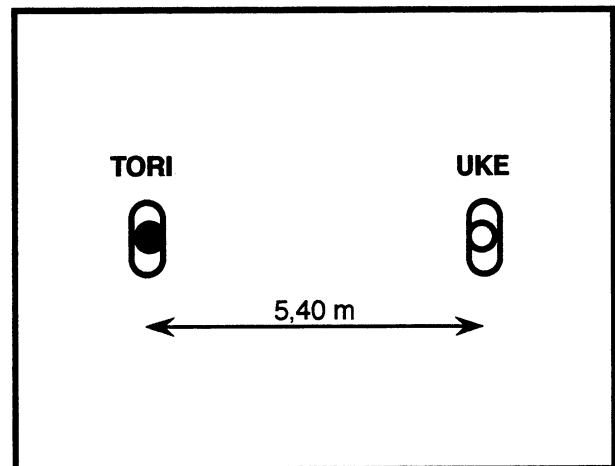
KATAHA JIME
ÉTRANGLEMENT
EN CONTRÔLANT UN CÔTÉ

CÉRÉMONIAL DES KATAS

Selon le KATA à exécuter, TORI et UKE se placent à gauche ou à droite de JOSEKI / KAMIZA (place d'honneur) .

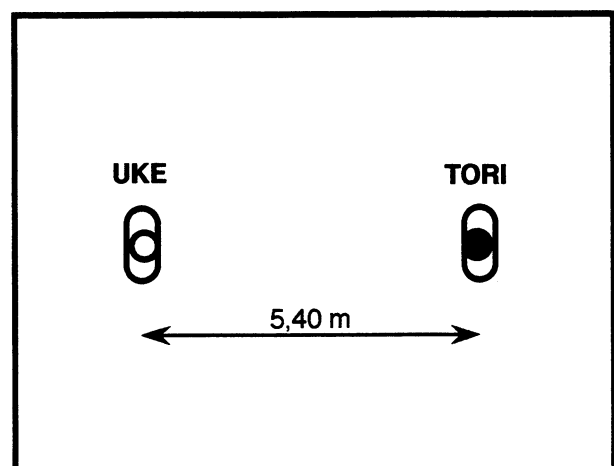
NAGE - NO - KATA
KATAME - NO - KATA
KIME - NO - KATA
ITSUTSU - NO - KATA

JOSEKI



KOSHIKI - NO - KATA
JU - NO - KATA
KODOKAN - GOSHIN - JITSU

JOSEKI



NAGE - NO - KATA

PROJECTIONS SELON LES FORMES

TE - WAZA / Techniques de mains et de bras

- 1 Uki - Otoshi
- 2 Seoi - Nage
- 3 Kata - Guruma

KOSHI - WAZA / Techniques de hanches

- 1 Uki - Goshi
- 2 Harai - Goshi
- 3 Tsuru - Komi - Goshi

ASHI - WAZA / Techniques de pieds et de jambes

- 1 Okuri - Ashi - Barai
- 2 Sasae - Tsuru - Komi - Ashi
- 3 Uchi - Mata

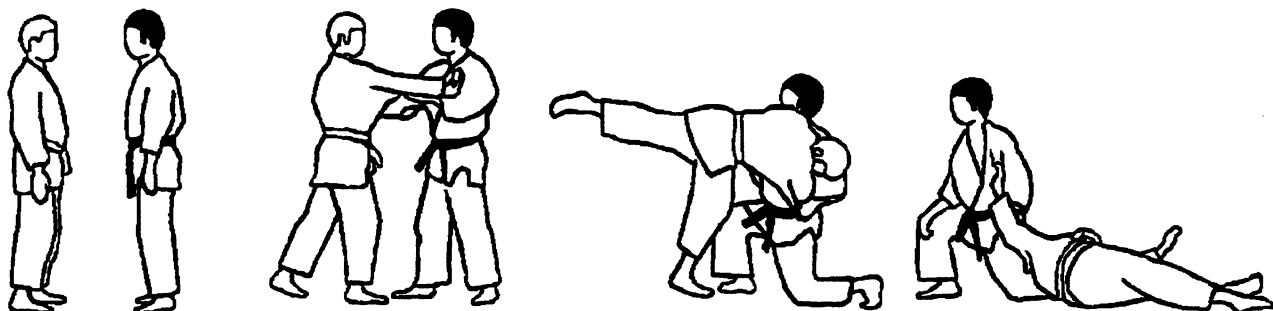
MA - SUTEMI - WAZA / Techniques de sacrifice sur le dos

- 1 Tomoe - Nage
- 2 Ura - Nage
- 3 Sumi - Gaeshi

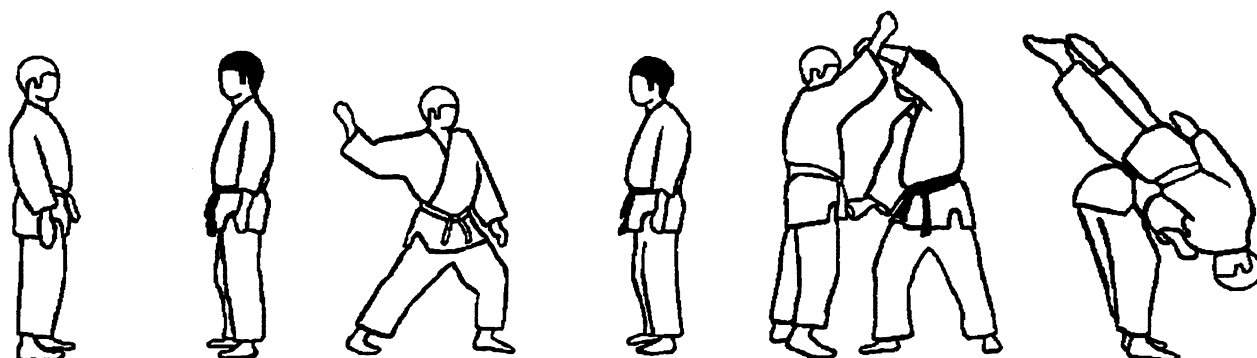
YOKO - SUTEMI - WAZA / Techniques de sacrifice sur le côté

- 1 Yoko - Gake
- 2 Yoko - Guruma
- 3 Uki - Waza

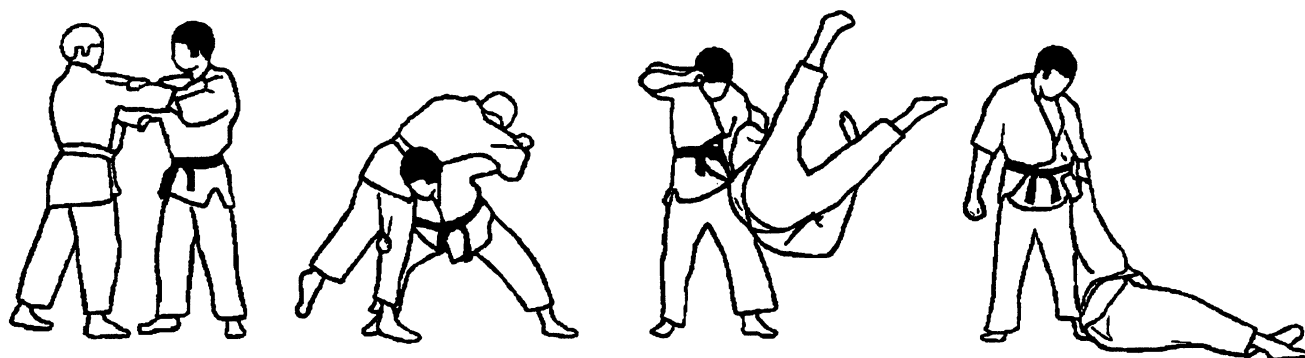
1 UKI - OTOSHI / Projection flottante



2 SEOI - NAGE / Projection en chargeant sur le dos



3 KATA - GURUMA / Roue autour des épaules



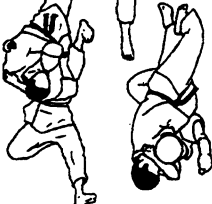
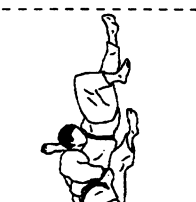
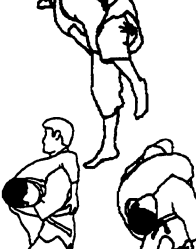
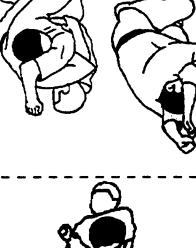
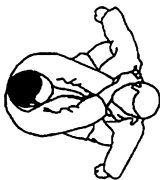
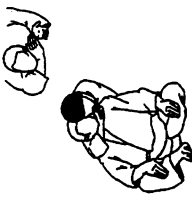
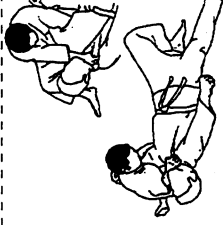
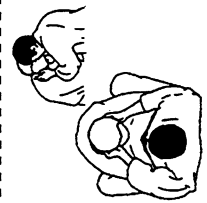
JUDO

PROGRAMME KYU

5 ^e KYU	DE ASHI BARAI	HIZA GURUMA	SASAE TSURIKOMI ASHI	UKI GOSHI	O SOTO GARI	O GOSHI	O UCHI GARI	IPPON SEOI NAGE
4 ^e KYU	KO SOTO GARI	KO UCHI GARI	KOSHI GURUMA	TSURIKOMI GOSHI	OKURI ASHI BARAI	TAI OTOSHI	HARAI GOSHI	UCHI MATA
3 ^e KYU	KO SOTO GAKE	TSURI GOSHI	YOKO OTOSHI	ASHI GURUMA	HANE GOSHI	HARAI TSURIKOMI ASHI	TOMOE NAGE	KATA GURUMA
2 ^e KYU	SUMI GAESHI	TANI OTOSHI	HANE MAKIKOMI	SUKUI NAGE	UTSURI GOSHI	O GURUMA	SOTO MAKIKOMI	UKI OTOSHI
1 ^e KYU	O SOTO GURUMA	UKI WAZA	YOKO WAKARE	YOKO GURUMA	USHIRO GOSHI	URA NAGE	SUMI OTOSHI	YOKO GAKE

JUDO

PROGRAMME KYU

5 ^e KYU	 HON GESA GATAME	 KUZURE GESA GATAME	 KATA GATAME	 KAMI SHIHO GATAME	 YOKO SHIHO GATAME	 TATE SHIHO GATAME
4 ^e KYU	 KUZURE GESA GATAME	 KUZURE KAMI SHIHO GATAME	 YOKO SHIHO GATAME	 TATE SHIHO GATAME	 YOKO SHIHO GATAME	 TATE SHIHO GATAME
3 ^e KYU	 UDE GARAMI	 UDE HISHIGI JUJI GATAME	 UDE HISHIGI UDE GATAME	 KATA JUJI JIME	 GYAKU JUJI JIME	 NAMI JUJI JIME
2 ^e KYU	 UDE HISHIGI HIZA GATAME	 UDE HISHIGI ASHI GATAME	 UDE HISHIGI WAKI GATAME	 UDE HISHIGI HARA GATAME	 HADAKA JIME	 KATA HA JIME
1 ^e KYU	 UDE HISHIGI TE GATAME	 UDE HISHIGI SANKAKU GATAME	 KATA TE JIME	 SANKAKU JIME	 SODE GURUMA JIME	 TSUKKOMI JIME
						 RYO TE JIME



PROGRAMME DE FORMATION ET D'EXAMEN POUR GRADES KYU JUDO

	5ème KYU (jaune)	4ème KYU (orange)	3ème KYU (verte)	2ème KYU (bleue)	1er KYU (brune)
NAGE - WAZA Techniques de projection	DE-ASHI-BARAI HIZA-GURUMA SASAE-TSURIKOMI-ASHI UKI-GOSHI O-SOTO-GARI O-GOSHI O-UCHI-GARI SEOI-NAGE IPPON-/MOROTE-/ERI- -SEOI-NAGE	KO-SOTO-GARI KO-UCHI-GARI KOSHI-GURUMA TSURI-KOMI-GOSHI OKURI-ASHI-BARAI TAI-OTOSHI HARAI-GOSHI UCHI-MATA	KO-SOTO-GAKE TSURI-GOSHI YOKO-OTOSHI ASHI-GURUMA HANE-GOSHI HARAI-TSURIKOMI-ASHI TOMOE-NAGE KATA-GURUMA	SUMI-GAESHI TANI-OTOSHI HANE-MAKIKOMI SUKUI-NAGE UTSURI-GOSHI O-GURUMA SOTO-MAKIKOMI UKI-OTOSHI	O-SOTO-GURUMA UKI-WAZA YOKO-WAKARE YOKO-GURUMA USHIRO-GOSHI URA-NAGE SUMI-OTOSHI YOKO-GAKE
KATAME - WAZA Techniques de contrôle	HON-GESA-GATAME KUZURE-GESA-GATAME * KATA-GATAME KAMI-SHIHO-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME * TATE-SHIHO-GATAME *	KUZURE-GESA-GATAME *** KUZURE- -KAMI-SHIHO-GATAME ** YOKO-SHIHO-GATAME *** TATE-SHIHO-GATAME ***	UDE-GARAMI UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME UDE-HISHIGI-UDE-GATAME KATA-JUJI-JIME GYAKU-JUJI-JIME NAMI-JUJI-JIME	UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME UDE-HISHIGI-HARA-GATAME HADAKA-JIME OKURI-ERI-JIME KATA-HA-JIME	UDE-HISHIGI-TE-GATAME UDE-HISHIGI- -SANKAKU-GATAME KATATE-JIME RYOTE-JIME SODE-GURUMA-JIME TSUKKOMI-JIME SANKAKU-JIME
GÉNÉRALITÉS	Conduite au Dojo RITSU-REI salut debout ZA-REI salut à genoux UKEMI Positions de base et mouvements TSUKURI préparation KUZUSHI déséquilibre KAKE action NAGE projection UCHI-KOMI	YAKU-SOKU-GEIKO KAKARI-GEIKO RANDORI	OSAE-WAZA : (techniques d'immobilisation) Entrées et sorties Enchaînements de NAGE-WAZA en NE-WAZA Connaissance des termes d'arbitrage SHIAI	RENRAKU-WAZA : (enchaînements) NAGE-WAZA ** KATAME-WAZA ** KAESHI-WAZA (contre-projections) Connaissance des règles et termes d'arbitrage	Tous les KANSETSU- et SHIME-WAZA dans deux applications différentes RENRAKU-WAZA : NAGE-WAZA *** KATAME-WAZA *** KAESHI-WAZA *** NAGE-NO-KATA : TE-/KOSHI-/ASHI-WAZA TSUKI-NAMI-SHIAI

* 1 Forme

** 2 Formes

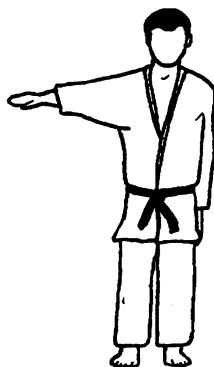
*** 3 Formes

Jusqu'à 14 ans, le SHIME-WAZA et le KANSETSU-WAZA ne sont pas demandés

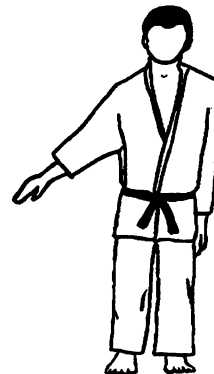
ARBITRAGE



IPPON
10 pts



WAZA - ARI
7 pts



YUKO
5 pts

1^{er} avertissement

2^{ème} avertissement

3^{ème} avertissement

disqualification

1^{er} SHIDO

2^{ème} SHIDO

3^{ème} SHIDO

4^{ème} SHIDO

VOCABULAIRE DE COMPÉTITION

REI

HAJIME

MATTE

JIKAN

YOSHI

OSAE - KOMI

TOKETA

SONO - MAMA

SORE - MADE

HANTEI

saluez

commencez

arrêtez

temps

allez-y

immobilisation

fin d'immobilisation

ne bougez plus

terminé

décision

VOCABULAIRE

UKEMI-WAZA	Technique de brise-chutes
NAGE-WAZA	Technique de projections
OSAE-WAZA	Technique d'immobilisations
SHIME-WAZA	Technique d'étranglements
KANSETSU-WAZA	Technique de luxations
KATAME-WAZA	Technique de contrôle

FORMES D'ENTRAÎNEMENT :

TANDOKU-RENSHYU	Entraînement seul
UCHI-KOMI	Entrées de mouvements répétés
YAKUSOKU-GEIKO	Entraînement en mouvements avec un partenaire consentant
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

ASHI	Pied	HIKIWAKE	Match nul
BARAI (HARAI)	Balayage	HIZA	Genou
BUDO	Arts martiaux	JIGO-HONTAI	Position défensive
DAN	Grade ceinture noire	JIME	Etranglement
DESHI	Elève	JUDOGI	Habit du judoka
DOJO	Salle Arts Martiaux	JUJI	Croisement
GAESHI (KAESHI)	Contre-prise	KAESHI (GAESHI)	Contre-prise
GAKE (KAKE)	Blocage	KAI (KWAI)	Club - communauté
GARI (KARI)	Fauchage	KAKE (GAKE)	Fauchage
GATAME (KATAME)	Contrôle	KAMIZA (JOSEKI)	Place d'honneur
GOSHI (KOSHI)	Hanche	KANSETSU	Articulation
HANTEI	Décision	KATA	Epaule - forme
HARA	Ventre	KESA (GESA)	En travers
HARAI (BARAI)	Balayage	KIAI	Cri
HIDARI	Gauche	KIMONO	Habit
HIJI	Coude		

VOCABULAIRE

(suite)

KO	Petit	TATE	Vertical
KODOKAN	Centre Judo à Tokyo	TE	Main
KOHAI	Jeune élève	TOKETA	Dénouement
KOSHI (GOSHI)	Hanche	TORI	L'exécutant
KUZURE	Variante	TSUKURI	Préparation
KUZUSHI	Déséquilibre	UCHI	Intérieur
KANSETSU	Articulations	UDE	Bras
KWATSU (KUATSU)	Réanimation	UKE	Celui qui subit
KYU	Classe, grade couleur	UKEMI	Brise-chute
MAITTA	Abandon	USHIRO	Arrière
MATA	Intérieur cuisse	WAZA	Technique
MATE	Arrêter	YAKU-SOKU	Promesse
MIGI	A droite	YOKO	Côté
NAGE	Projection	YOSHI	Allez-y
NAGE-WAZA	Technique projection	ZAREI	Salut agenouillé
O	Grand	ZORI	Sandales
OBI	Ceinture		
OSAE-KOMI	Immobilisation		
" "	TOKETA		
REI	Salut		
RENRAKU-WAZA	Combinaisons		
RITSU-REI	Salut debout		
SAMURAI	Guerrier		
SENPAI	Ancien Elève		
SENSEI	Maître		
SHIAI	Compétition		
SEITO	Elève		
SHIHAN	Maître		
SHIZEN-HONTAI	Position fondement.		
SONO-MAMA	Ne plus bouger		
SORE-MADE	Terminé		
SOTO	Extérieur		
SUTEMI	Sacrifice		
TAI-SABAKI	Déplacem. du corps		
TATAMI	Tapis		

Edition août 2014 - JK Lausanne - Tél. 021 323 83 94
info@judokwailausanne.ch

Par Me Hiroshi Katanishi 8^{ème} Dan Judo.

Professeur diplômé de l'Université de Tenri / Japon et
de la Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu,
Expert Jeunesse et Sport.

Professeur avec diplôme Fédéral