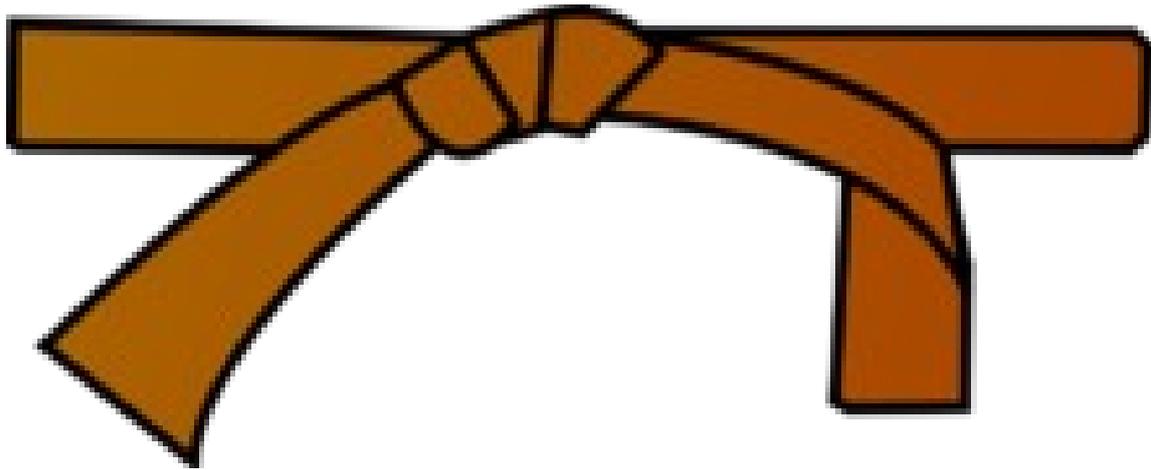




# Livret judo

## Ceinture marron



Nom .....

Prénom .....

# NOEUD JAPONAIS



Couleur	Ceinture	Grade	Age Mini
Blanche		6 <sup>ème</sup> Kyu (Ku-kyu)	6 ans
Blanche-Jaune		Hachi-kyu	7 ans
Jaune		5 <sup>ème</sup> Kyu (Shichi-kyu)	8 ans
Jaune-Orange		Roku-kyu	9 ans
Orange		4 <sup>ème</sup> Kyu (Go-kyu)	10 ans
Orange-Verte		Shi-kyu	11 ans
Verte		3 <sup>ème</sup> Kyu (San-kyu)	12 ans
Bleue		2 <sup>ème</sup> Kyu (Ni-kyu)	13 ans
Marron		1 <sup>er</sup> Kyu (Ichi-kyu)	14 ans
Noire		1 <sup>er</sup> dan (Sho-dan)	15 ans
		2 <sup>ème</sup> dan (Ni-dan)	17 ans
		3 <sup>ème</sup> dan (San-dan)	20 ans
		4 <sup>ème</sup> dan (Yon-dan)	24 ans
		5 <sup>ème</sup> dan (Go-dan)	29 ans
Blanche-Rouge		6 <sup>ème</sup> dan (Roku-dan)	
		7 <sup>ème</sup> dan (Shichi-dan)	
		8 <sup>ème</sup> dan (Hachi-dan)	
Rouge		9 <sup>ème</sup> dan (Kyu-dan)	
		10 <sup>ème</sup> dan (Ju-dan)	

# Lexique :

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

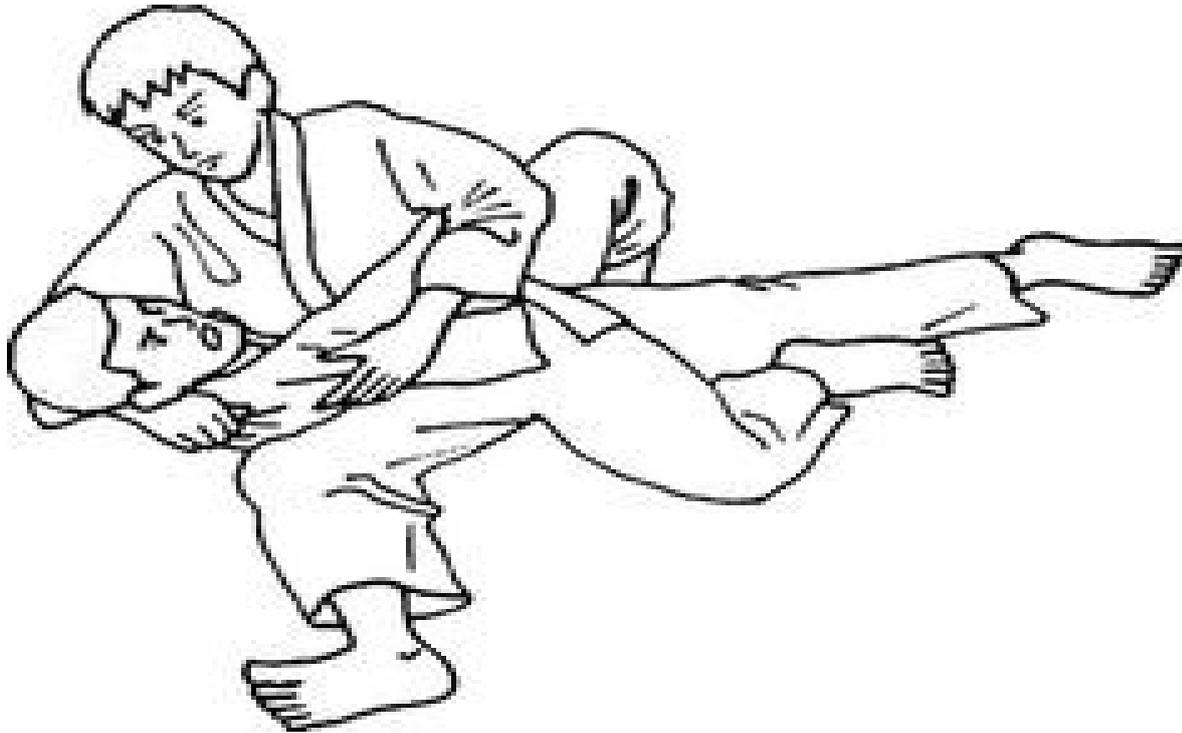
# NE WAZA

Technique au sol

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

# HON GESA GATAME

(Contrôle fondamental par le travers du corps)



tori enlève le bras de uké

Tori se met assis à coté de uké les jambes vers la tête

Tori passe le bras droit sous la tête de uké

Tori saisit la main droite de uké et la bloque sous son bras

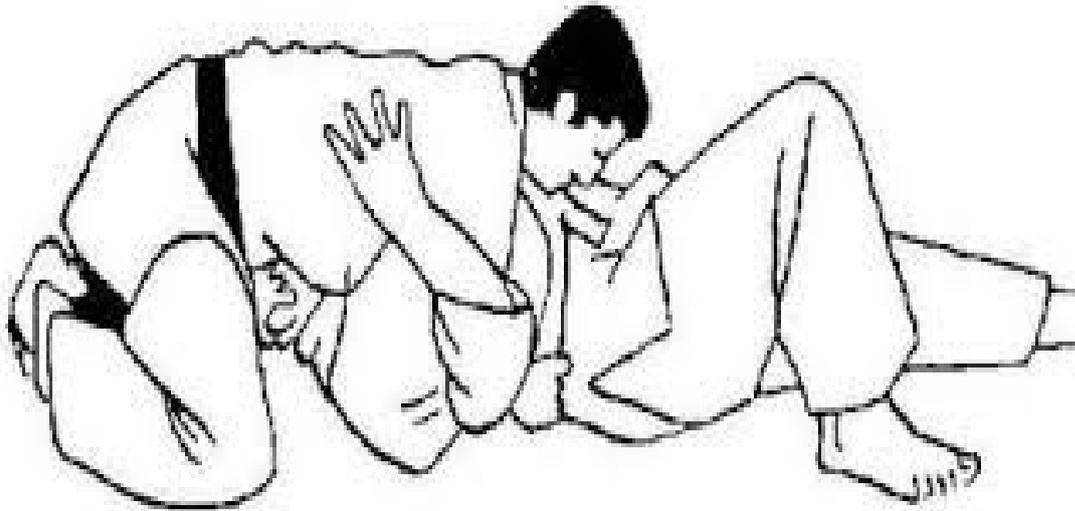
Tori tire la manche de uké avec sa main gauche

Tori écarte les jambes en ciseaux

Pour la kuzure la main droite de tori passe sous le bras gauche de uke

# KAMI SHIHO GATAME

(Contrôle par les 4 coins par au dessus)



tori ce met à genoux derrière la tête de uke  
Tori saisi la tête de uke avec ses genoux  
Tori passe ses bras sous les bras de uke et saisit la ceinture  
Tori plaque sa tête contre la poitrine de uke  
Pour la kuzuré tori allonge ses jambe et met ses pied en marteaux

# YOKO SHIHO GATAME

(Contrôle par les 4 coins par le côté)



tori enlève le bras de uké

Tori passe sa main sous la tête de uké

L'autre main entre les jambes et vient saisir la manche

Tori couche sa tête sur la poitrine de uké

Pour la kuzuré tori allonge ses jambes et met ses pieds en marteau

# TATE SHIHO GATAME

(contrôle par les 4 coins longitudinalement)



tori enlève les deux bras de uké

Tori passe ses deux genoux sous les bras de uké

Tori passe sa main droite sous le bras gauche et la tête de uké

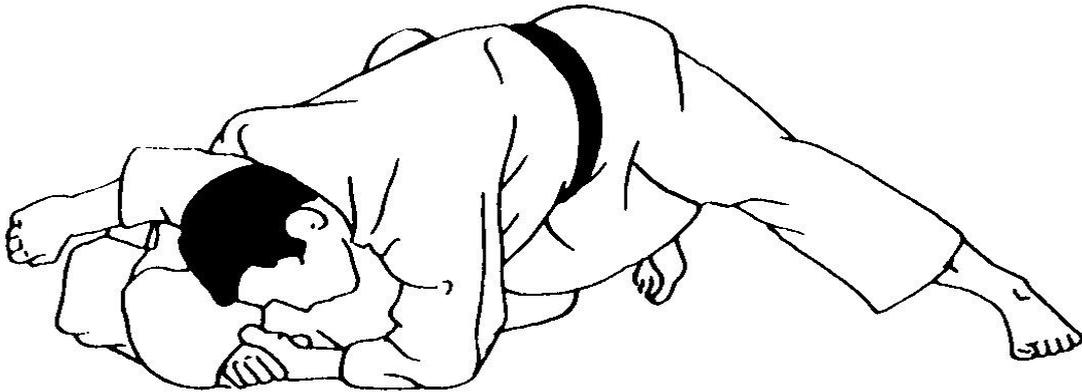
Tori passe son bras gauche sous le bras droit de uké et la paume de main sur le sol

Tori baisse la tête vers le sol.

Pour la kuzuré tori crochète ses pieds aux chevilles de uké en passant sous les jambes

# KATA GATAME

(contrôle par l'épaule)



Tori Se place à genoux à côté de uke

Tori enlève le bras de uke à côté de lui pour le placer sur le visage de uke

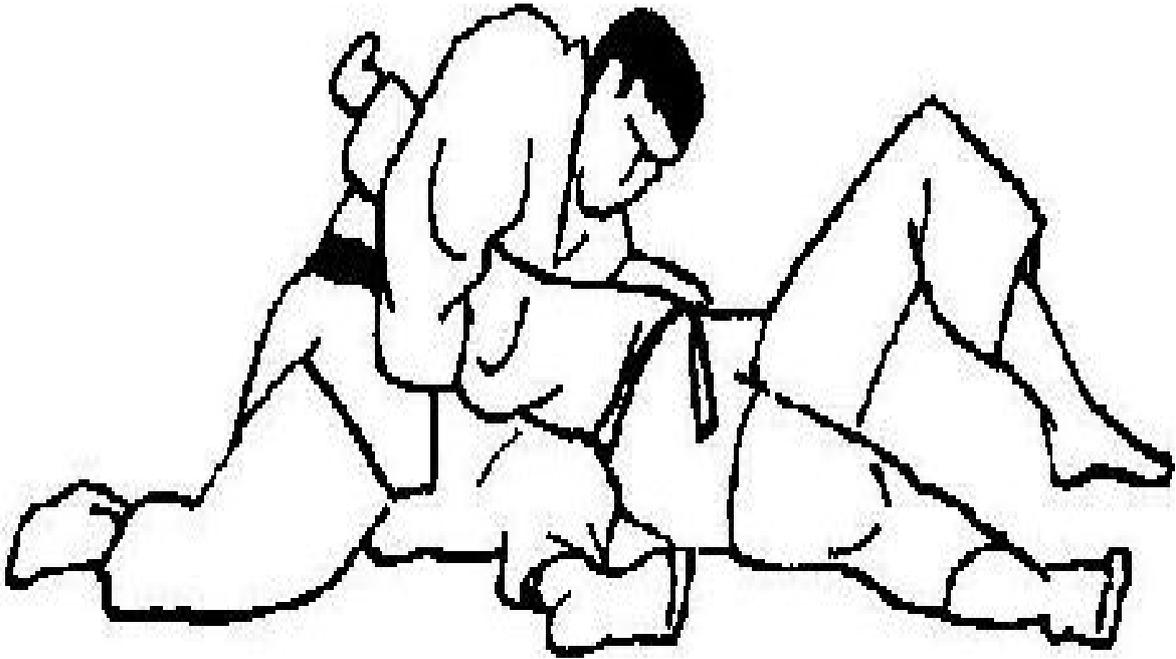
Tori passe la main droite sous la tête de uke et joint ses mains ensemble

Tori tend la jambe gauche

POUR LA KUZURE, Tori se met assis les jambes écartées

# USHIRO GESA GATAME

(contrôle arrière par le travers du corps)



*Tori assis à côté à droite de uke, les jambes dans le sens des jambes de uke*

*Tori attrape le bras droit de uke et le met sous son bras droit*

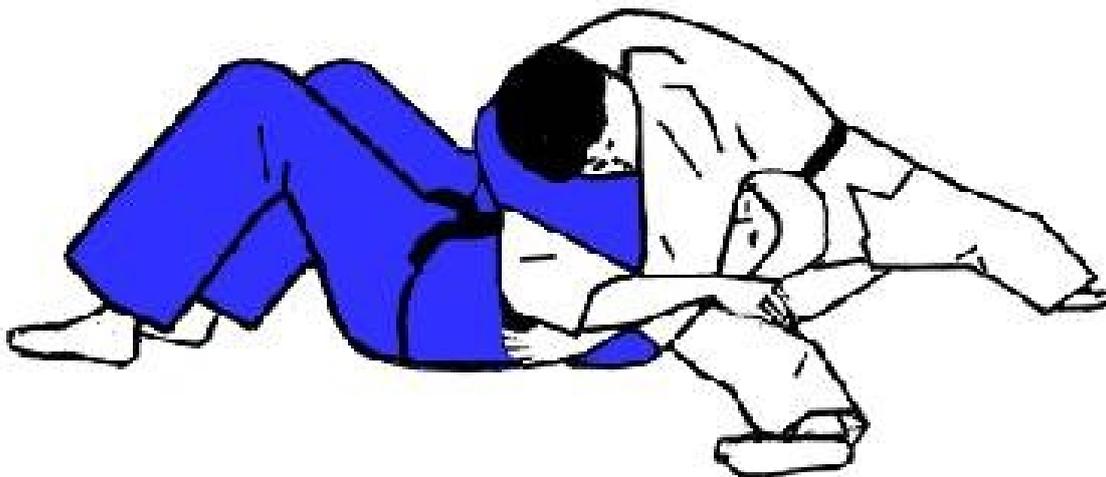
*Tori passe son bras gauche sur la tête de Uke et sous le bras gauche de uke et saisit la ceinture*

*Tori écarte les jambes en ciseaux*

*POUR LA KUZURE, Tori se tourne à plat ventre les jambes écartées*

# MAKURA GESA GATAME

*(contrôle en oreiller par le travers du corps)*



Tori se met assis jambe tendues sous la tête de uke

Tori saisit le bras de uke qui se trouve devant lui

Tori passe sous le bras et attrape sous son genoux

Avec le deuxième bras , Tori passe au dessus de son propre bras pour  
attrapper la ceinture de uke

Tori écarte les jambes

# SHIME WAZA

## Technique d'étranglement

KATA JUJI JIME

GYAKU JUJI JIME

NAMI JUJI JIME

SANKAKU JUJI JIME

HADAKA JIME

KATA HA JIME

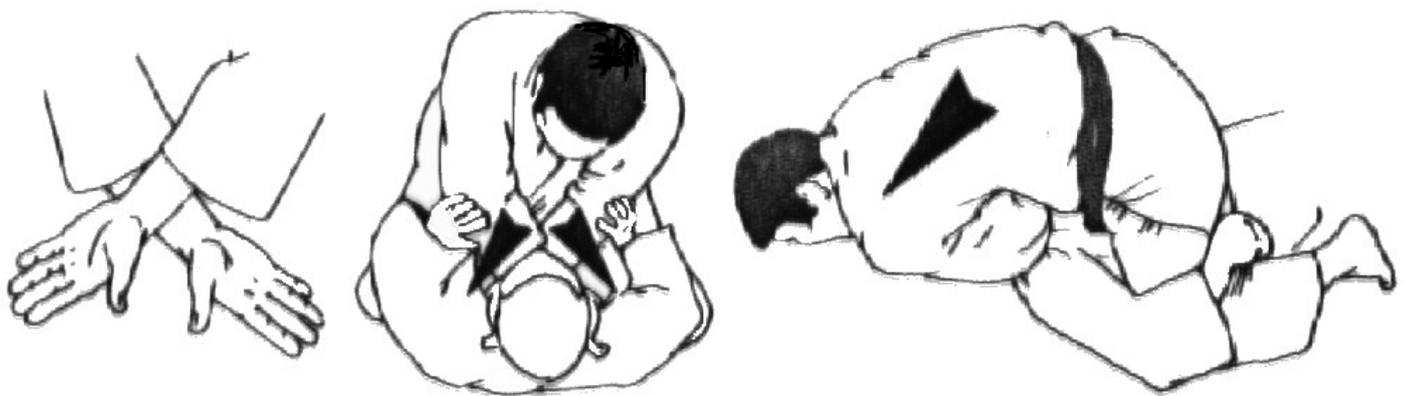
OKURI ERI JIME

MOROTE JIME

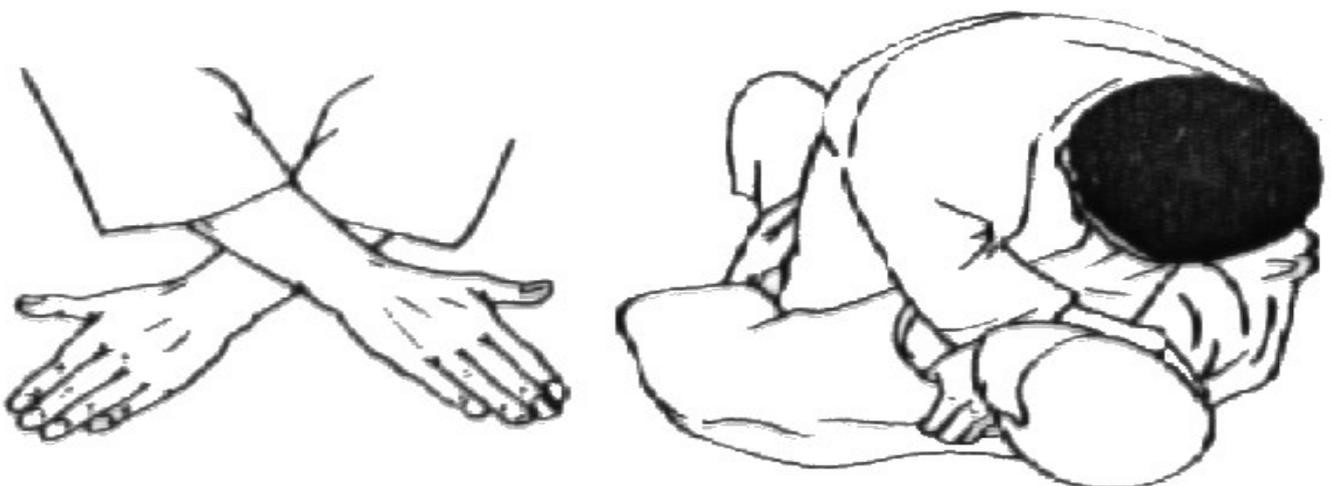
# KATA JUJI JIME



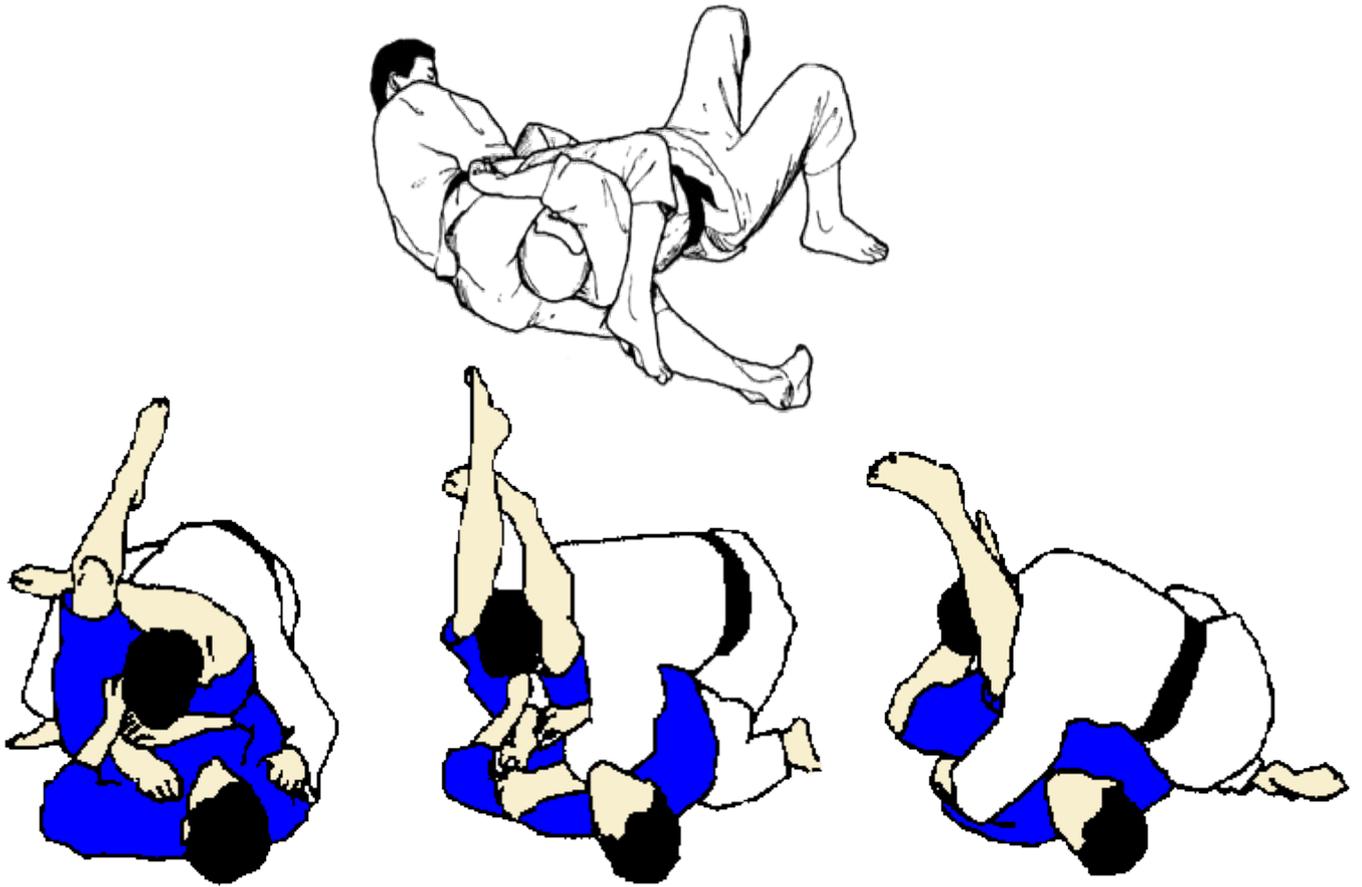
# GYAKU JUJI JIME



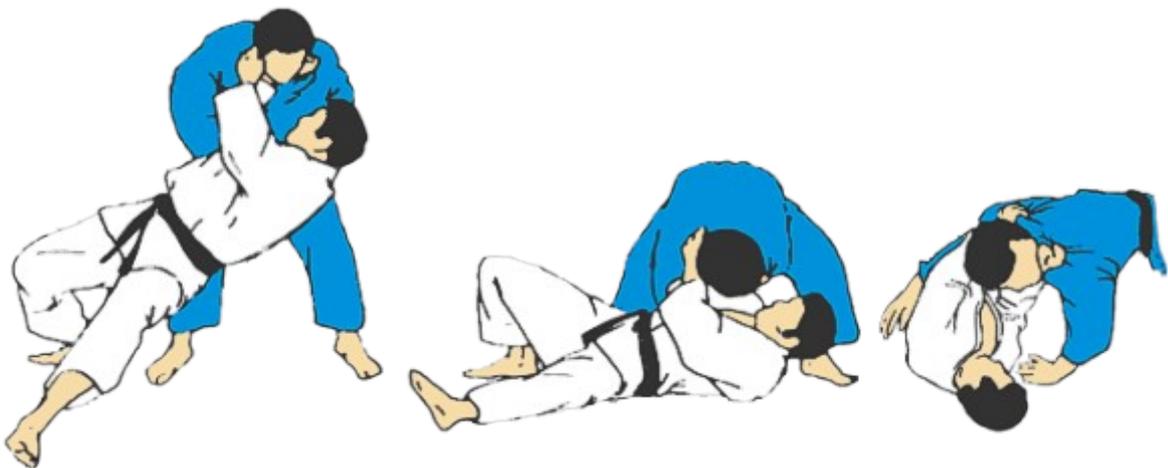
# NAMI JUJI JIME



# SANKAKU JIME



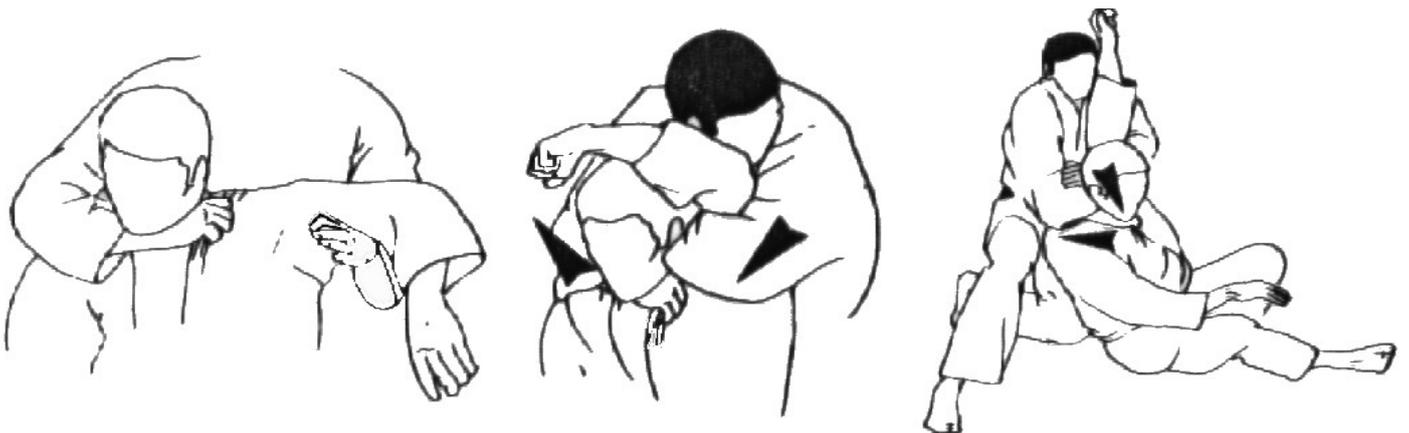
# MOROTE JIME



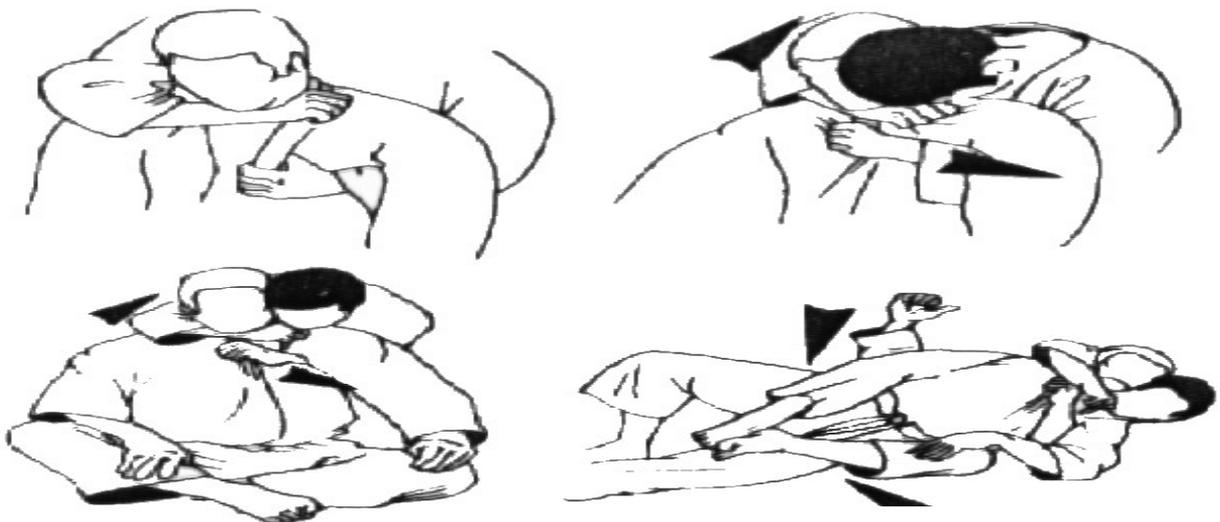
# HADAKA JIME



# KATA HA JIME



# OKURI ERI JIME



# KWANSETSU WAZA TECHNIQUE DE CLE

Ude garami

Juji gatame

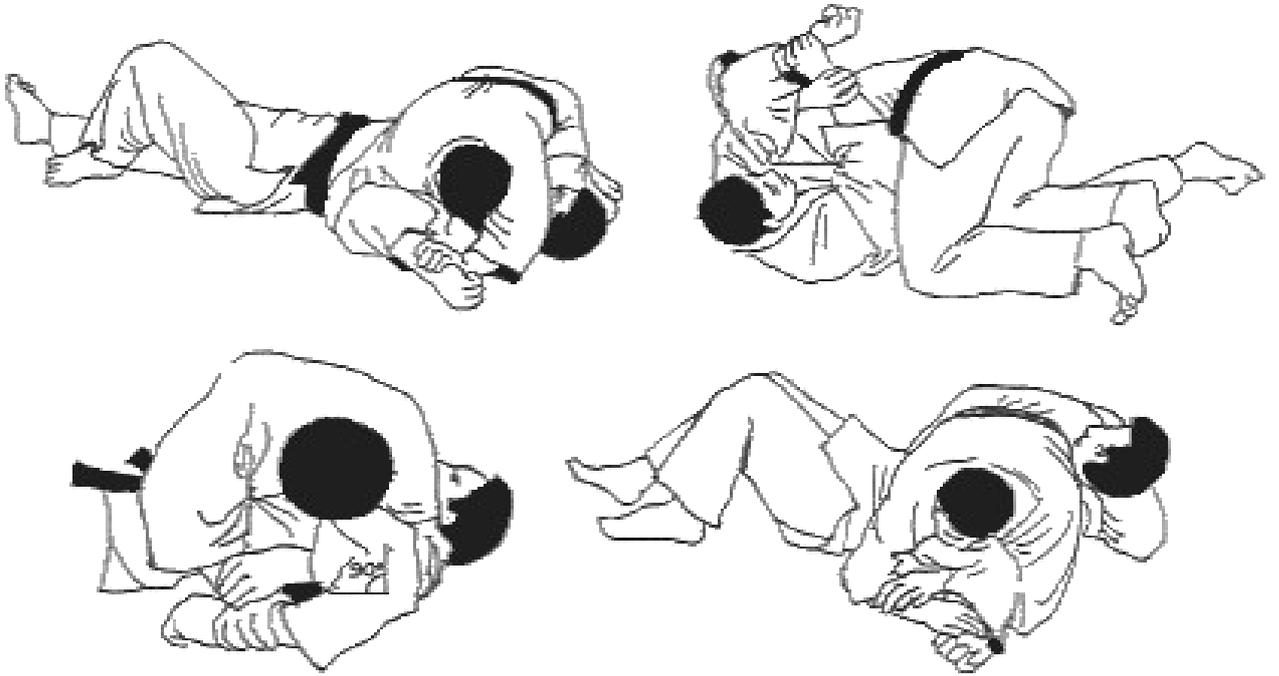
Ude gatame

Ashi gatame

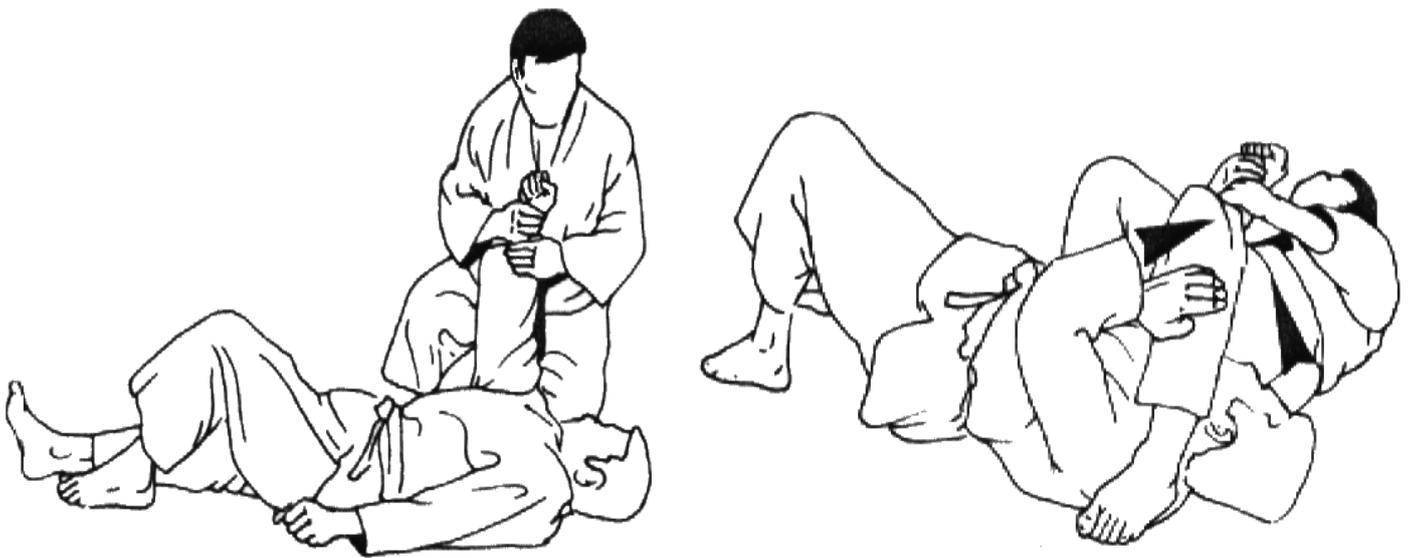
Hara gatame

Waki gatame

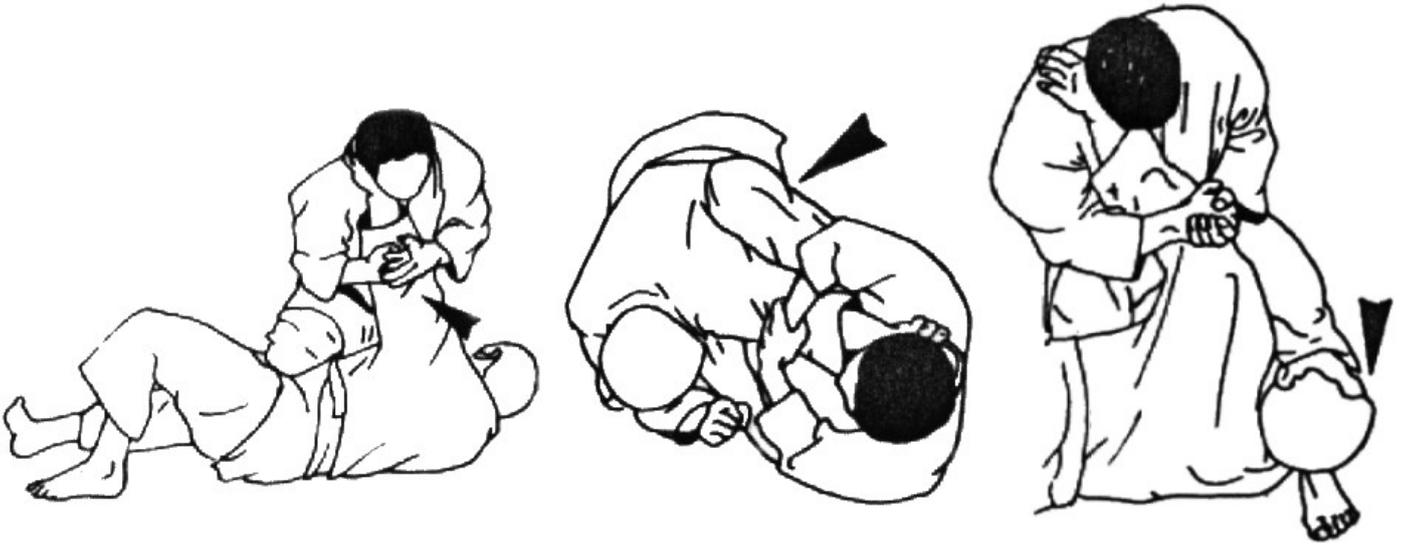
# UDE GARAMI



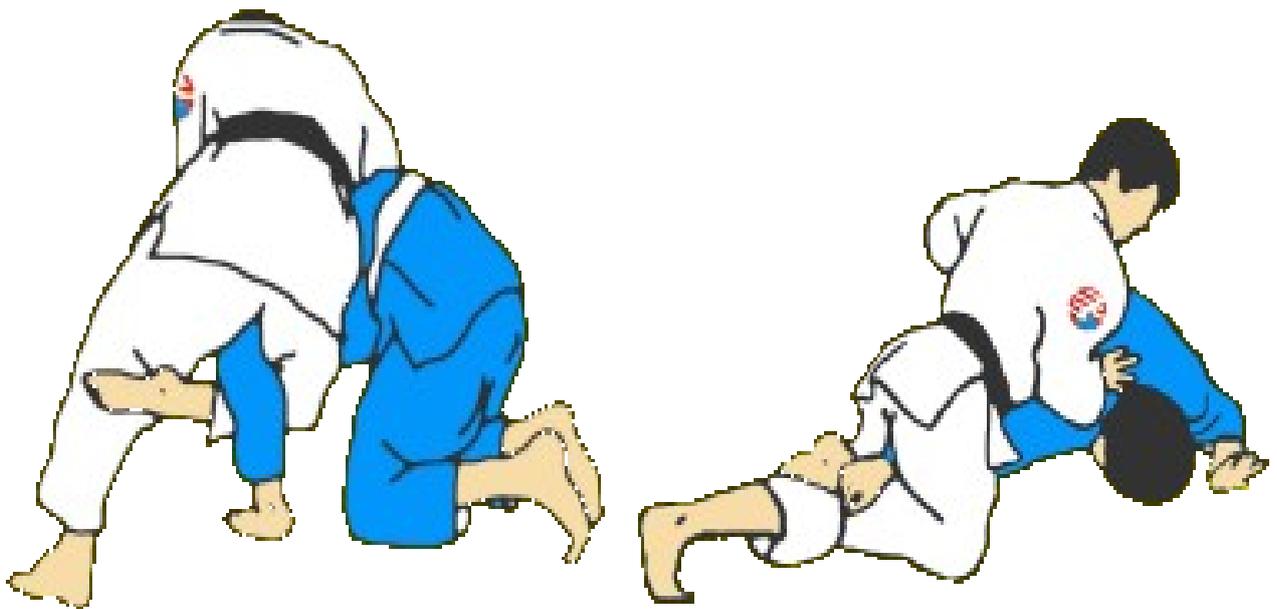
# JUJI GATAME



# UDE GATAME



# ASHI GATAME



# HARA GATAME



# WAKI GATAME



# TACHI WAZA TECHNIQUE DEBOUT

## **Koshi waza**

Technique de hanche

O GOSHI

UKI GOSHI

HARAI GOSHI

KOSHI GURUMA

TSURI KOMI GOSHI

USHIRO GOSHI

HANE GOSHI

SODE TSURI KOMI GOSHI

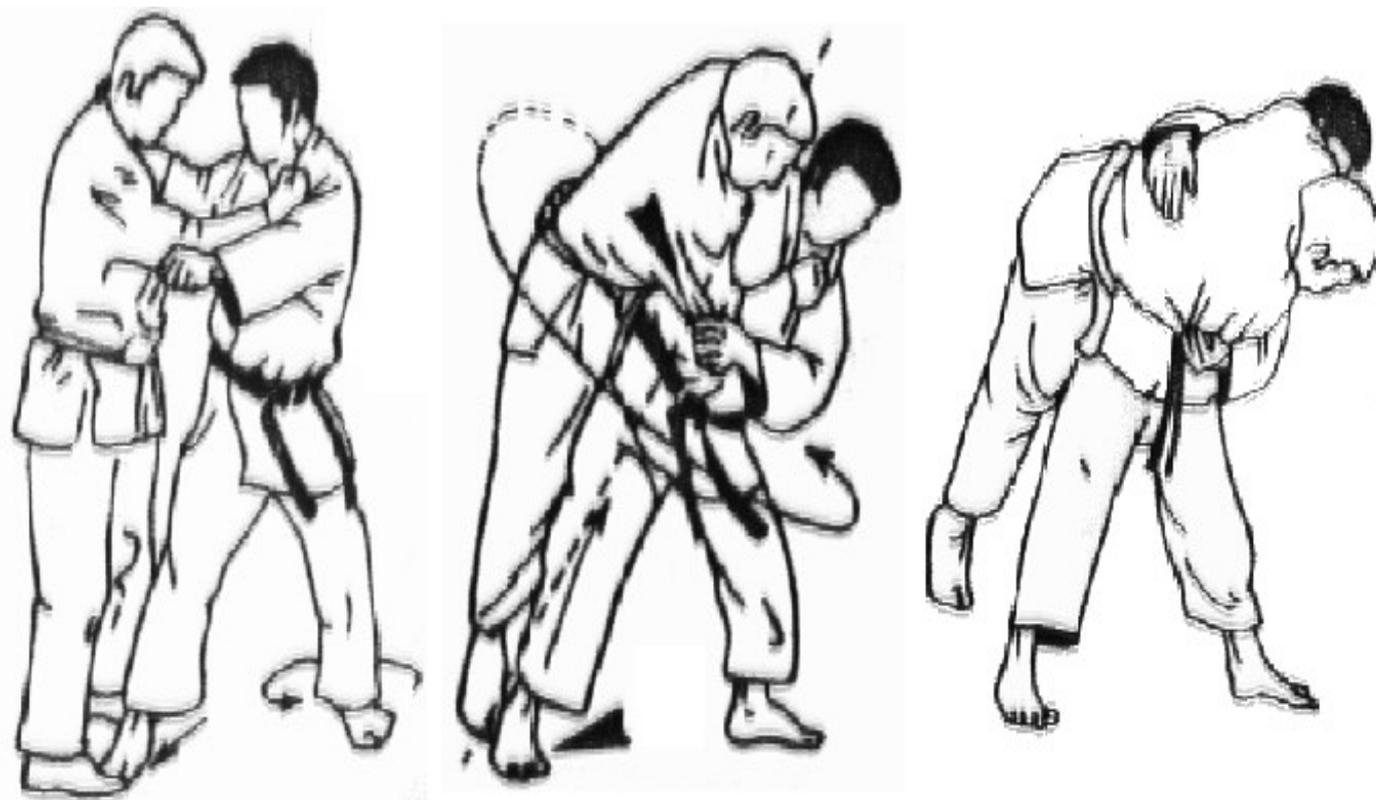
UTSURI GOSHI

# O GOSHI



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

# UKI GOSHI



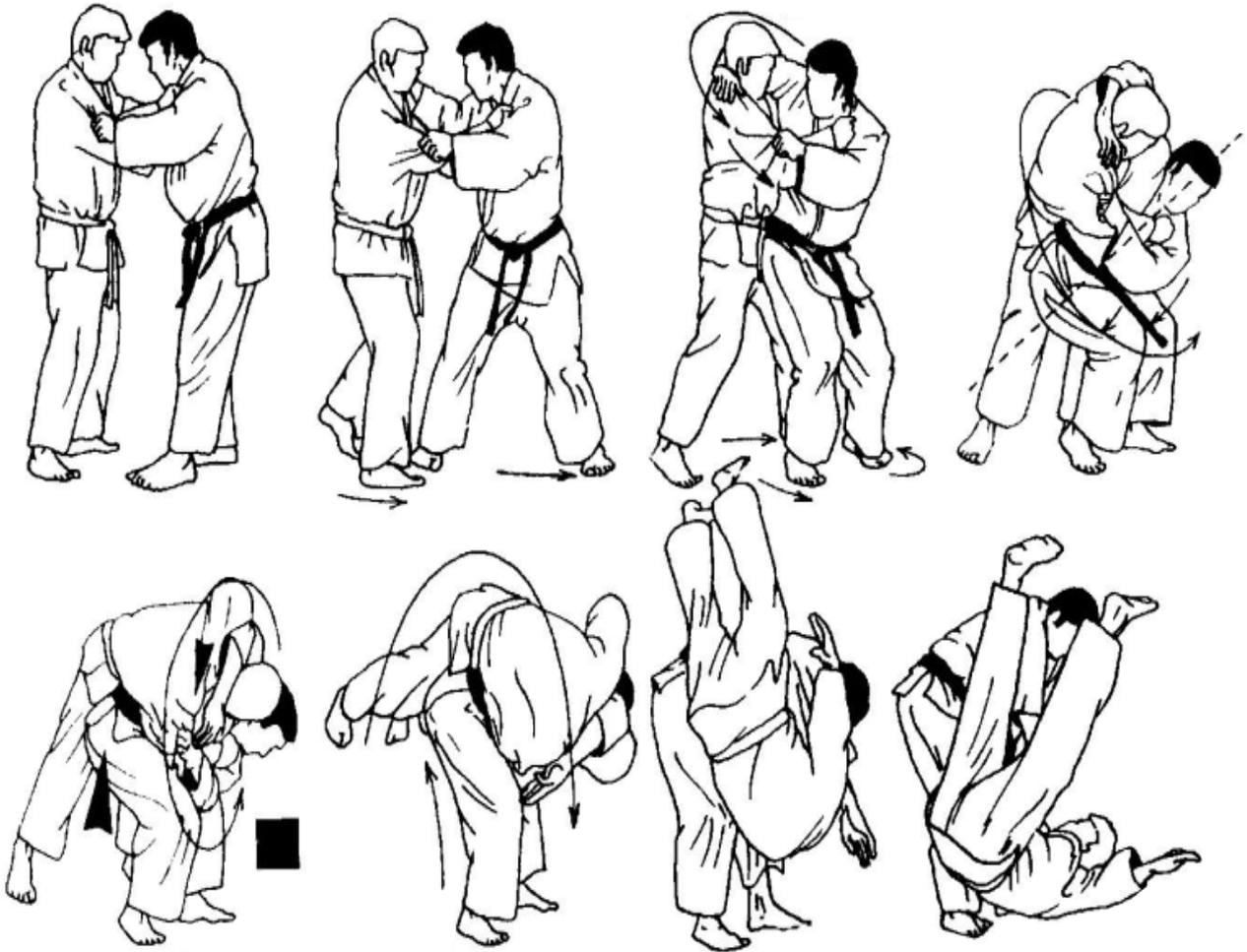
*Tori place la main droite sur la ceinture en passant sous le bras  
Tori pose le pied droit au milieu des jambes de uke  
Tori pivote en tirant la manche pour le faire tourner autour de ses  
hanches afin de le faire tomber*

# HARAI GOSHI



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

# KOSHI GURUMA



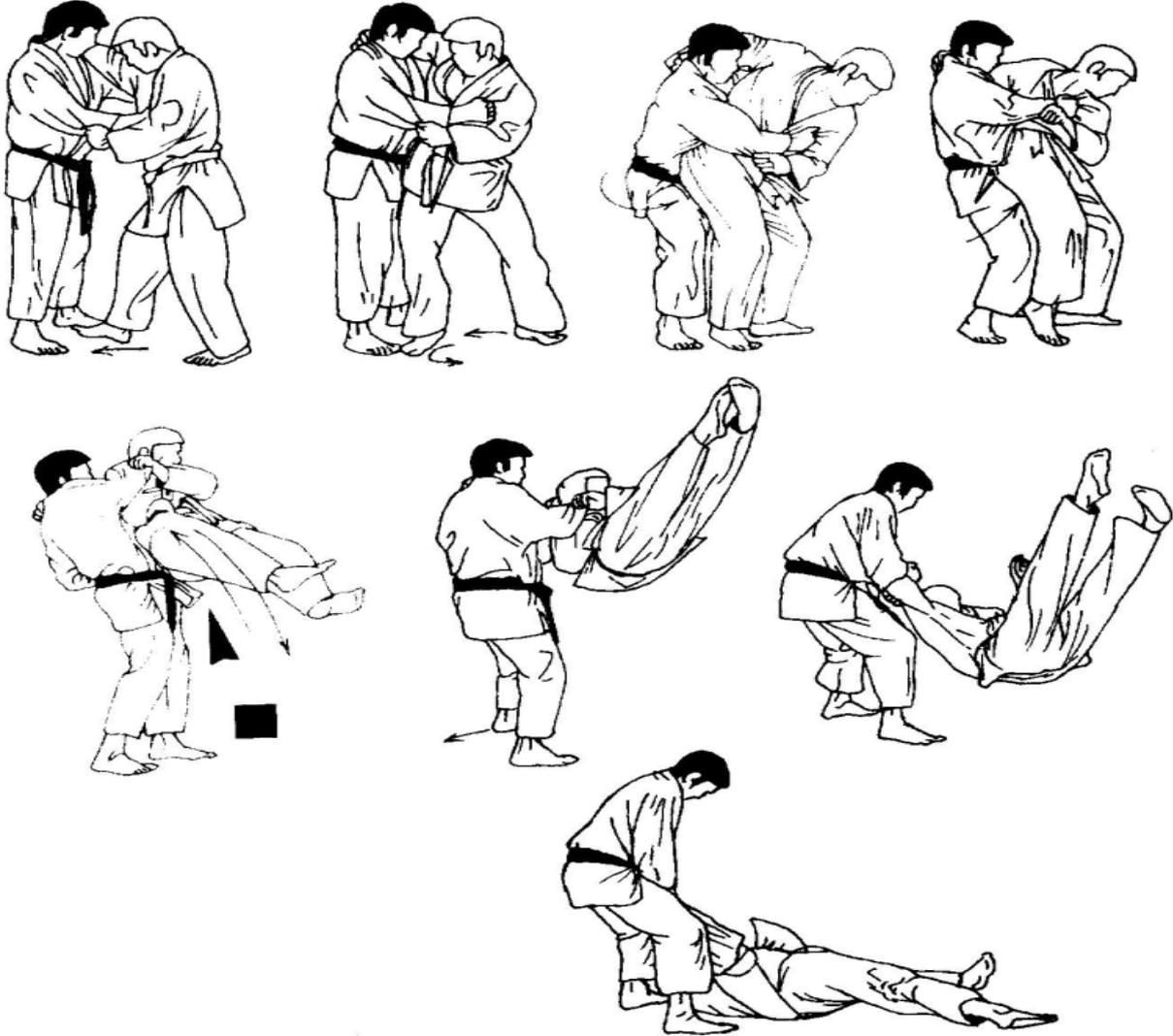
Tori avance le pied droit devant le pied droit du partenaire  
Tori entoure la tête avec sa main droite  
Tori pivote et met ses deux pieds entre les jambes du partenaire  
Tori fléchi et sort les hanches  
Tori projette uke par-dessus ses hanches

# TSURI KOMI GOSHI



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

# USHIRO GOSHI



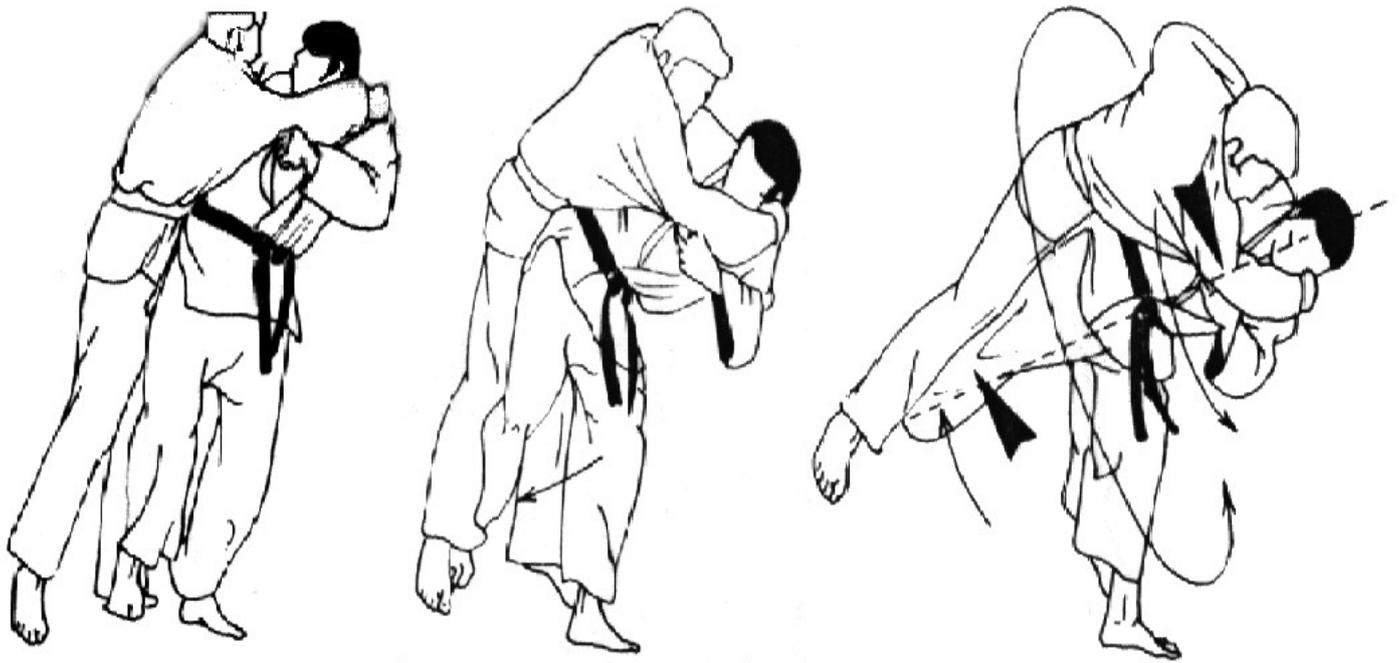
Uke attaque tori

Tori bloque uke, en fléchissant ses jambes

Tori passe sa main gauche à la ceinture de uke

Tori pousse avec son ventre pour monter uke devant lui et le faire chuter à ses pieds

# HANE GOSHI



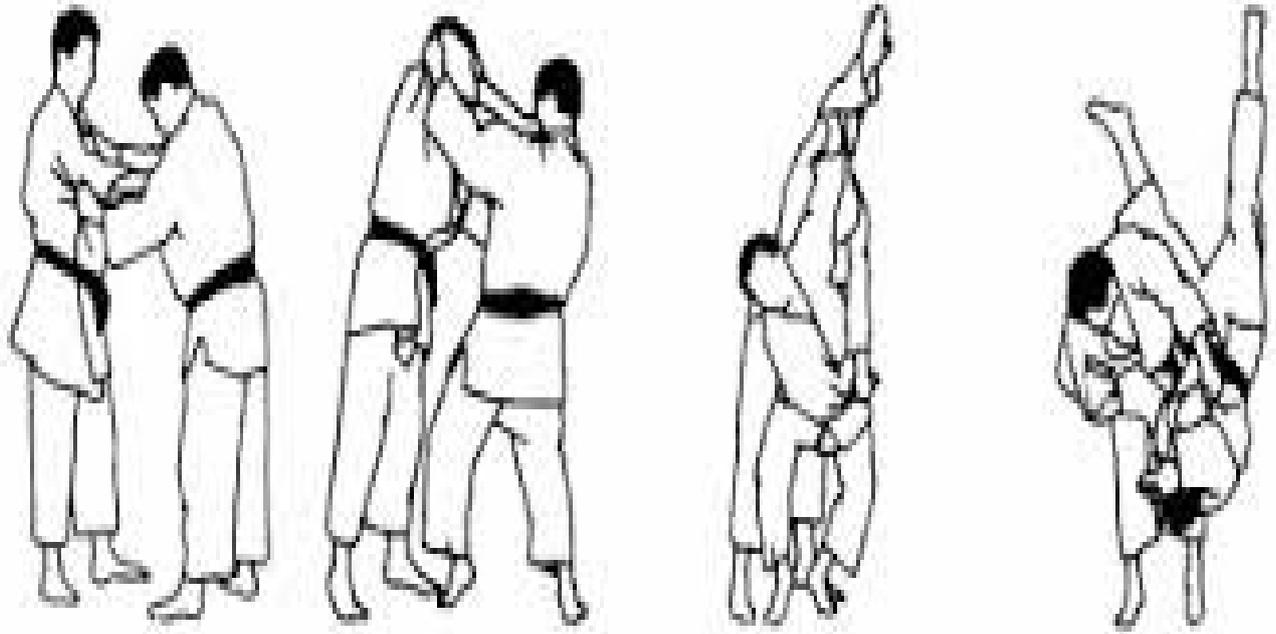
Tori place son pied droit devant le pied droit de uke

Tori déséquilibre le partenaire en tirant revers manche

Tori pivote pour ramener le pied gauche de uke à l'intérieur des jambes de uke

Tori fauche avec sa jambes droites à l'intérieur de la jambes droites de uke

# Sodé tsuri komi goshi



- 1 TORI tient les deux manche de UKE,
- 2 TORI passe son bras droit sous son bras gauche en pivotant de sorte que UKE se retrouve les bras croisé,
- 3 ensuite TORI projette en décroisant les bras.

# UTSURI GOSHI



Uke attaque tori

Tori bloque en fléchissant ses jambes

Tori passe sa main gauche à la ceinture de uke

Tori pousse avec son ventre pour lever uke et passe ses hanche devant lui pour le faire chuter

# **TE WAZA TECHNIQUE DE BRAS**

TAI OTOSHI

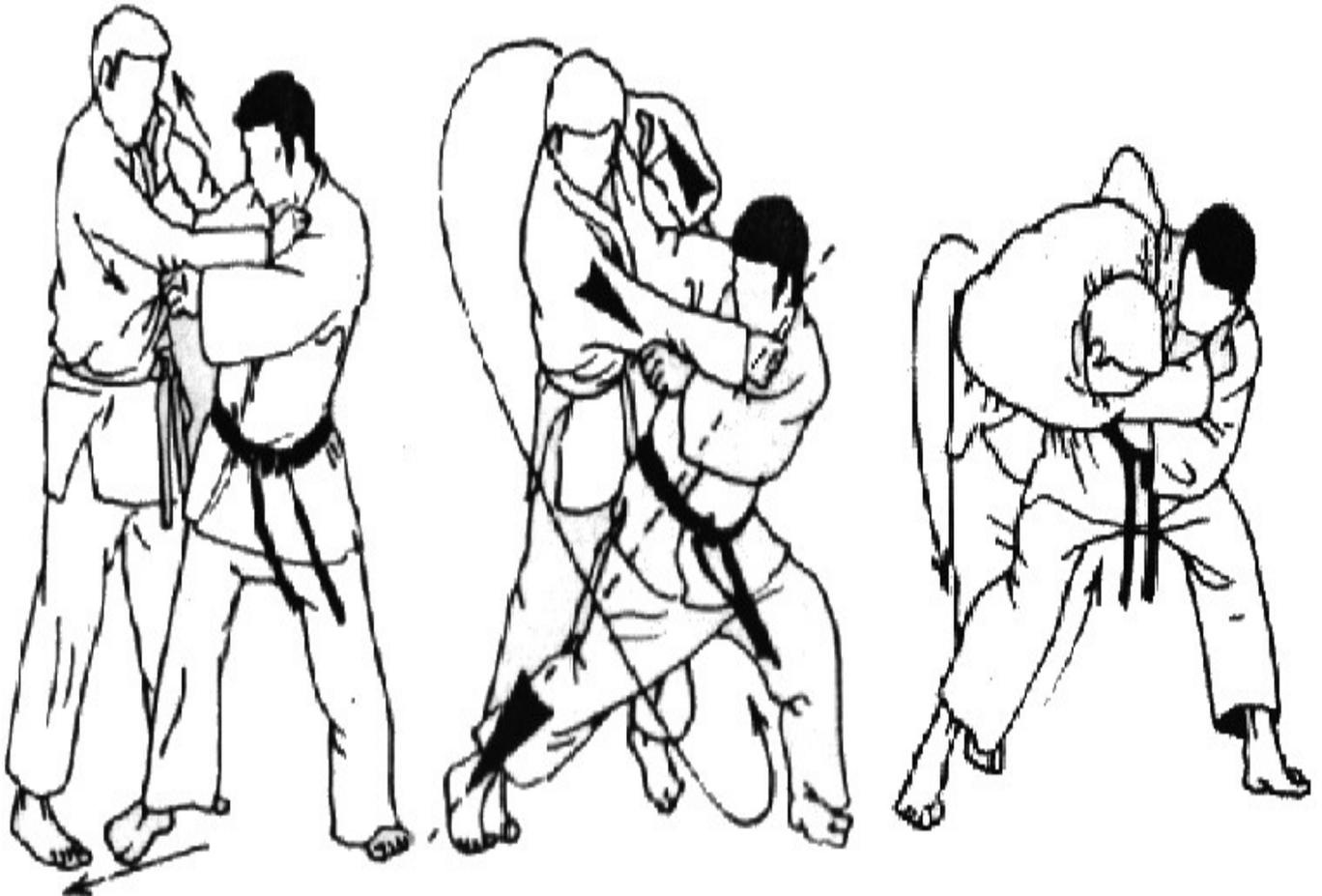
MOROTE SEOI NAGE

IPPON SEOI NAGE

ERI SEOI NAGE

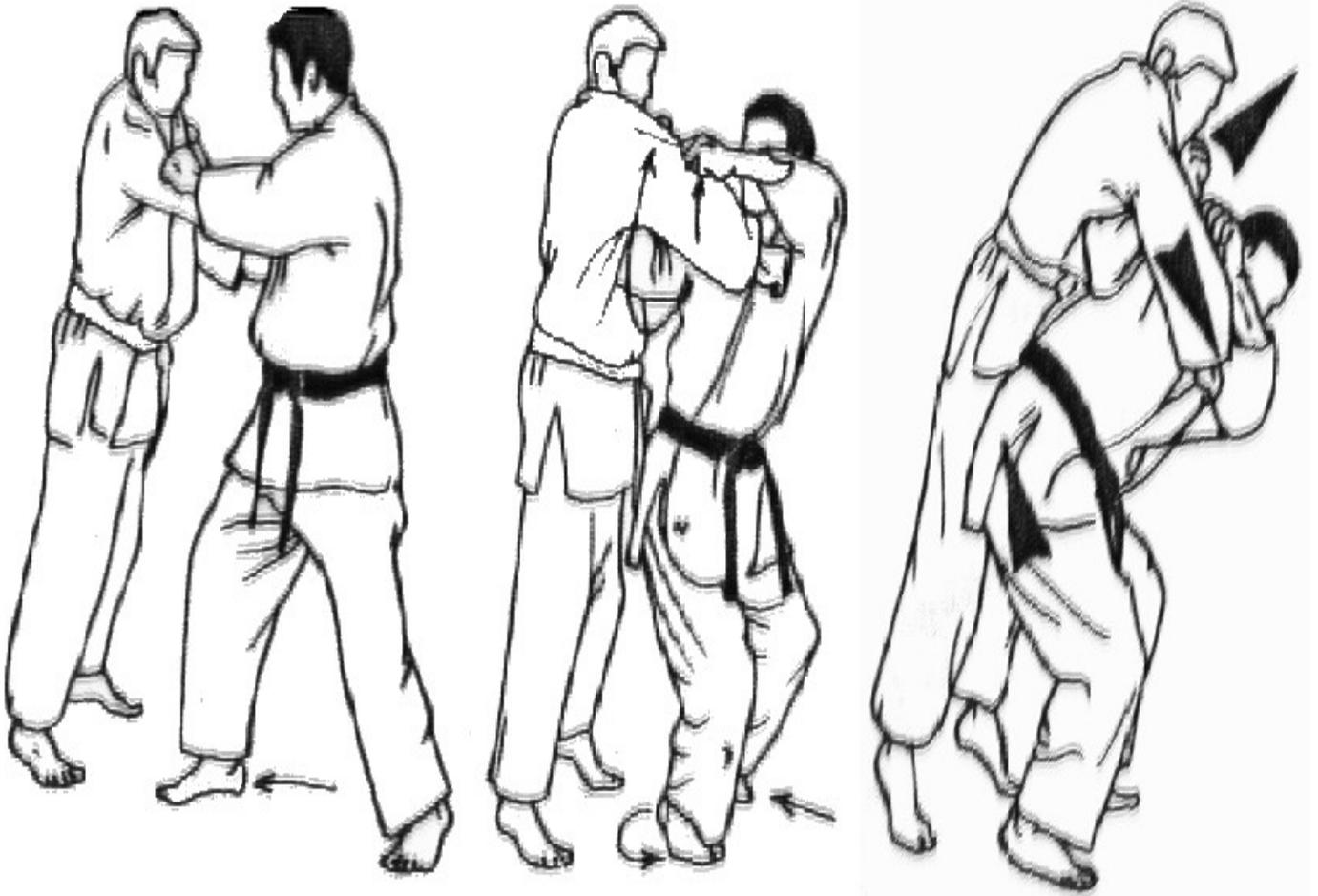
KATA GURUMA

# TAI OTOSHI



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

## MOROTE SEOI NAGE



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

# IPPON SEOI NAGE



tori avance son pied droit devant le pied droit de uké

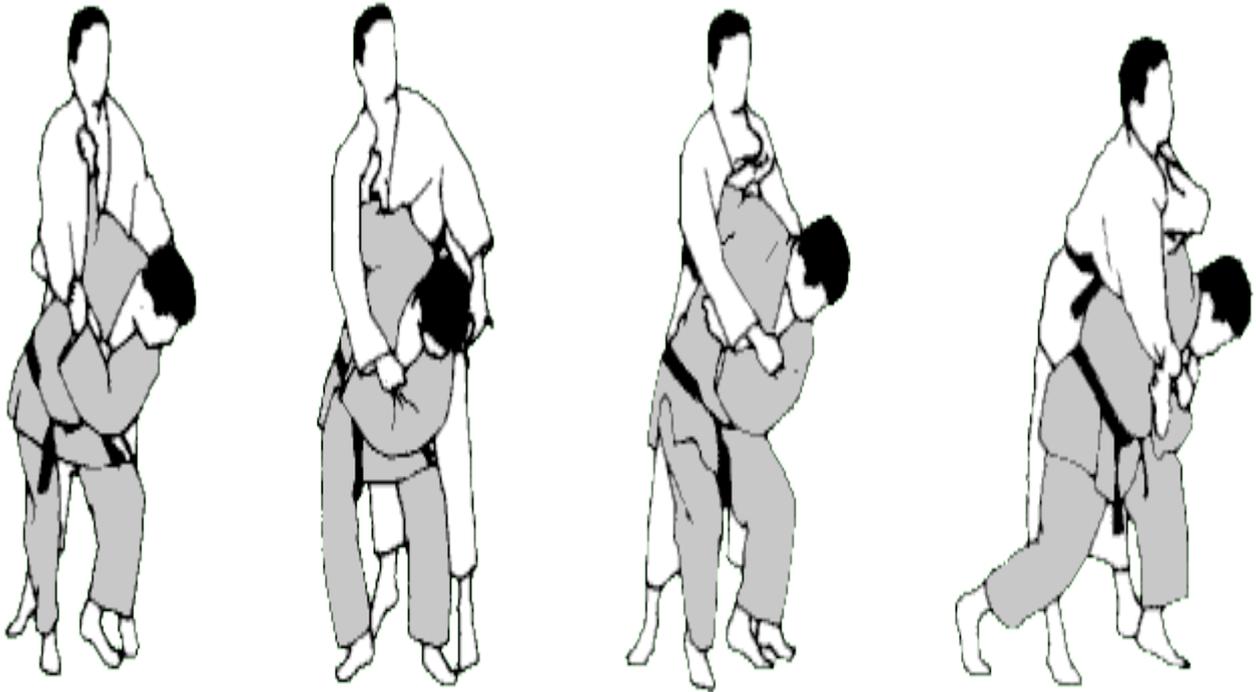
Tori tire uké vers lui et place le creux du coude droit sous l'épaule droite de uké

Tori pivote et place son pied gauche entre les jambes de uké

Tori fléchi ses jambes et place ses fesse entre les jambes de uké

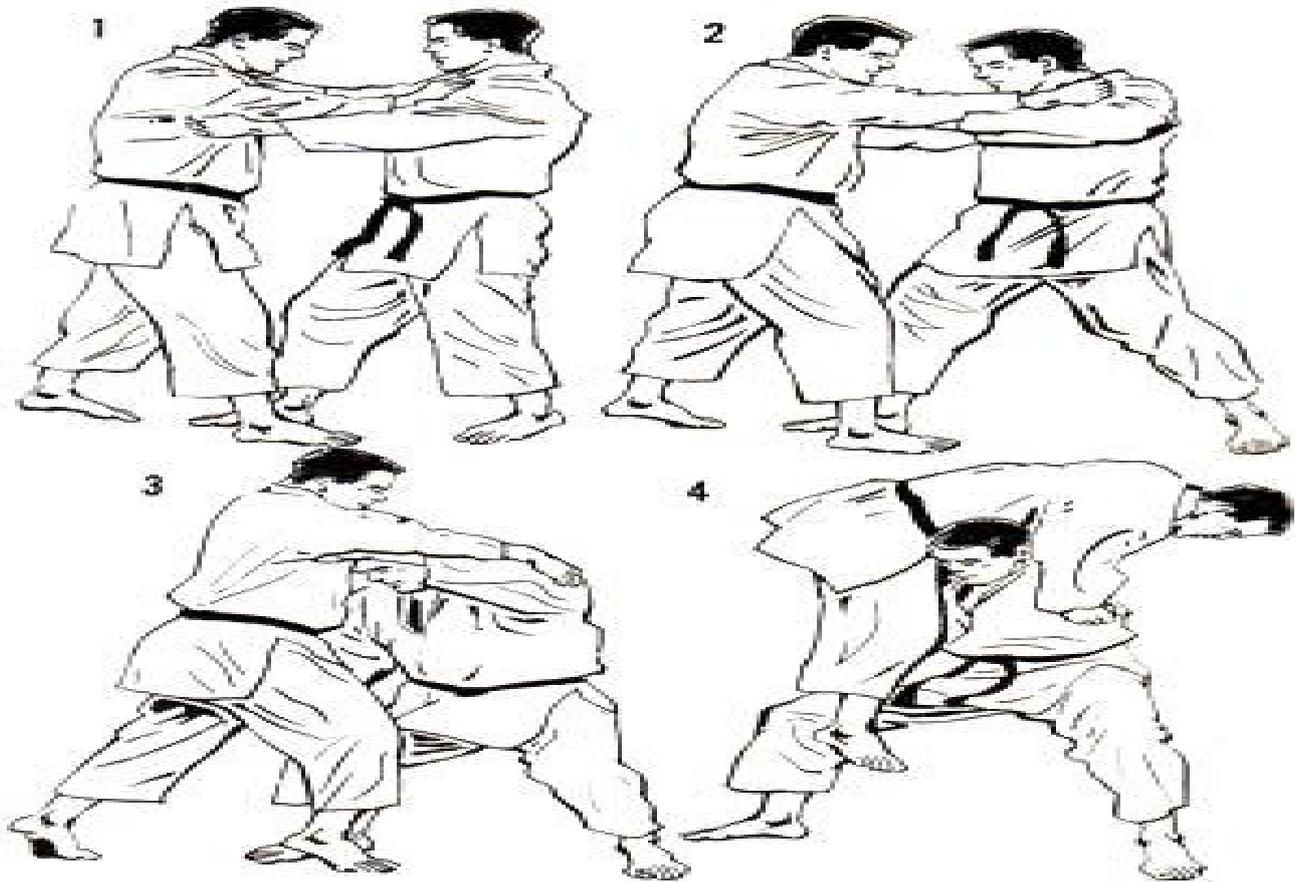
Tori pousse sur ses jambes pour le faire basculer par dessus son épaule

# ERI SEOI NAGE



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

# KATA GURUMA



tori saisit avec sa main droite le revers gauche de uké et avec sa main gauche il saisit la manche gauche de uké  
Tori plonge sa jambe droite derrière uké et place sa tête sous l'épaule gauche de uké  
Il l'enroule autour de sa tête.

## **ASHI WAZA**

1 ko soto gari

2 O soto gari

3 Ko uchi gari

4 O uchi gari

5 Hiza guruma

6 Sasae tsuri komi ashi

7 De ashi barai

8 O kuri ashi barai

9 Harai tsuri ashi komi

10 Uchi mata

11 O soto otoshi

12 Ashi guruma

13 O guruma

# KO SOTO GARI (petit fauchage extérieure)



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

# O SOTO GARI

(grand fauchage extérieure)



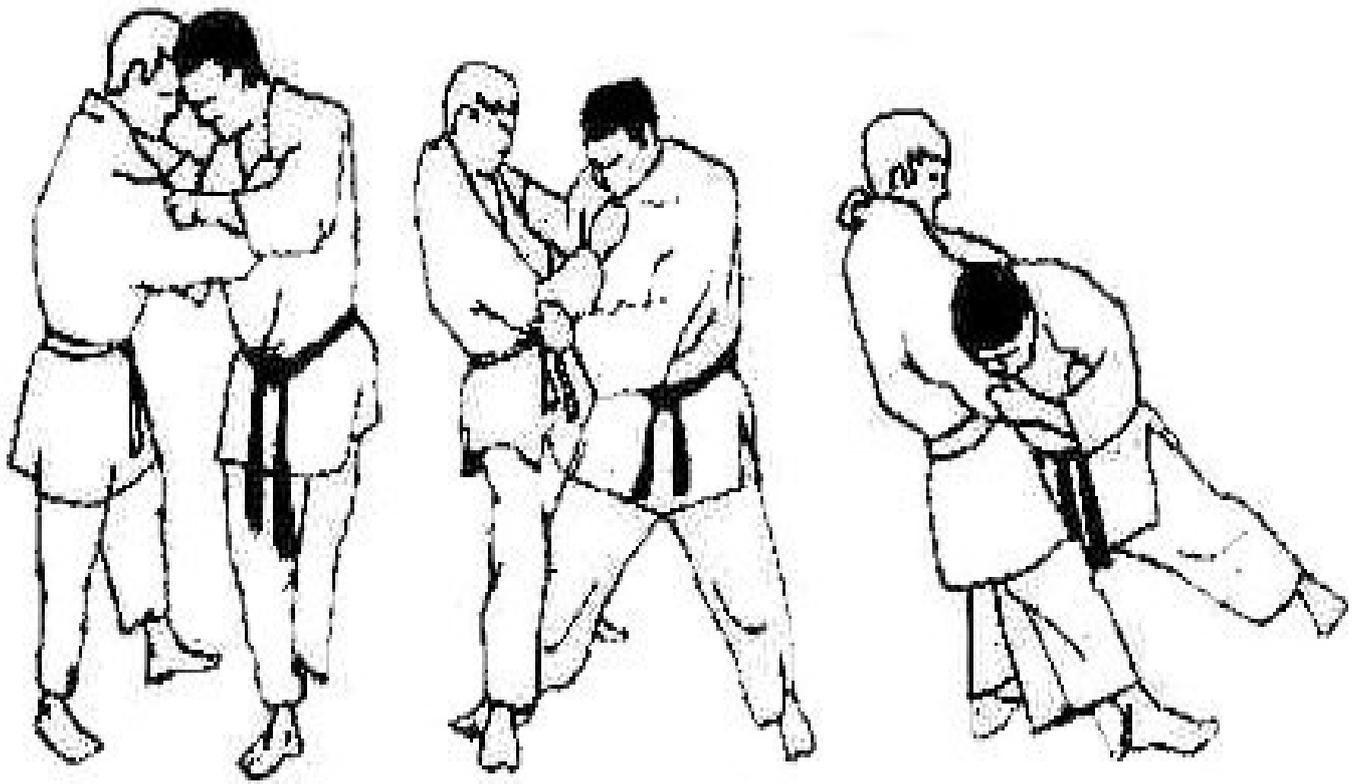
*Tori avance son pied gauche du côté extérieur du pied droit de uke*

*2 tori déséquilibre uke en tirant sa manche avec main gauche sur le côté vers le bas/avec main droite en péchant avec le revers et repoussant uke*

*3 Tori fauche avec sa jambe droite la jambe droite de uke*

# KO UCHI GARI

(petit fauchage intérieure)



1 Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied droit de uke

Tori fixe uke, en tirant sur la manche de uke avec sa main gauche et en déséquilibrant avec sa main droite au revers du côté gauche de uke

3 Tori rapproche son pied gauche de son pied droit

4 Tori fauche la jambe droite de uke avec le plat du pied droit

# O UCHI GARI

(grand fauchage intérieur)



- 1 *Tori avance son pied droit vers le côté intérieur du pied gauche de uke*
- 2 *Tori fixe son partenaire, en appuyant sur son épaule gauche*
- 3 *Tori rapproche son pied gauche de son pied droit*
- 4 *Tori enlève la jambe gauche de uke avec sa jambe droite en faisant un mouvement circulaire*

# HIZA GURUMA

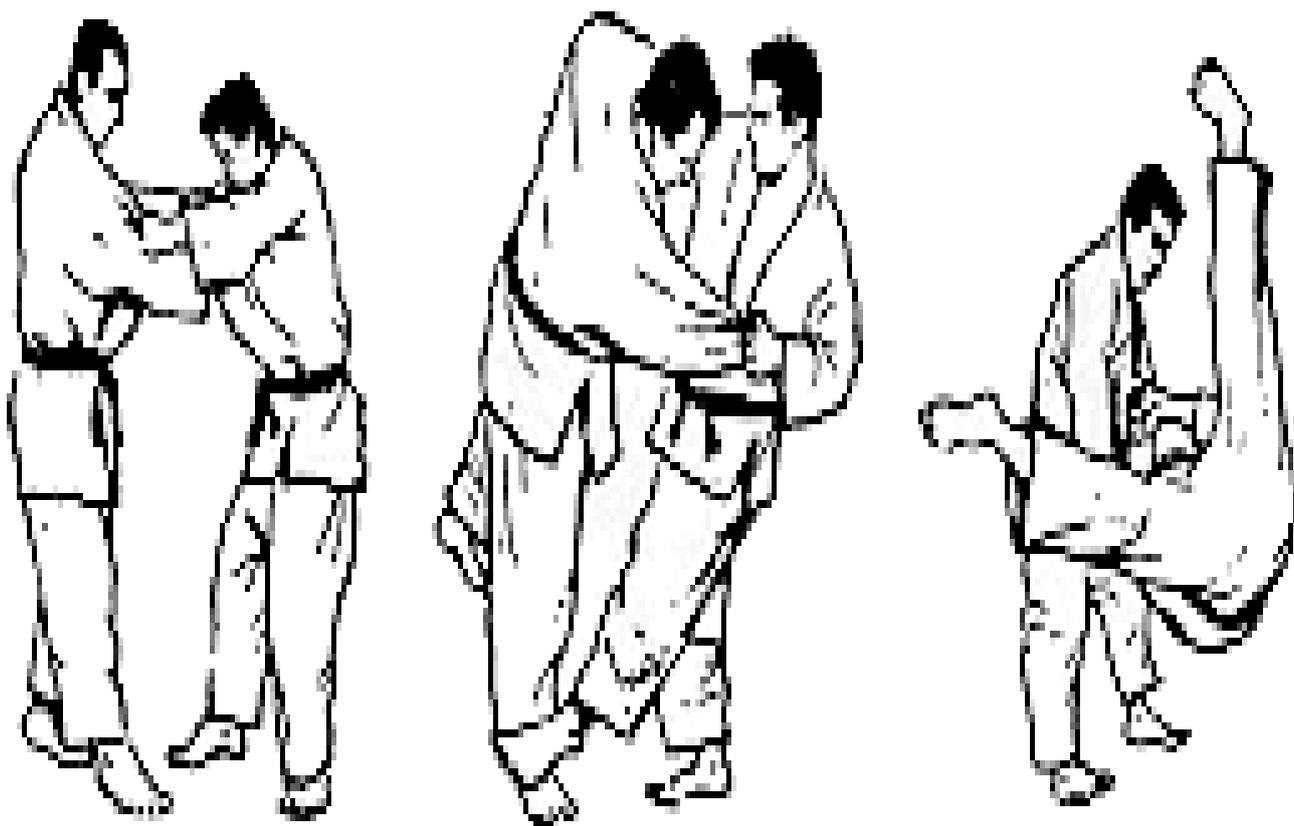
(roue autour du genoux)



- 1 *Tori avance son pied droit du côté extérieur gauche*
- 2 *Tori déséquilibre uke en soulevant le revers avec sa main droite et en tirant a manche avec sa main gauche*
- 3 *Tori place son pied gauche du côté extérieur du genoux droit de uke*
- 4 *Tori fait chuter en tournant tout son corps*

# SASAE TSURI KOMI ASHI

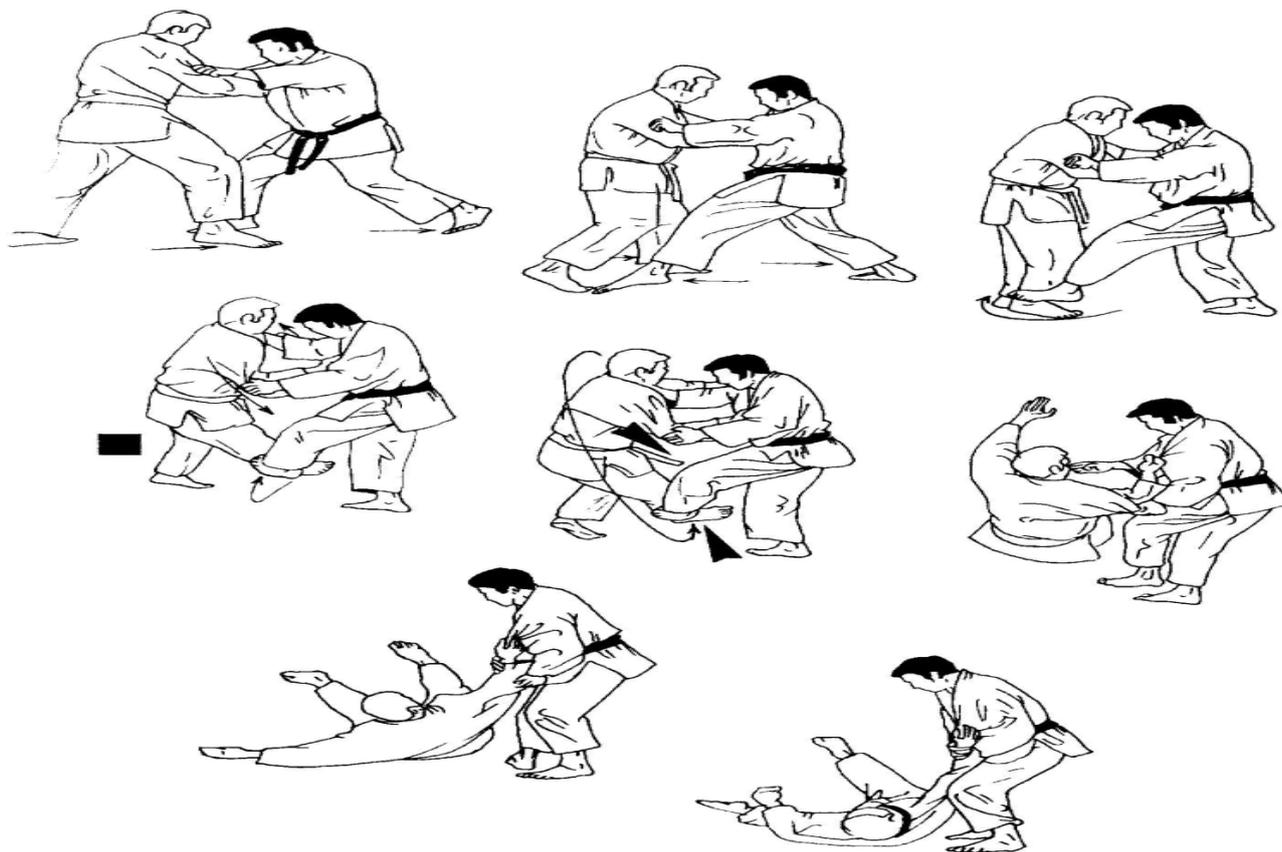
*(Blocage du pied en pêchant)*



- 1 Tori sort de la trajectoire de uke en déplaçant sa jambe droite vers le côté extérieur droit.*
- 2 Tori déséquilibre en pêchant avec sa main au revers et tirant la manche*
- 3 Tori bloque l'avancée du pied droit de uke avec son pied gauche sur le côté extérieur de la cheville de uke*
- 4 Tori fait chuter uke en continuant son mouvement circulaire*

# DE HACHI BARAI

(Balayage du pied qui avance)



- 1 *Tori recule et uke le suit*
- 2 *Au cours du recul Tori cette fois ci recule son pied droit un peu plus sur sa gauche*
- 3 *Lorsque Uke avance son pied droit, Tori vient balayer avec son pied gauche le pied droit de uke tout en tirant sèchement la manche de uke et poussant avec le revers vers le sol.*

# O KURI ASHI BARAI

*(Balayage des deux pieds)*



- 1 *Tori se déplace latéralement du côté droit.*
- 2 *Tori se rapproche de uke en soulevant du revers avec sa main droite*
- 3 *Tori vient balayer avec sa jambe gauche la jambe droite de uke quand celle ci se rapproche de sa première jambe et tire sur la manche de uke vers le bas*

# HARAI TSURI KOMI ASHI

*(Balayage du pied en pêchant)*



- 1 *Tori déséquilibre en avançant pied droit entre les jambes de uke et le tirant et soulevant vers la gauche*
- 2 *Tori balayer de son pied gauche le pied droit de uke en se cambrant et tirant de la main gauche tandis que la main droite pêche vers le haut et l'arrière*
- 3 *Tori balaye en pivotant vers son arrière gauche*

# UCHIMATA

*(Projection par l'intérieur de la cuisse)*



*Tori déséquilibre en plaçant son pied droit entre les jambes de uke et tirant uke vers lui*

*2 Tori place le pied gauche plus loin que son pied droit en pivotant*

*3 Tori lève sa jambes droite de l'avant vers l'arrière entre les jambes de uke et percute la cuisse gauche de uke tout en tirant la manche pour faire chuter*

# O SOTO OTOSHI

*(Grand renversement extérieur)*



- 1 Tori déséquilibre en faisant un grand pas du pied gauche vers l'extérieur ; en tirant la manche de uke vers le sol et poussant du revers*
- 2 Tori place son mollet droit au niveau de la cuisse droite de uke*
- 3 Pour faire chuter uke tend sa jambe droite vers le sol en poussant avec son épaule droite sur l'épaule droite de uke*

# ASHI GURUMA

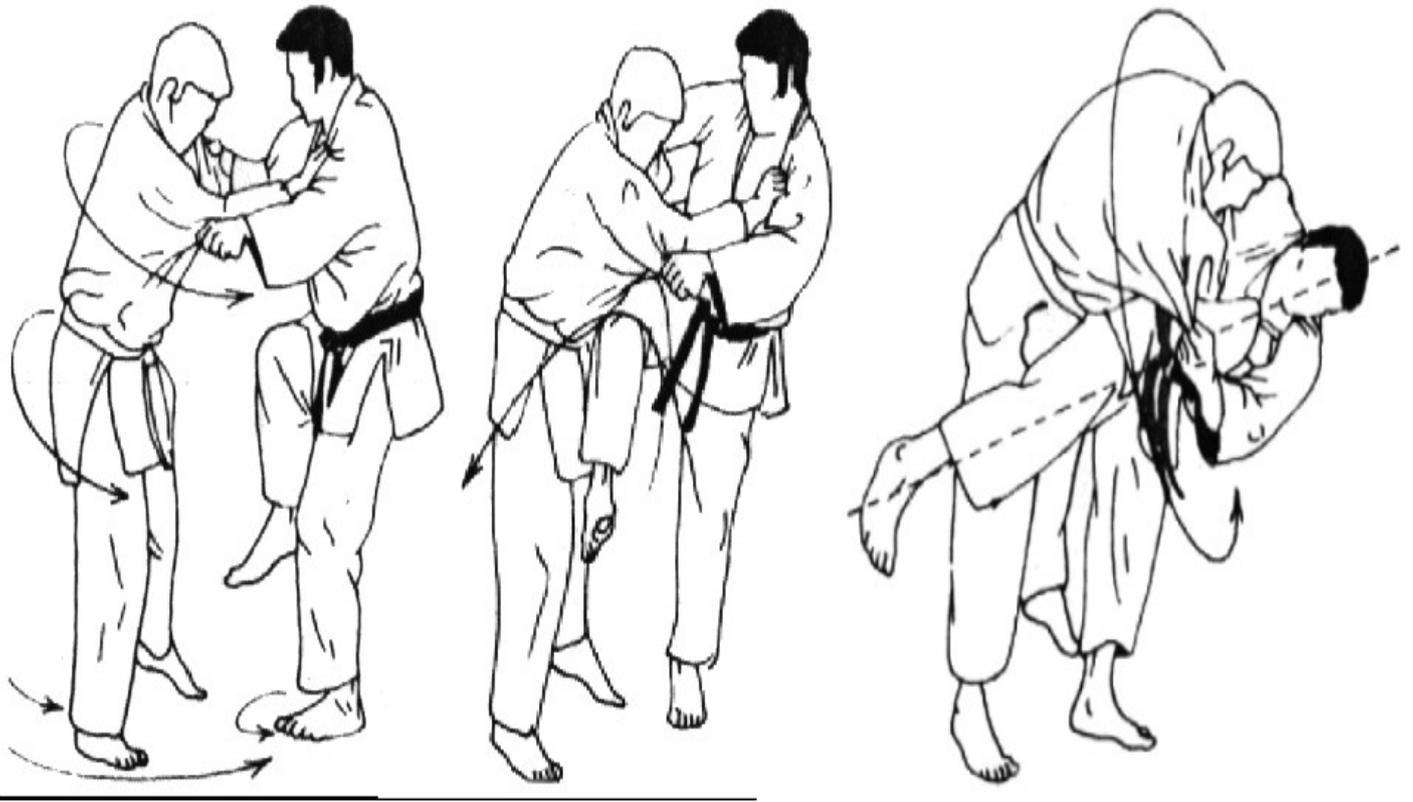
*(Roue autour de la jambe)*



- 1 *Tori déséquilibre uke vers son côté avant droit*
- 2 *Tori place son pied gauche du côté gauche extérieur de uke dans la même direction que ce dernier*
- 3 *Tori tend sa jambe droite devant uke, le haut de sa jambe contre la cuisse droite de uke et le bas de la jambe contre le genou droit de uke*
- 4 *Tori tourne son corps et uke s'enroule autour de la jambe de tori et chute*

# O GURUMA

(Grande roue)



- 1 *Tori déséquilibre uke vers son côté avant droit*
- 2 *Tori place son pied gauche du même sens que uke vers le milieu des jambe de uke*
- 3 *Tori lève sa jambe droite et la place sur la cuisse droite de uke*
- 4 *Tori tourne son corps et uke s'enroule autour de la jambe de uke*

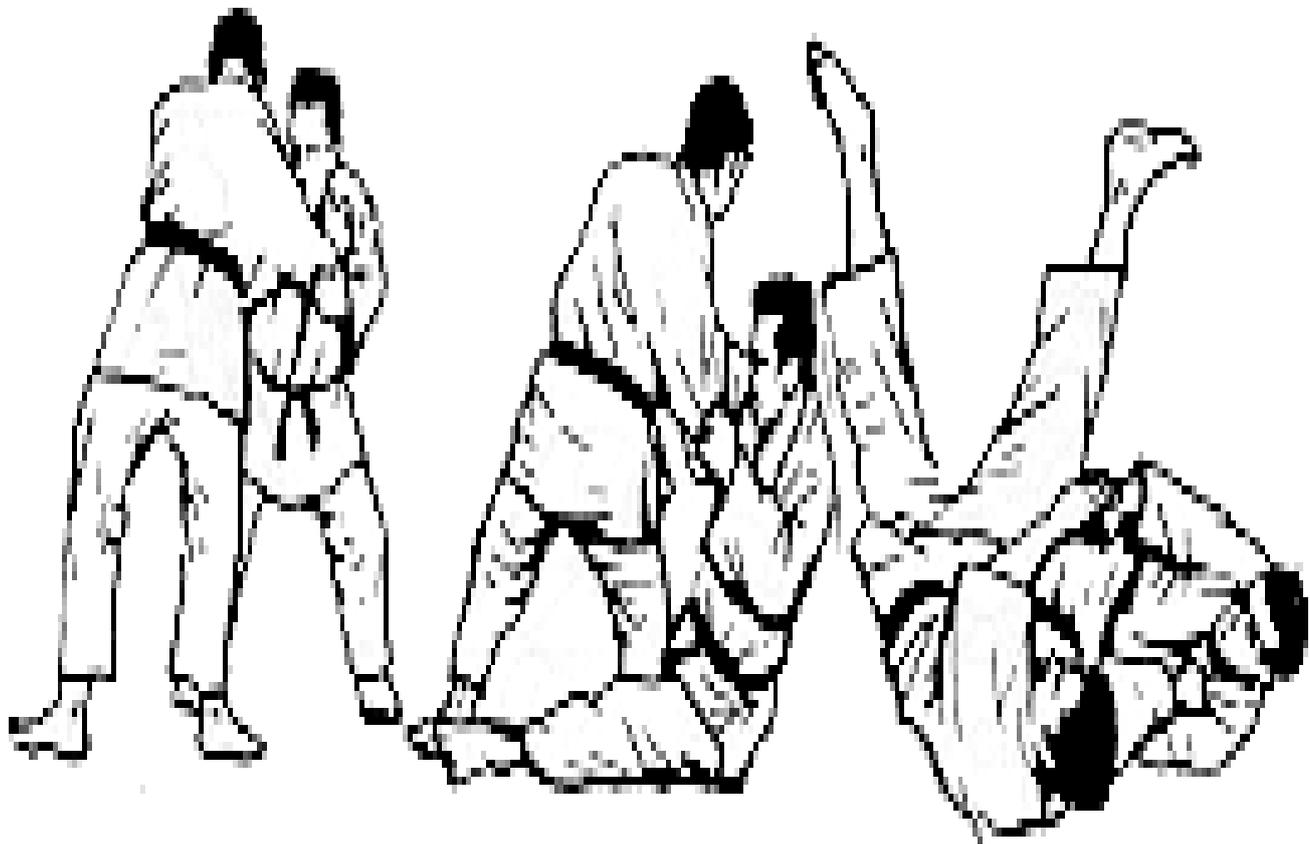
# **SUTEMI WAZA**

*(Technique de sacrifice)*

- 1 *TANI OTOSHI*
- 2 *TOMOE NAGE*
- 3 *YOKO TOMOE NAGE*
- 4 *SOTO MAKI KOMI*
- 5 *YOKO GURUMA*
- 6 *SUMI GAESHI*
- 7 *URA NAGE*

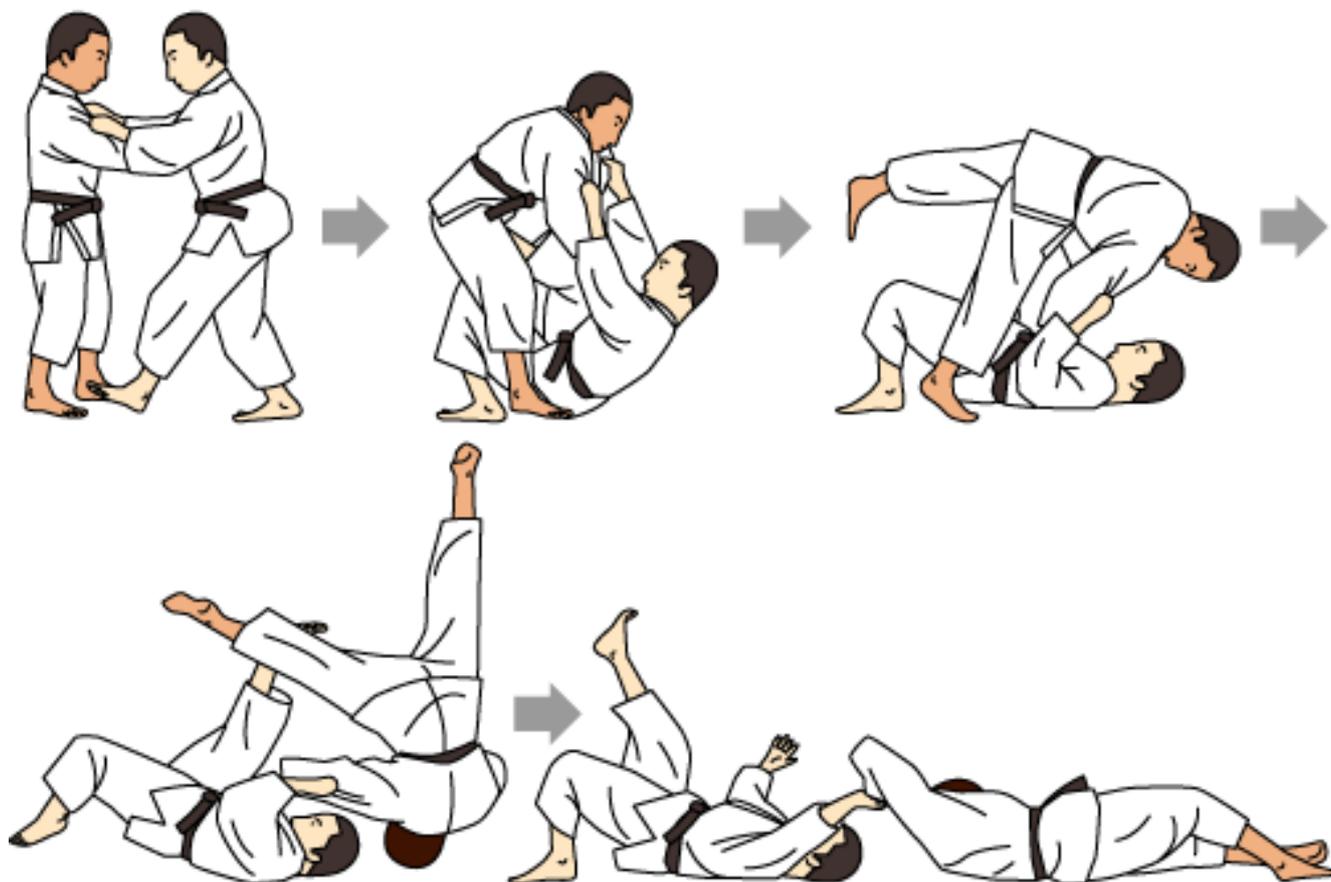
# TANI OTOSHI

*(Chute dans la vallée)*



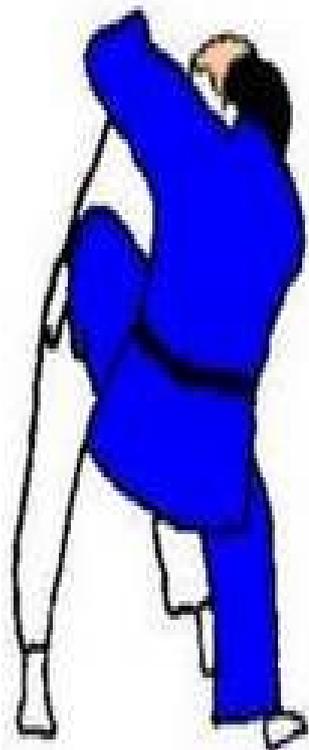
# TOMOE NAGE

*(Projection en cercle)*



# YOKO TOMOE NAGE

*(Projection latérale en cercle)*



# SOTO MAKIMOMI

*(Enroulement extérieur)*



# YOKO GURUMA

*(Roue de côté)*



# SUMI GAESHI

*(Renversement dans l'angle)*



# URA NAGE

*(Projection en se lançant à l'arrière)*

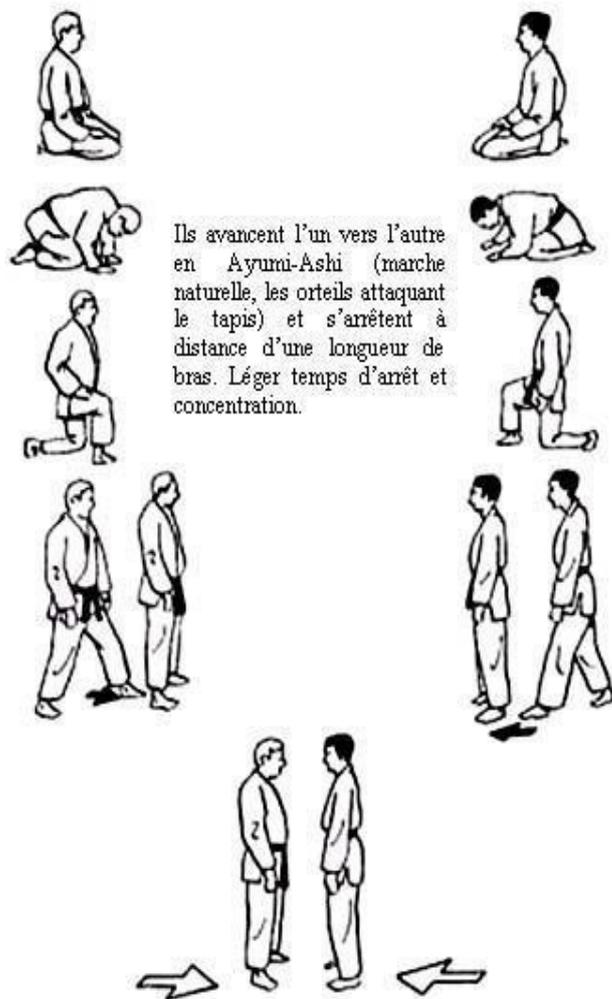
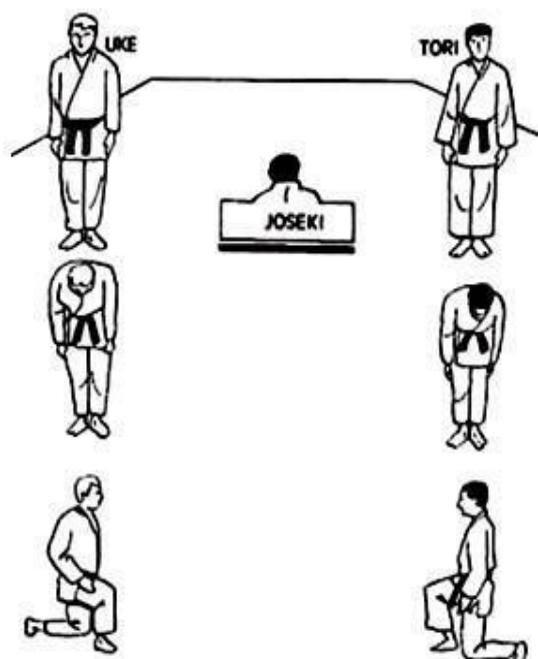


## LA PRESENTATION ET LE SALUT

Les deux partenaires se présentent sur le tapis, à quatre mètres environ l'un de l'autre, de telle façon que Tori se trouve à la droite du Juseki, Uke à sa gauche, Tori et Uke saluent le Juseki.

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

Ils se trouvent donc debout talons joints, pieds légèrement écartés en position naturelle. Ils avancent d'un grand pas du pied gauche puis du pied droit pour se trouver en position « Judo », les pieds écartés sur la même ligne.



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

### Uki-Otoshi

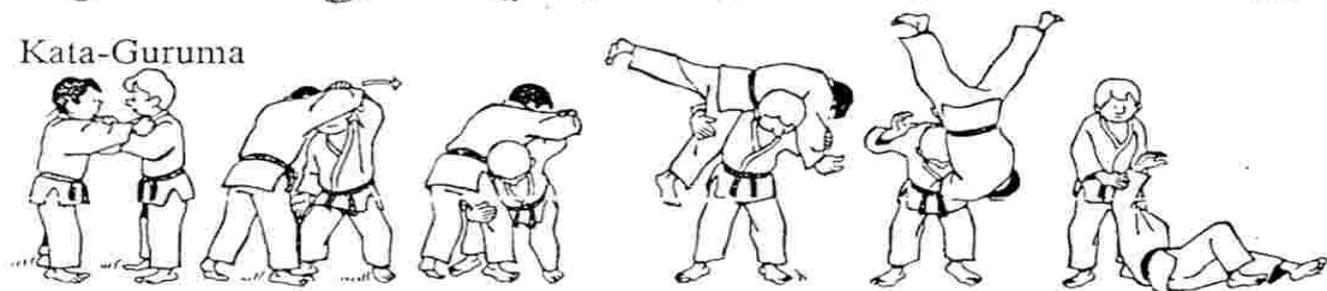


1ère Série

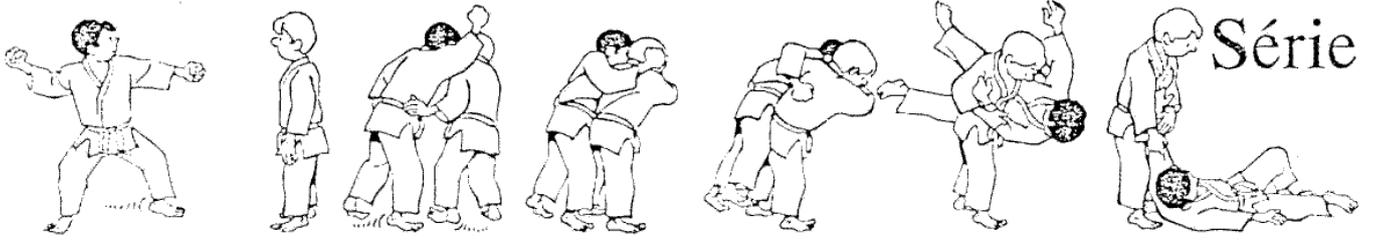
### Ippon-Seoi-Nage



### Kata-Guruma

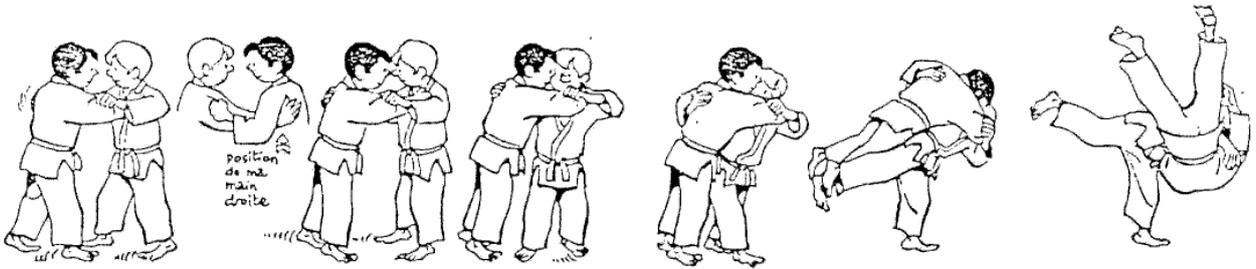


Uki-Goshi



2ème Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi

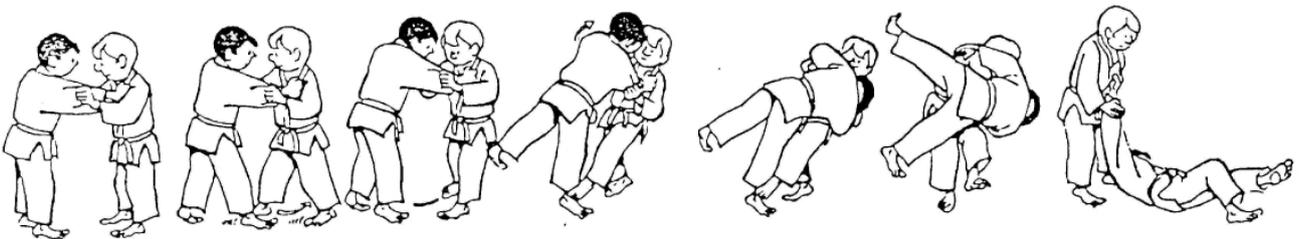


Okuri-Ashi-Barai

3ème Série



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata

