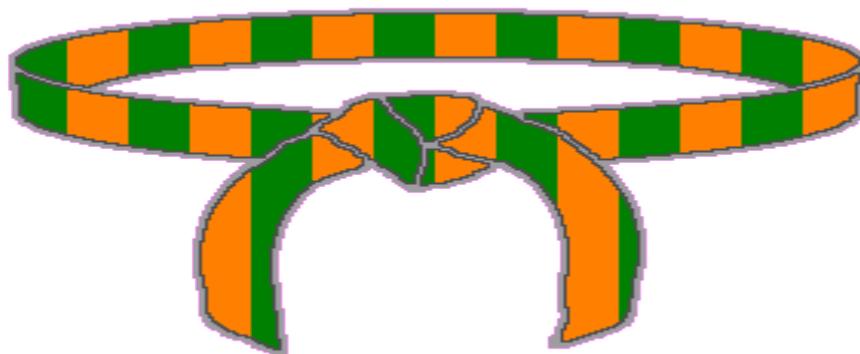


柔道



# Livret judo

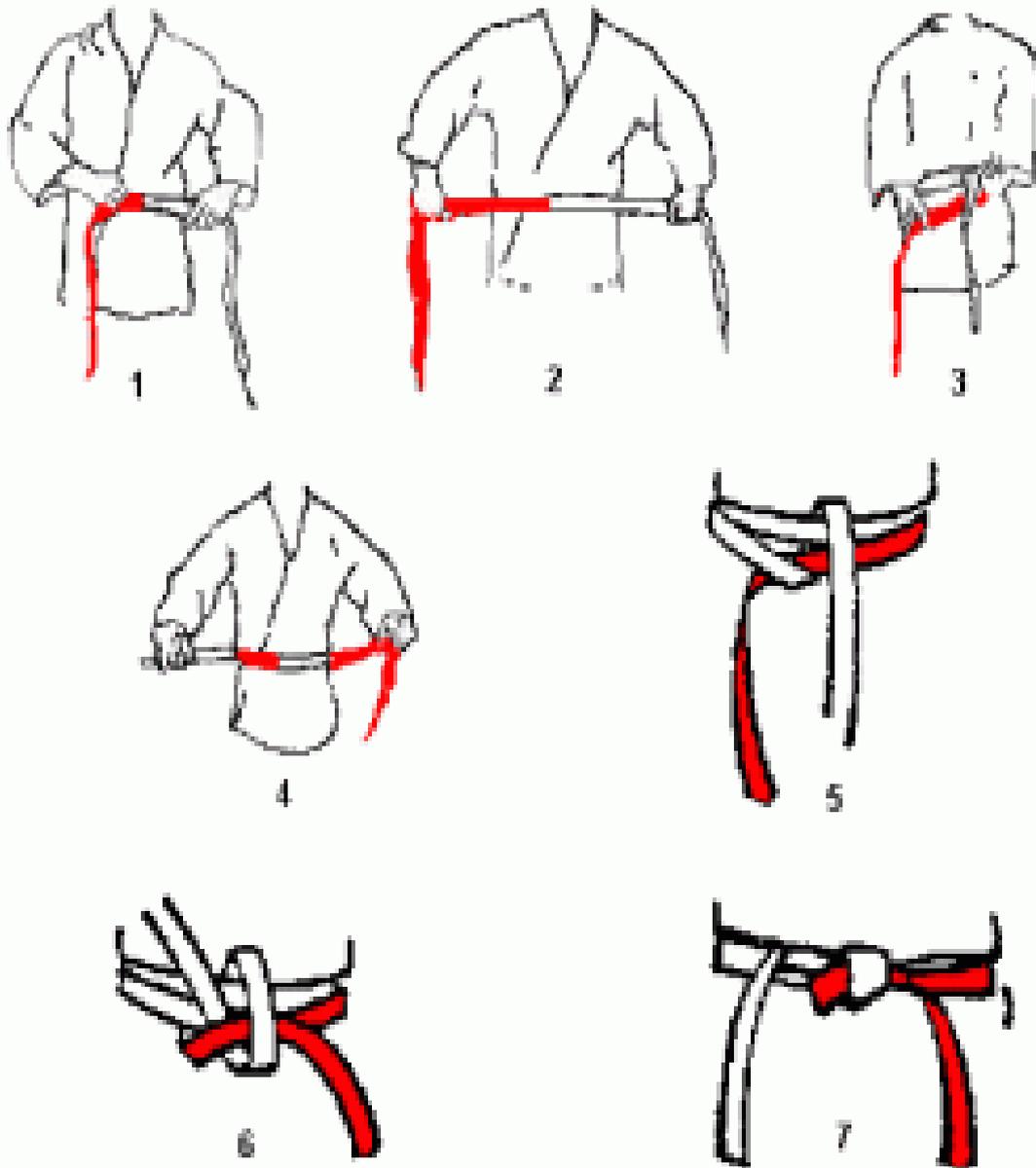
Ceinture 1/2 verte



Nom .....

Prénom .....

# Nœud de ceinture



# Lexique :

hadji me	commencer
Mate	Arrêter
Ré	Saluer
Dojo	Salle ou l'on pratique le judo
Jigoro KANO	Fondateur du judo
JUDO GI / KIMONO	Habit de judo
Shioh	Genoux
Gesa	Assis
Gatamé	Contrôle au sol
Ippon	10 point
Waza ari	7 point
Yoko	5 point
Shido	Pénalité

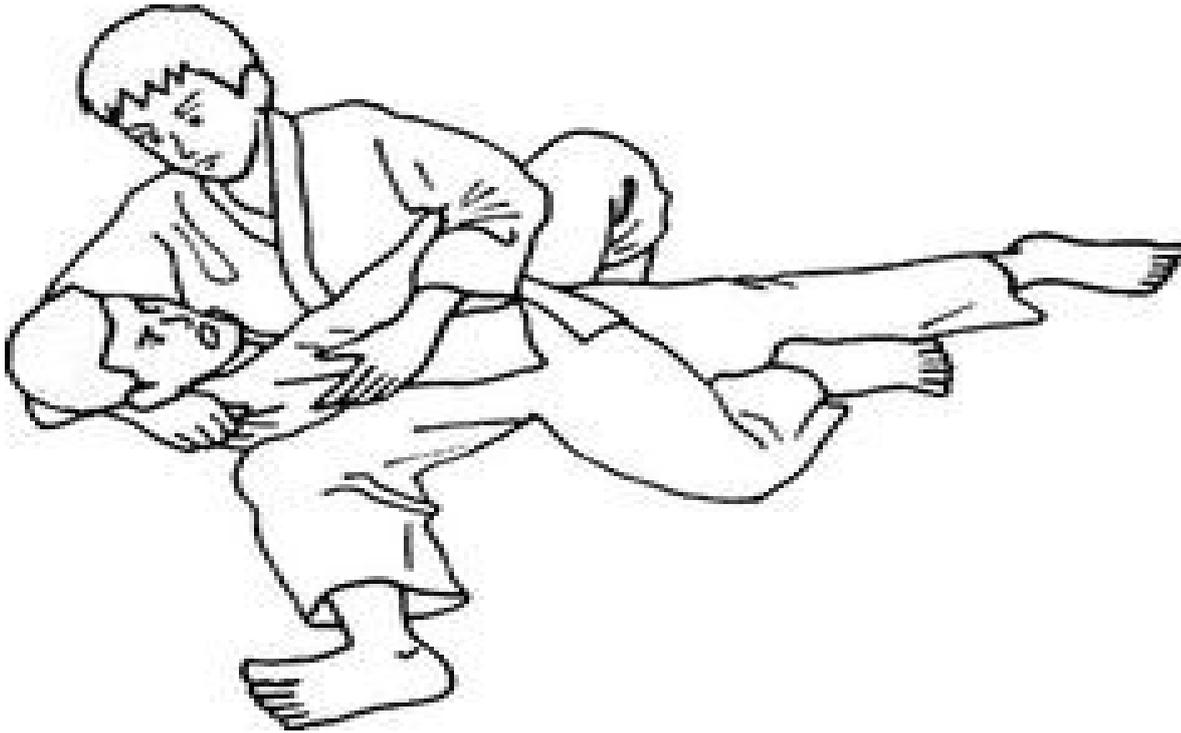
# **NE WAZA**

(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

# ONE GESA GATAME

(Contrôle latérale)



*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*

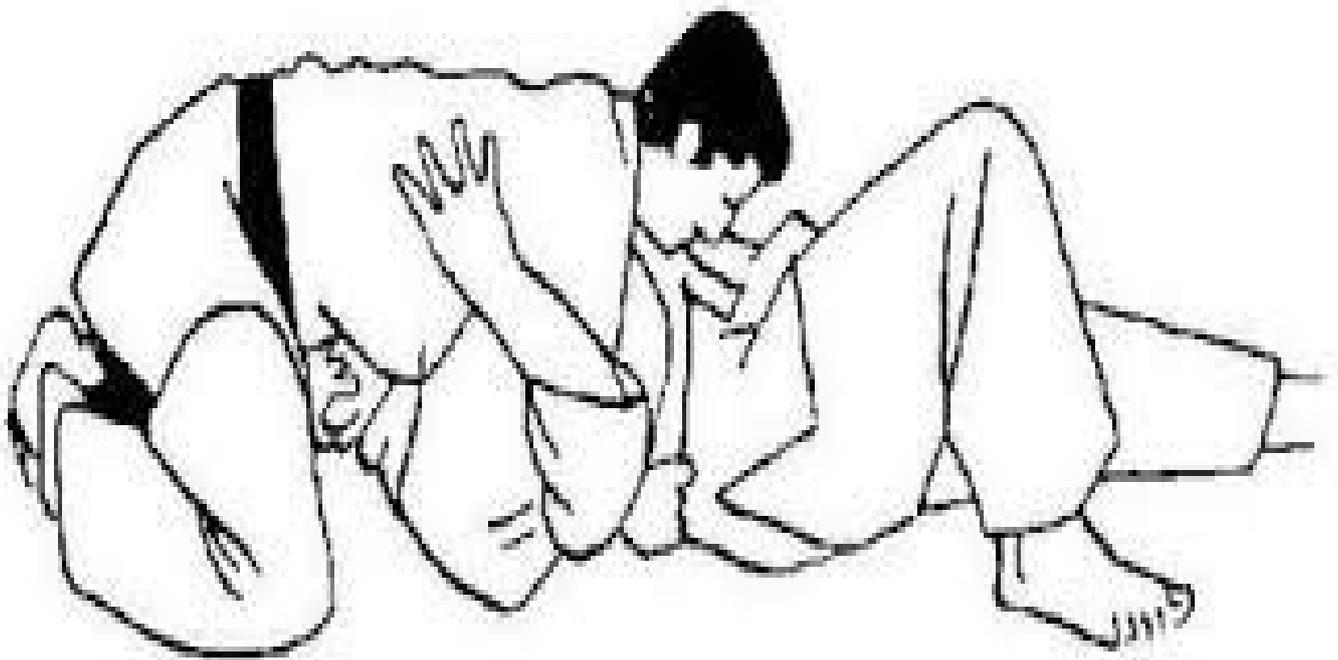
*Tori saisit la main droite de uké et la bloque sous son bras*

*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 SHIOH GATAME (Contrôle sur l'arrière)



*tori se met à genoux derriere 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 jambes et met ses pieds en marteau*

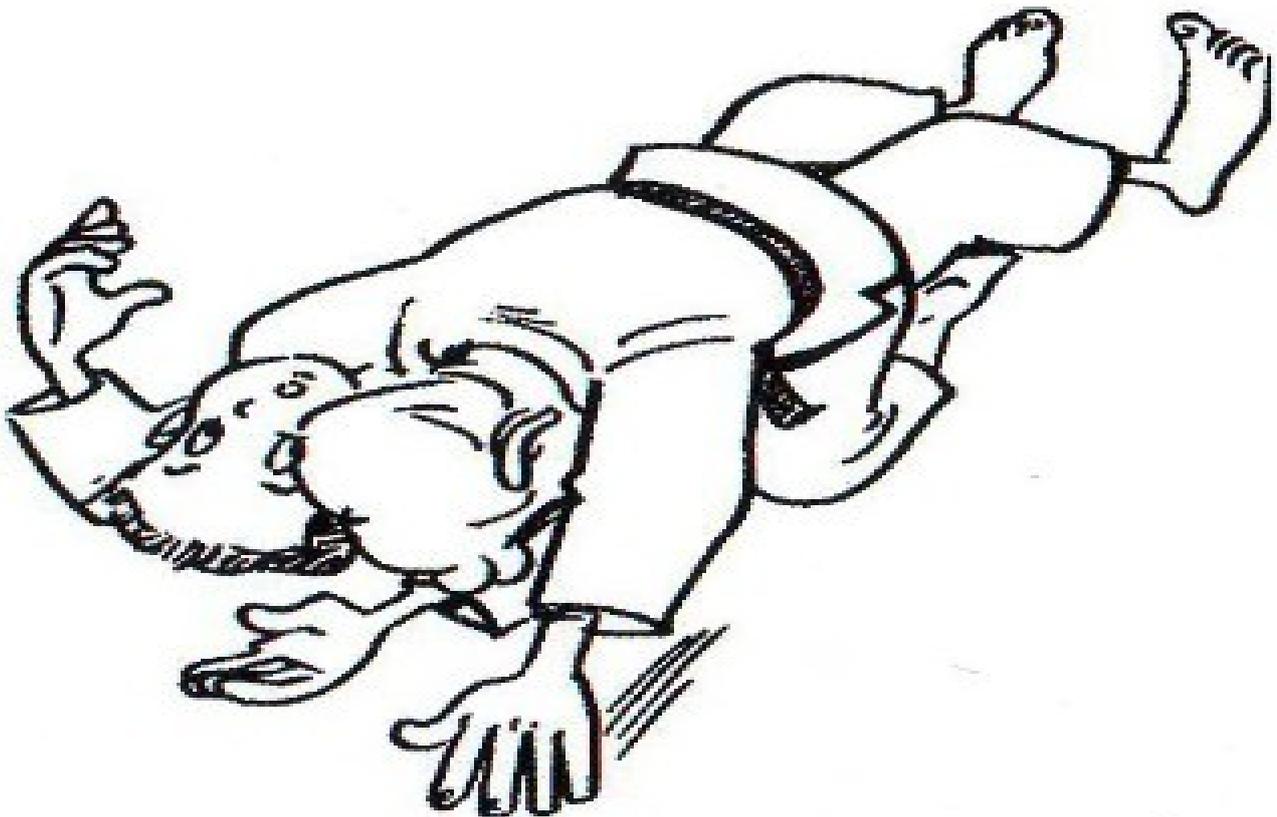
# YOKO SHIOH GATAME

(Contrôle latéral)



*Tori enlève le bras de uké  
Tori passe sa main sous la tête de uké  
L'autre main entre les jambes et viens 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 SHIOH GATAME



tori enlève les deux bras de uké

Tori passe ses deux genoux sous les bras de uké

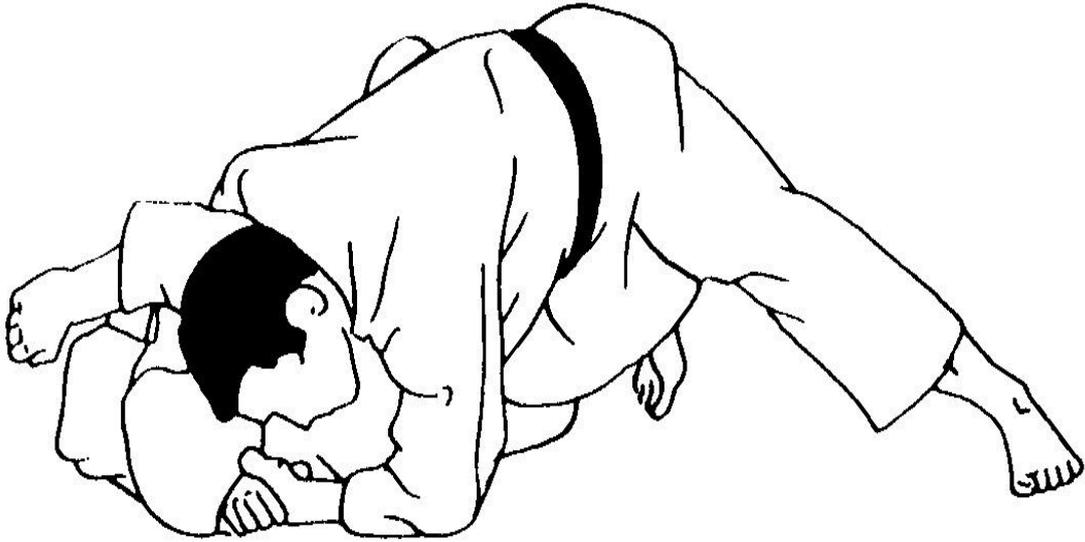
Tori passe sa main droite sous le bras gauche et la tête de uké

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



Tori Se place à genoux à côté de uke

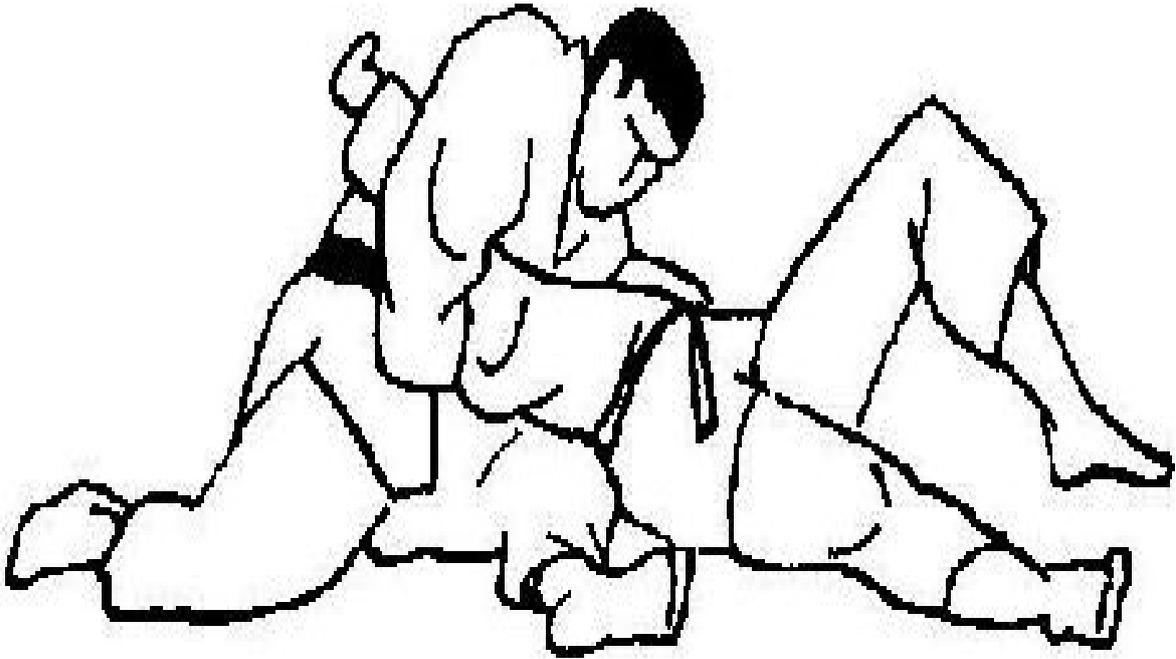
Tori enlève le bras de uke à côté de lui pour le placer sur le visage de uke

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

Tori tend la jambe gauche

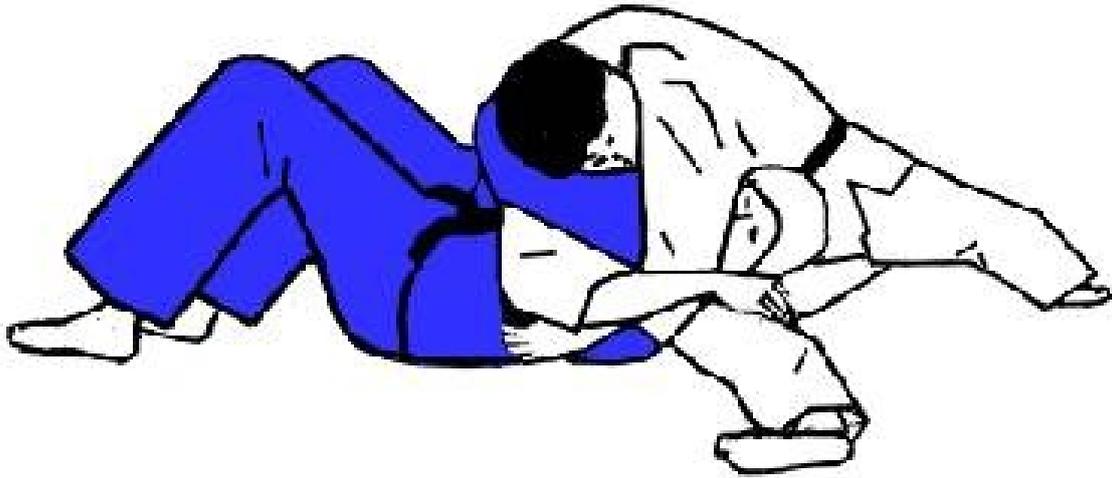
POUR LA KUZURE, Tori se met assis les jambes écartées

# USHIRO GESA GATAME



*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 GESAGATAME



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

TACHI WAZA  
TECHNIQUE DEBOUT

**Koshi waza**  
Technique de hanche

O GOSHI

UKI GOSHI

HARAI GOSHI

KOSHI GURUMA

TSURI KOMI GOSHI

SODE TSURI KOMI GOSHI

UTSURI GOSHI

# O GOSHI

## *Grande bascule de hanche*



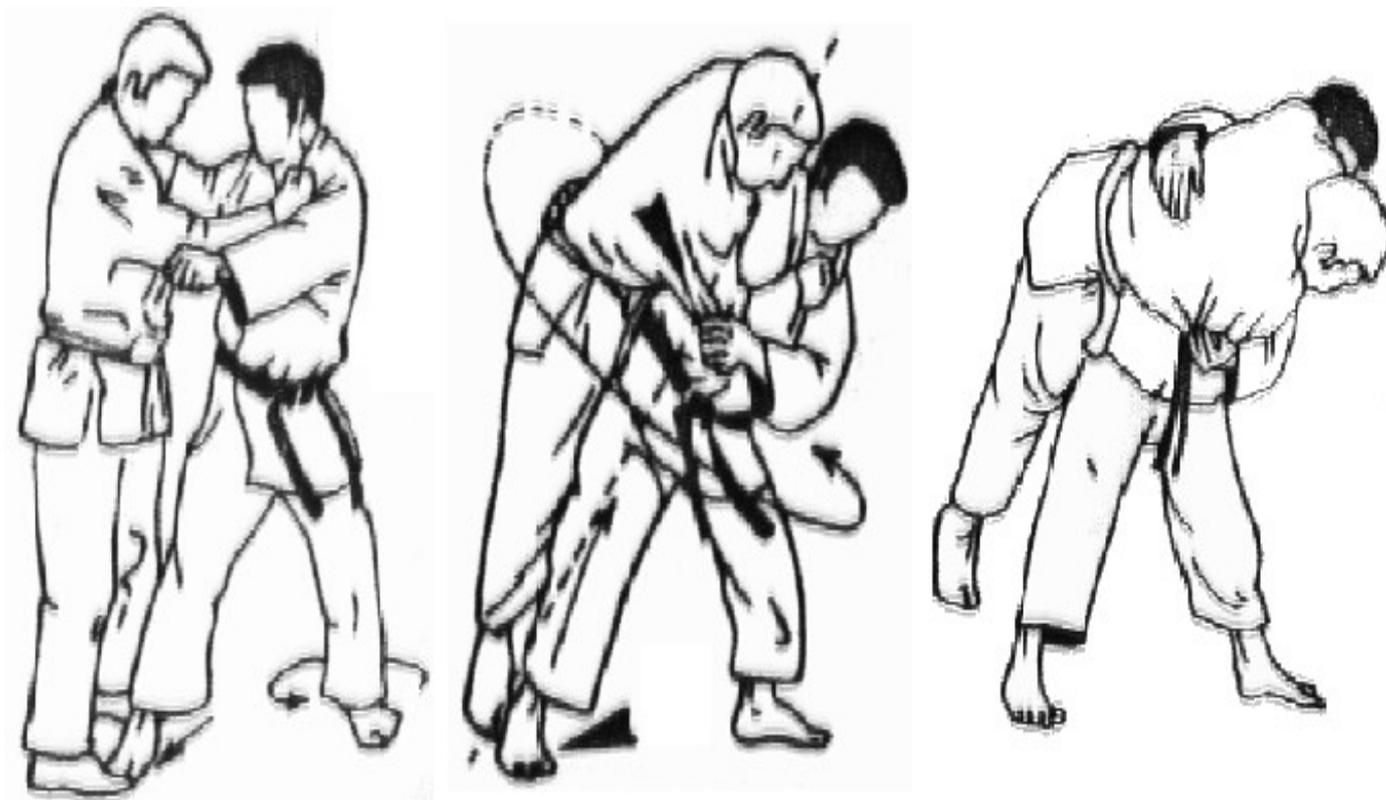
Tori avance le pied droit devant le pied droit de Uke en passant la main droite sous le bras pour aller dans le dos

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



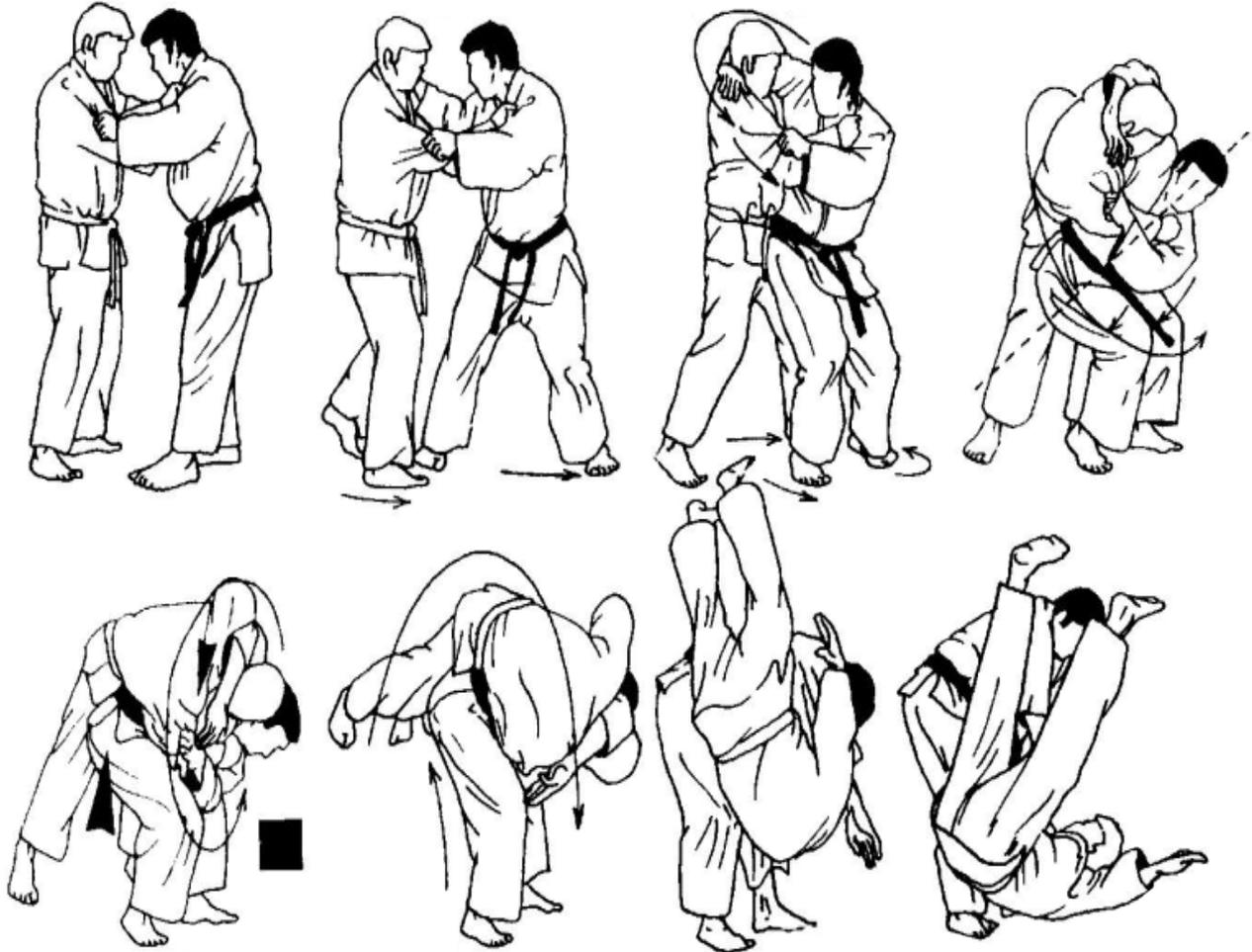
Tori passe le pied droit devant le pied droit de uke

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



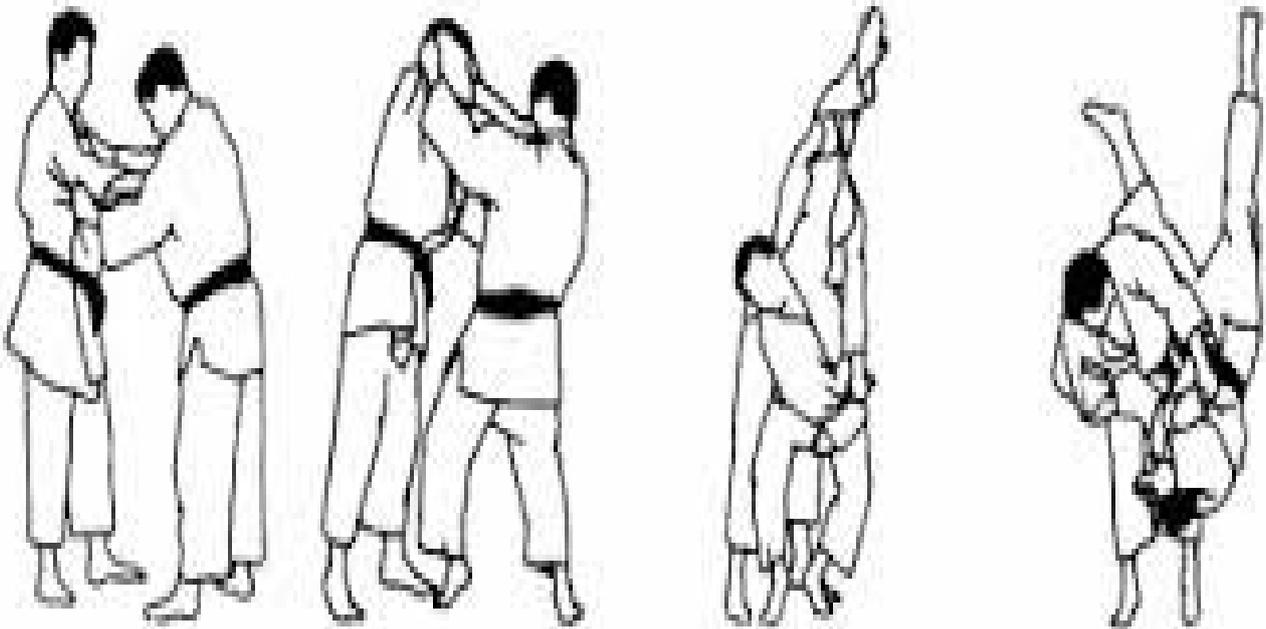
Tori avance le pied droit devant le pied droit du partenaire  
Tori entoure la tête avec sa main droite  
Tori pivote et met ses deux pieds entre les jambes du partenaire  
Tori fléchi et sort les hanches  
Tori projette uke par-dessus ses hanches

# 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

# Sodé tsuri komi goshi



- 1 TORI tient les deux manche de UKE,  
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

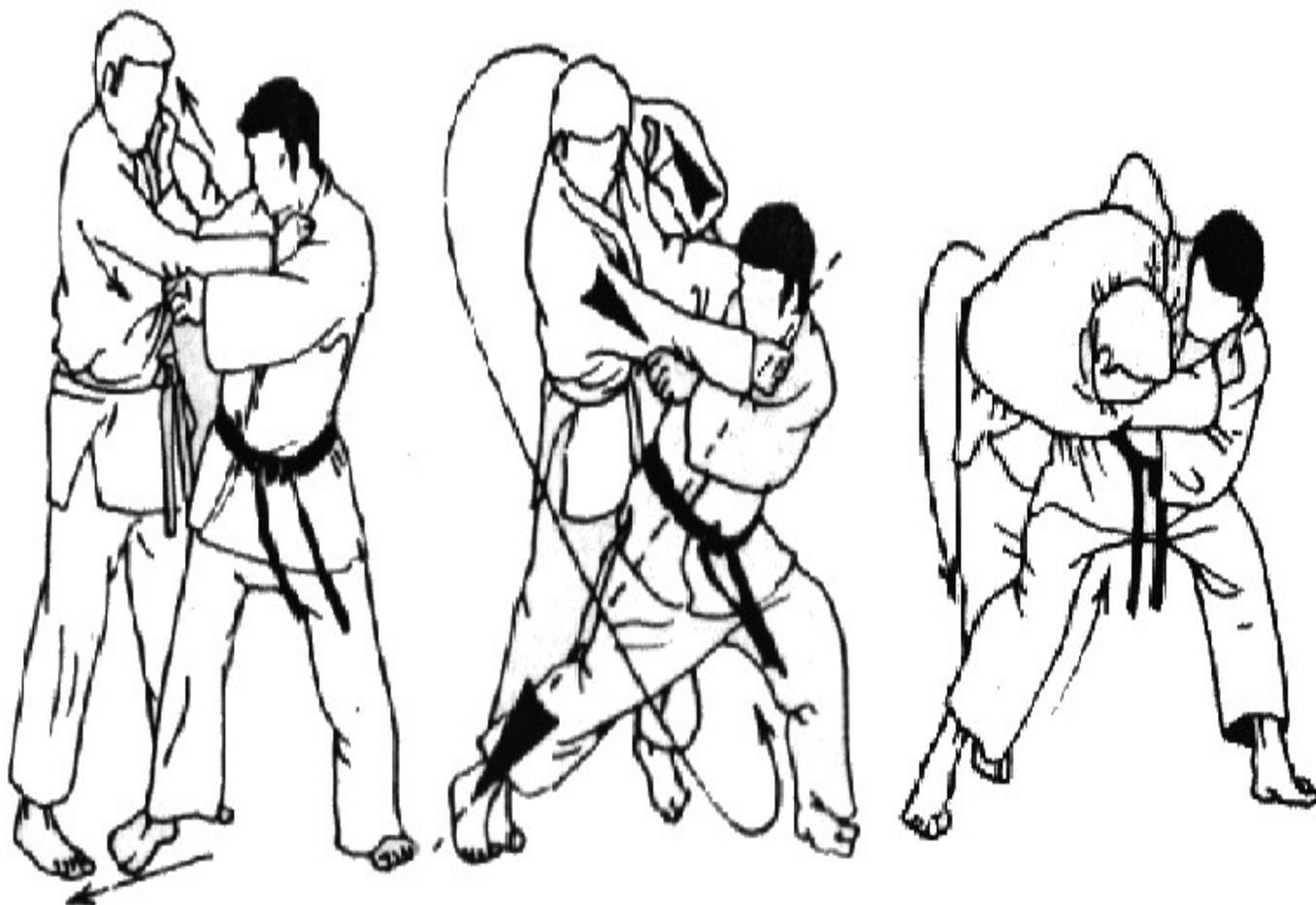
Tori pousse avec son ventre pour lever uke et passe ses hanche devant lui pour le faire chuter

# **TE WAZA**

## **TECHNIQUE DE BRAS**

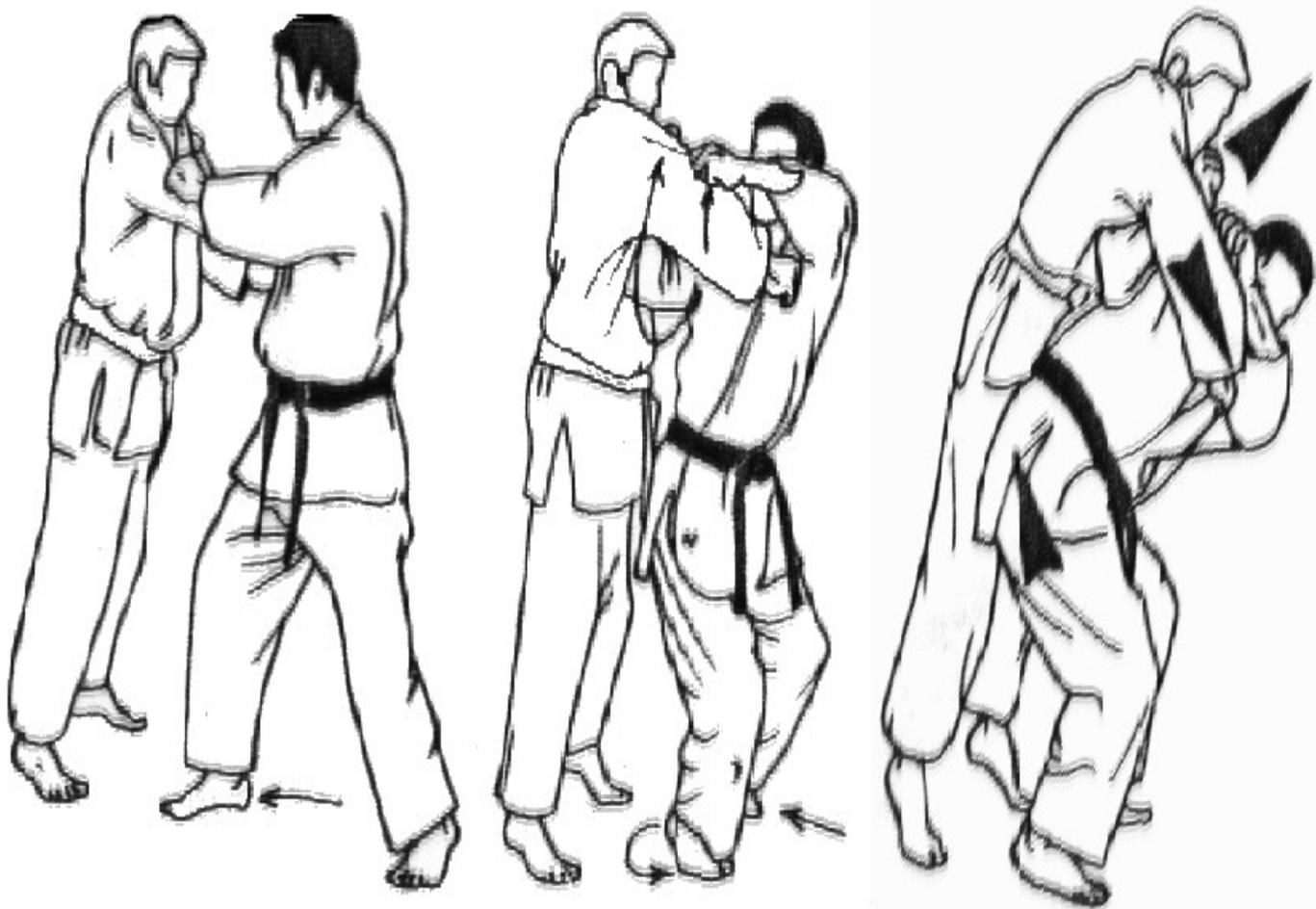
**TAI OTOSHI**  
**MOROTE SEOI NAGE**  
**IPPON SEOI NAGE**  
**ERI SEOI NAGE**

## 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

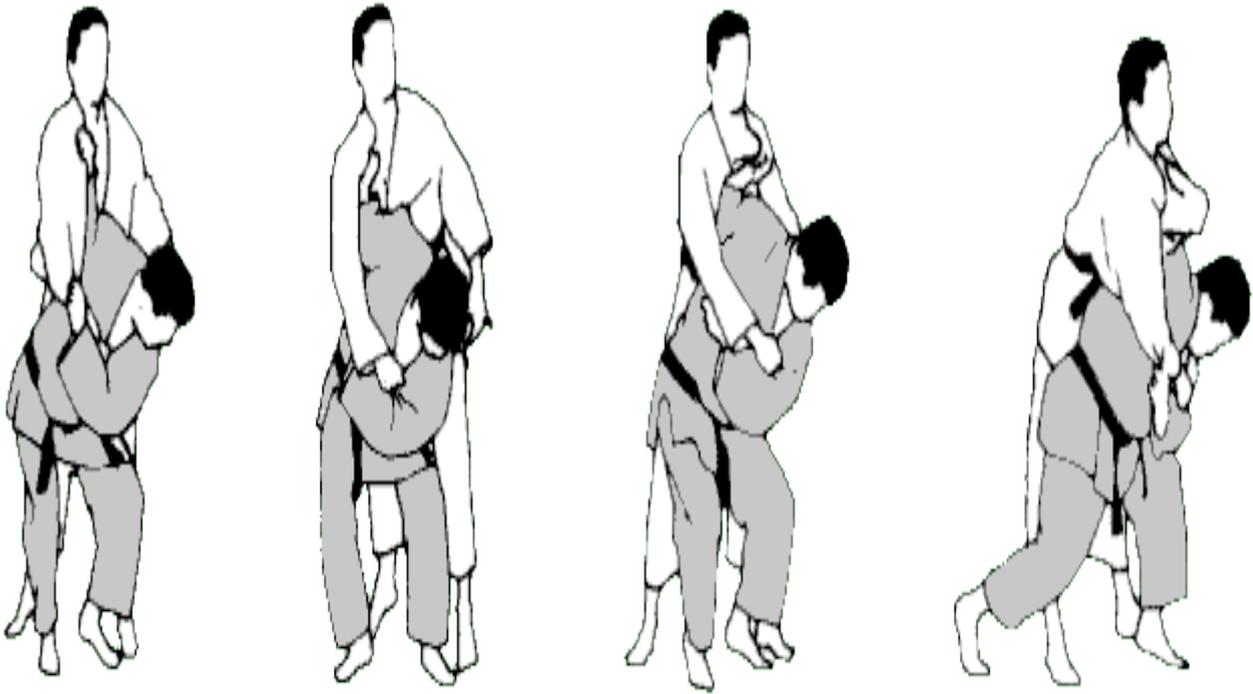
Tori tire uké vers lui et place le creux du coude droit sous l'épaule droite de uké

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

# ASHI WAZA

## Technique de jambes

ko soto gari

O soto gari

Ko uchi gari

O uchi gari

Hiza guruma

Sasae tsuri komi ashi

De ashi barai

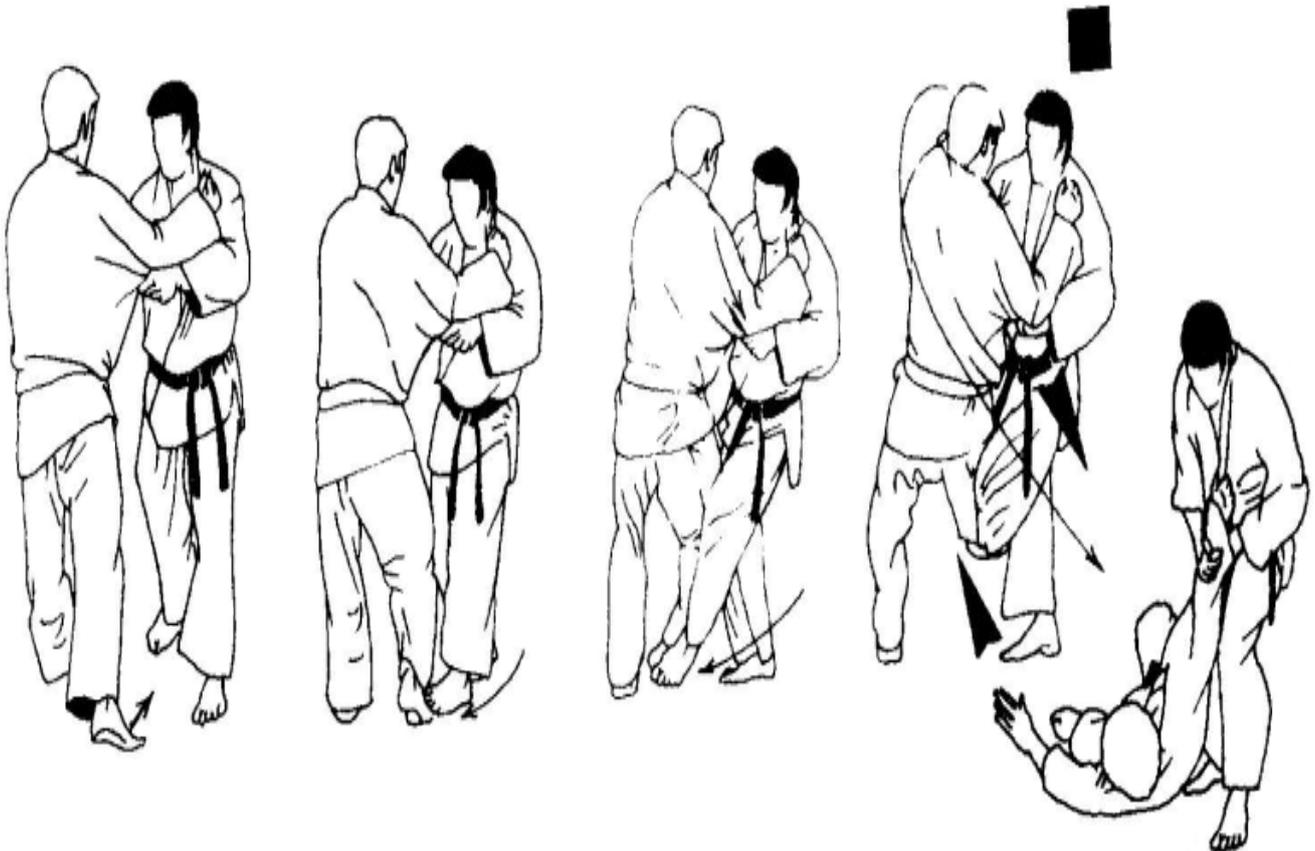
O kuri ashi barai

Hashi guruma

Uchi mata

O soto otoshi

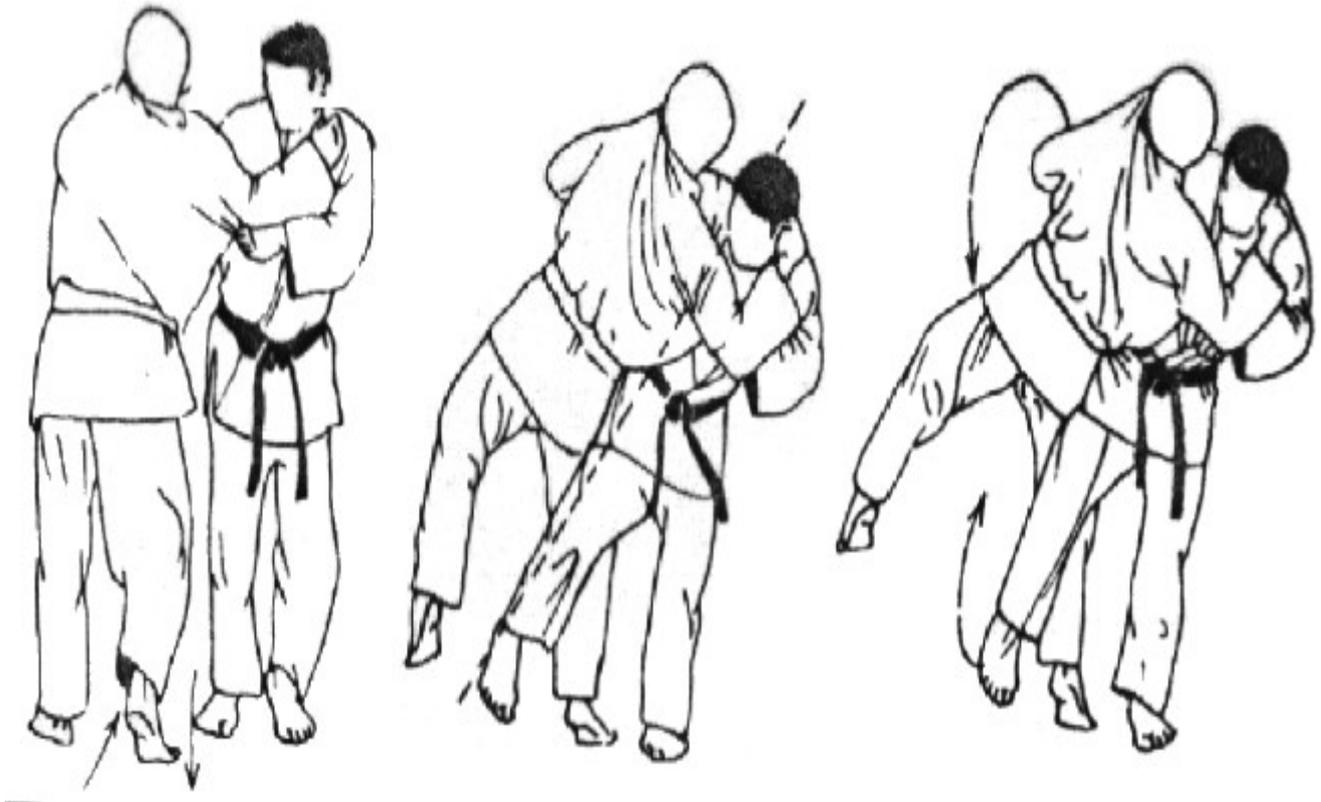
# KO SOTO GARI (petit fauchage extérieure)



- 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)



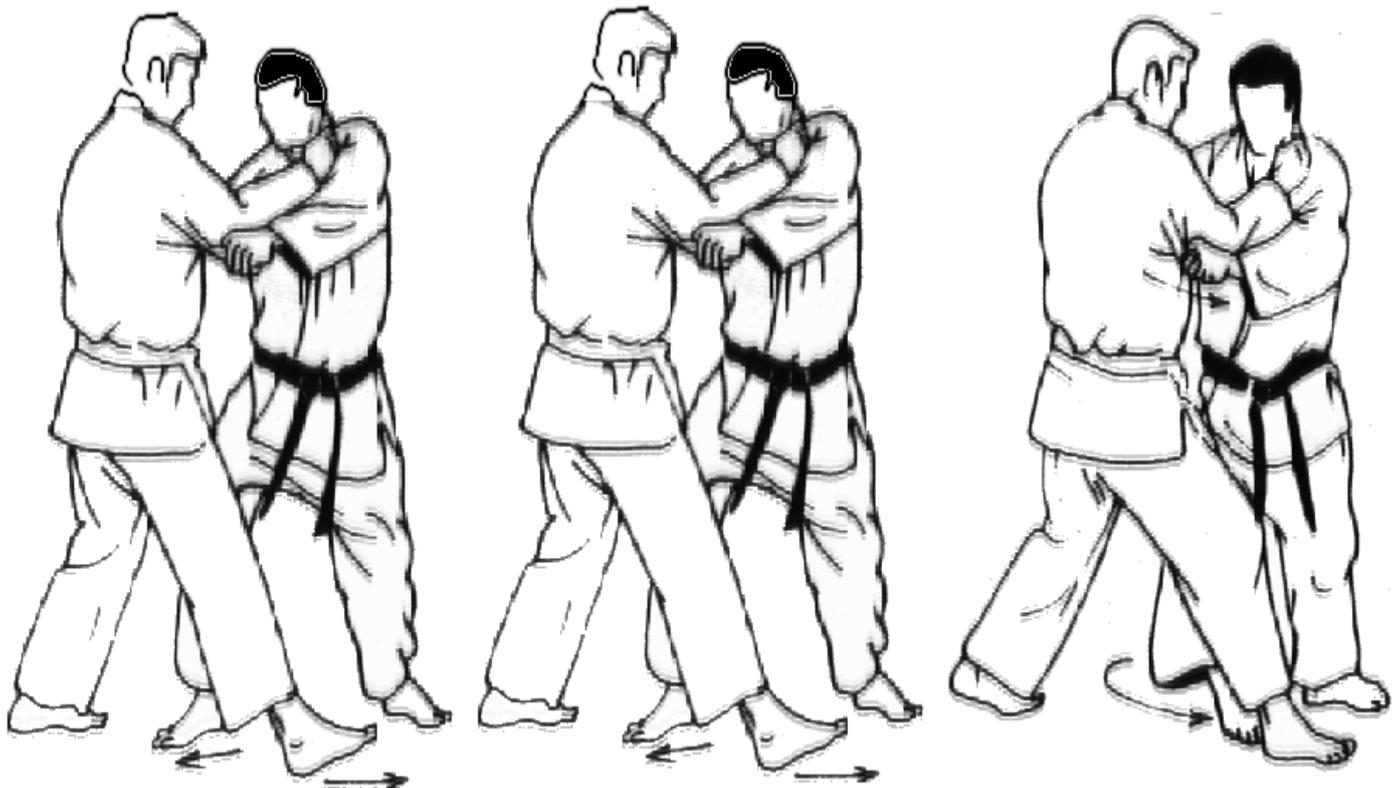
*Tori avance son pied gauche du côté extérieur du pied droit de uke*

*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

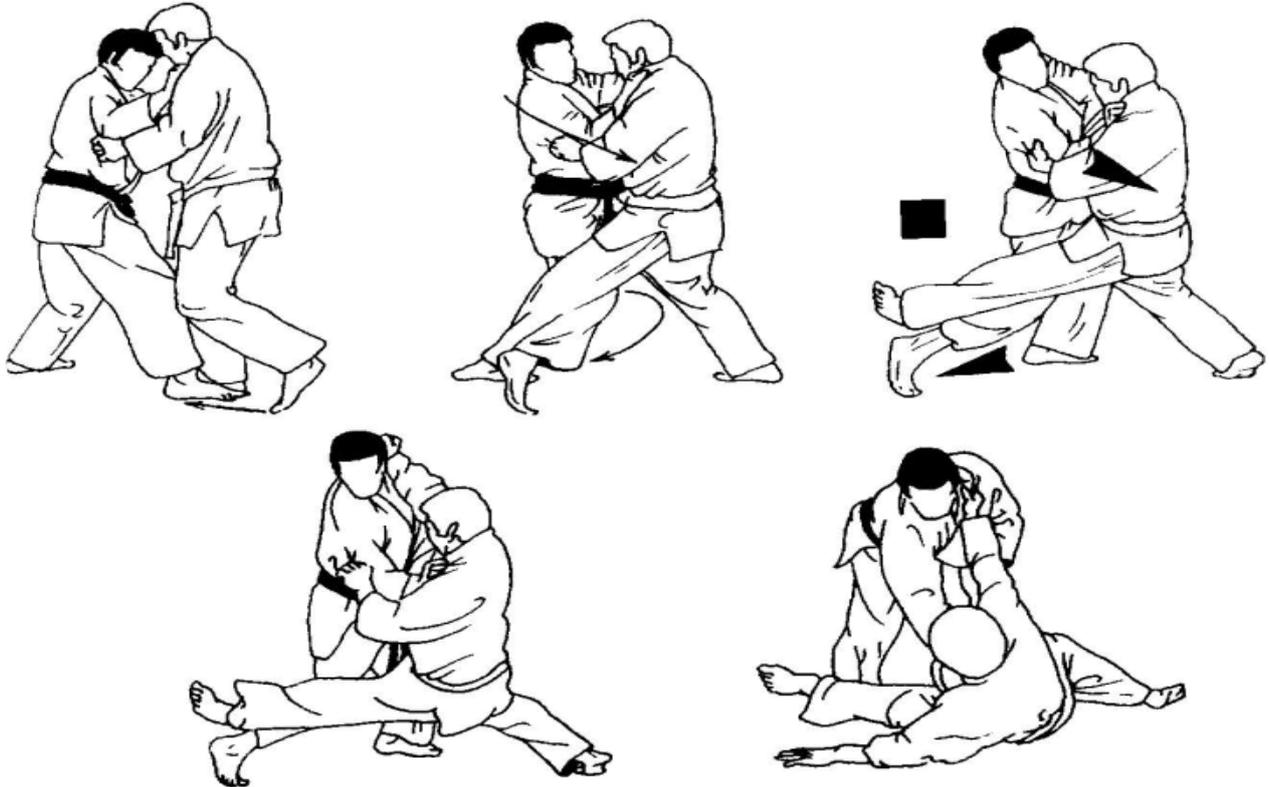
Tori fixe uke, en tirant sur la manche de uke avec sa main gauche et en déséquilibrant avec sa main droite au revers du côté gauche de uke

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

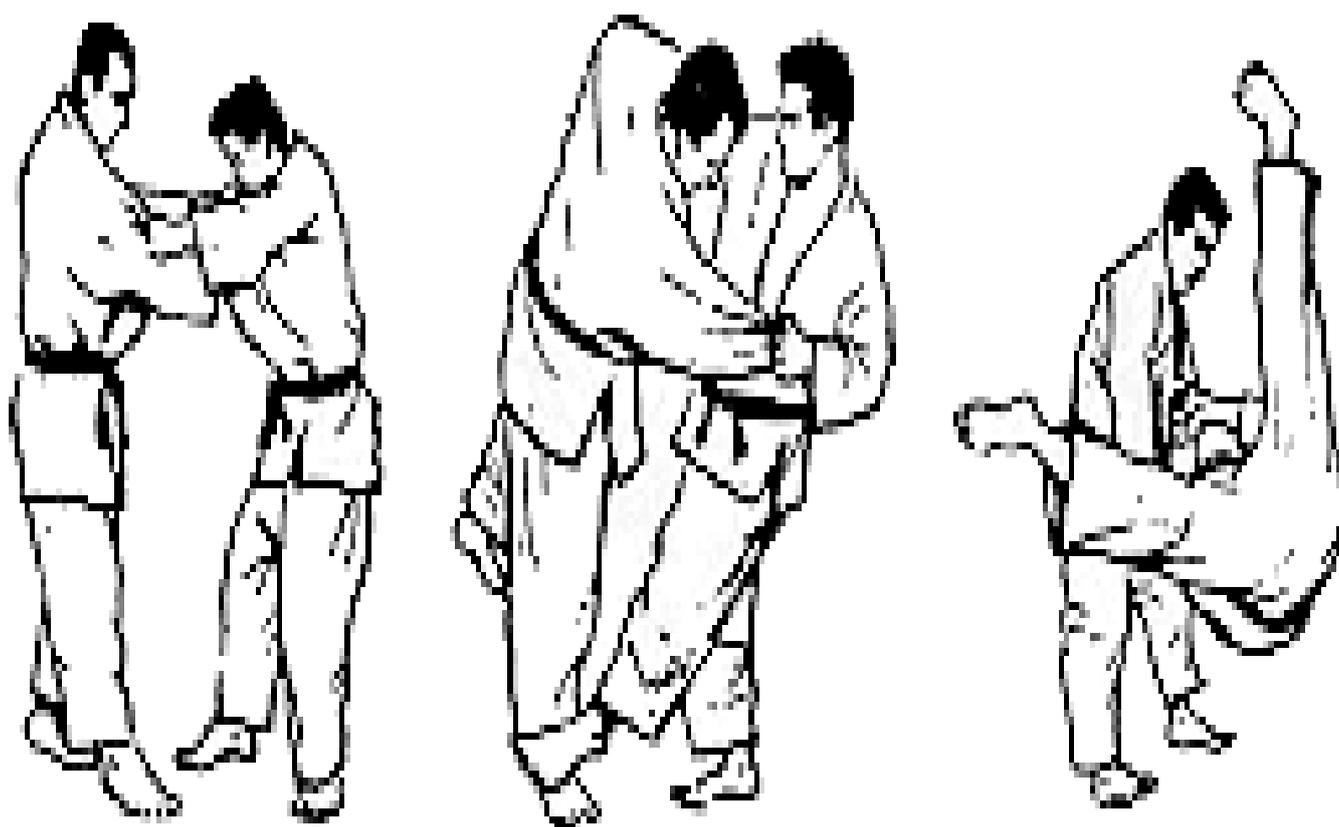
(roue autour du genoux)



- 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

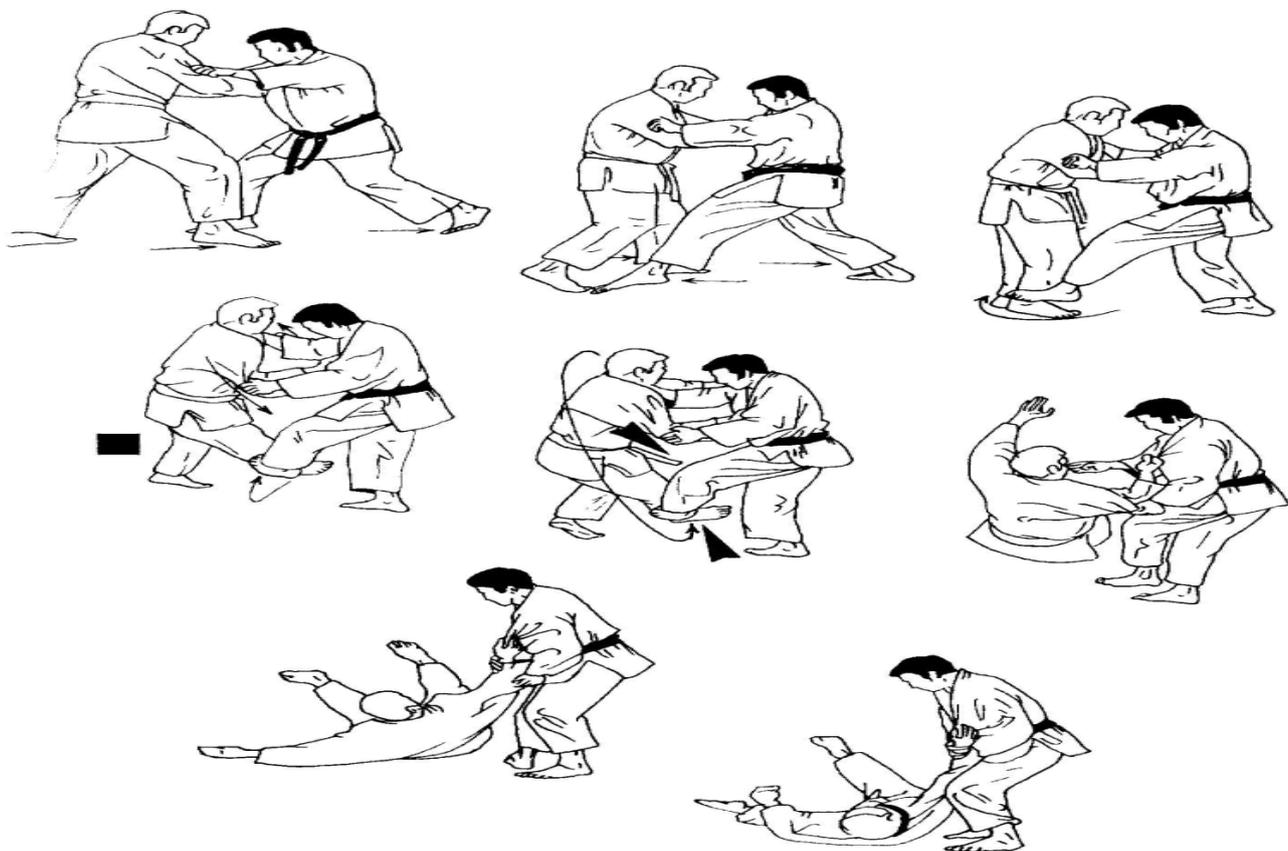
*(Blocage du pied en pêchant)*



- 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

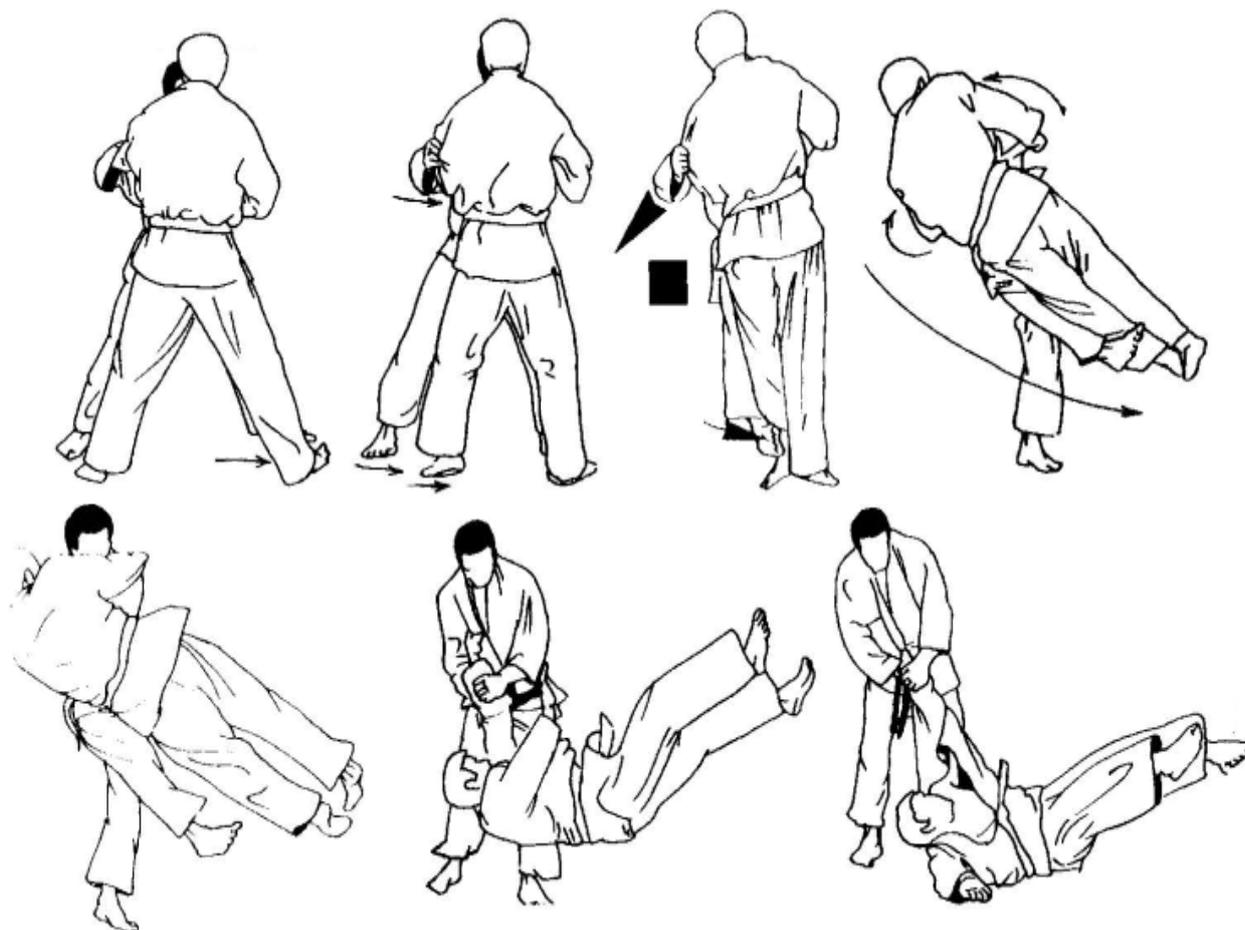
(Balayage du pied qui avance)



- 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*

# 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*

# 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*

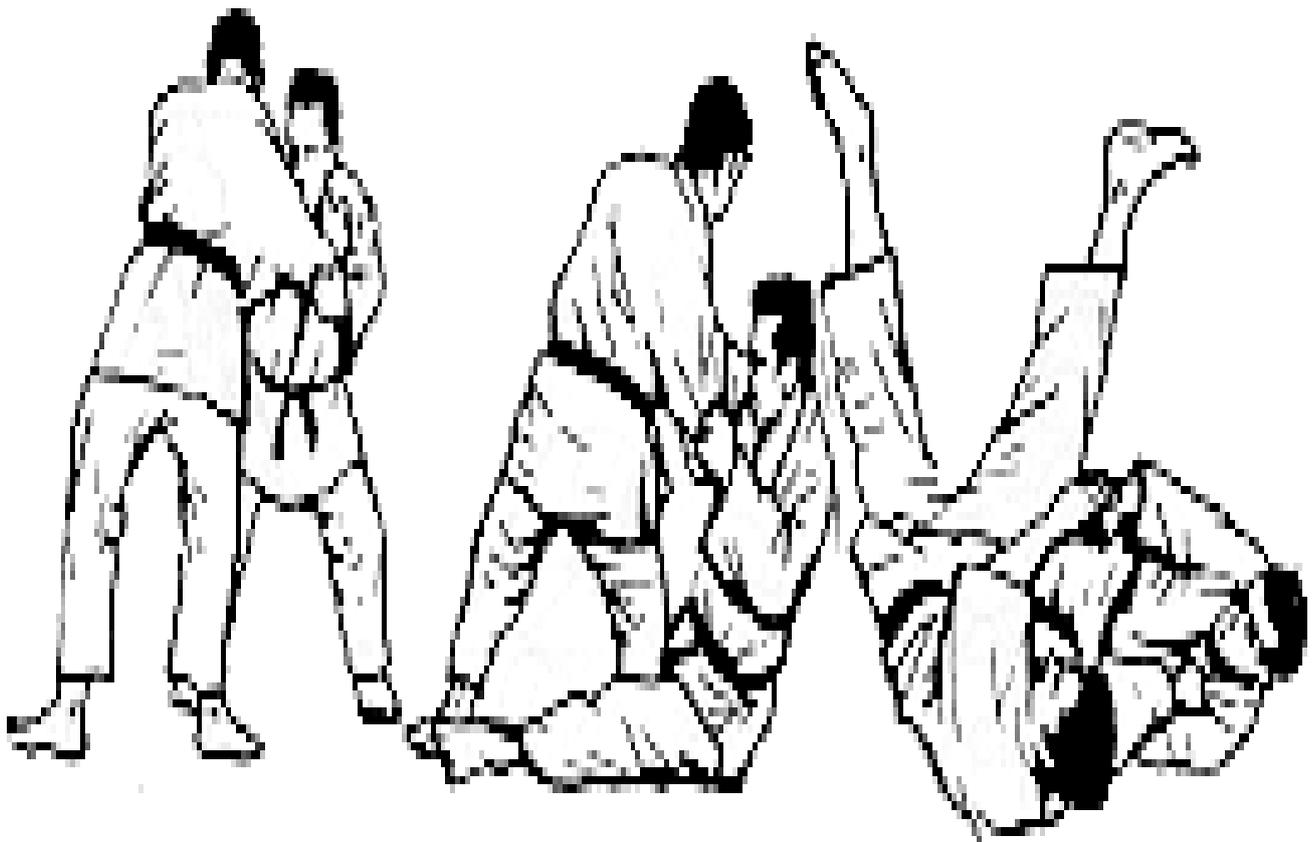
# **SUTEMI WAZA**

*(Technique de sacrifice)*

## **1 TANI OTOSHI**

# TANI OTOSHI

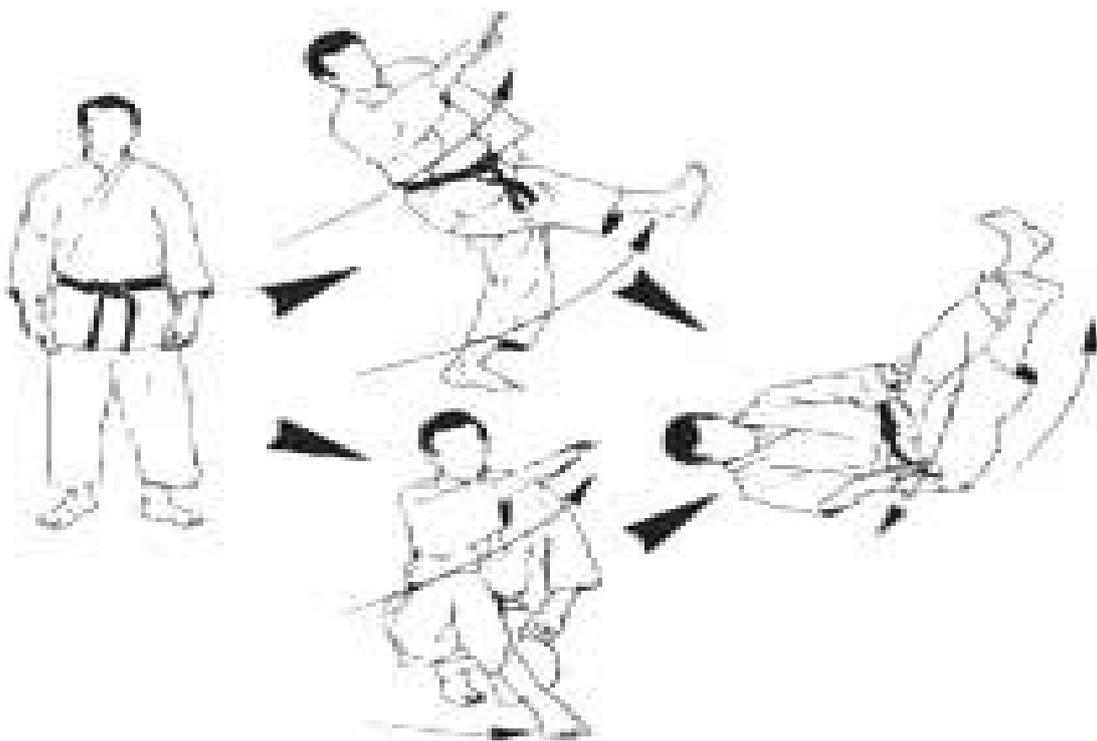
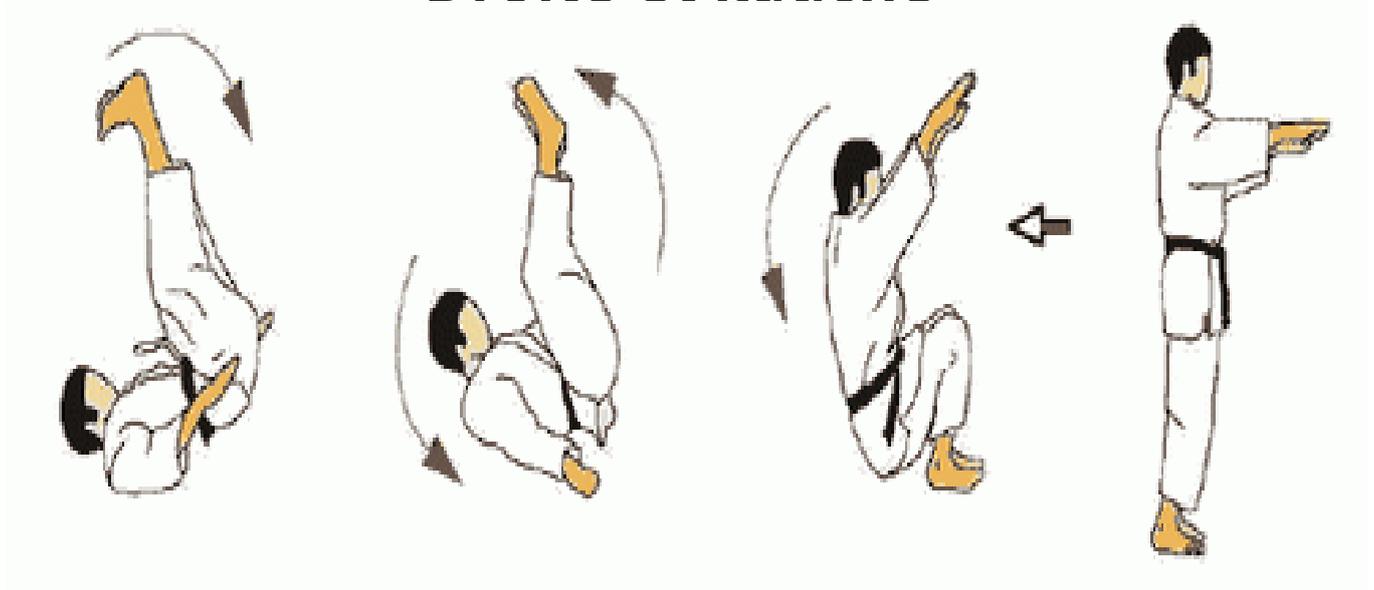
*(Chute dans la vallée)*



# UKEMI (Chute avant)



**UKEMI**  
**(Chute arrière)**  
**(chute latéral)**  
**Droite et gauche**



# 柔道

---

## CODE MORAL DU JUDO

---

### LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

### LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

### LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser ses pensées

### L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

### LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

### LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

### LE CONTRÔLE de SOI

c'est savoir taire sa colère

### L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

