

Tachi Waza (techniques debout)

Ashi Waza (techniques de jambes)



**O-SOTO-GARI**  
GRAND FAUCHAGE  
EXTERIEUR



**KO-SOTO-GARI**  
PETIT FAUCHAGE  
EXTERIEUR



**KO-SOTO-GAKE**  
PETIT ACCROCHAGE  
EXTERIEUR



**HIZA-GURUMA**  
ROUE AUTOUR DU  
GENOU



**SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**  
BLOCAGE DU PIED EN  
PECHANT



**O-UCHI-GARI**  
GRAND FAUCHAGE  
INTERIEUR



**KO-UCHI-GARI**  
PETIT FAUCHAGE  
INTERIEUR



**OKURI-ASHI-BARAI**  
BALAYAGE DES DEUX PIEDS



**DE-ASHI-BARAI**  
BALAYAGE DU PIED QUI  
AVANCE



**UCHI-MATA**  
FAUCHAGE PAR L'INTERIEUR  
DE LA CUISSE



**HARAI-TSURIKOMI-ASHI**  
BALAYAGE DU PIED EN  
PÊCHANT

Te Waza (techniques de bras)



**IPPON-SEOI-NAGE**  
PROJECTION PAR UNE  
EPAULE



**ERI-SEOI-NAGE**  
PROJECTION  
D'EPAULE AVEC  
SAISIE DU REVERS



**MOROTE-SEOI-NAGE**  
PROJECTION D'EPAULE  
PAR LES DEUX MAINS



**TAI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT  
DU CORPS PAR  
BARRAGE



**MOROTE-SEOI-OTOSHI**  
RENVERSEMENT DU CORP  
PAR BARRAGE PAR LES  
DEUX MAINS

Te Waza (techniques de bras) suite



**KUBI-NAGE**  
PROJECTION PAR LE  
COU



**MOROTE-GARI**  
FAUCHAGE DES JAMBES  
AVEC LES DEUX MAINS



**KUCHIKI-TAOSHI**  
ABATTRE L'ARBRE  
MORT



**KATA-GURUMA**  
ROUE AUTOUR DES  
EPAULES



**TE-GURUMA**  
ENROULEMENT PAR  
LES MAINS

Koshi Waza (techniques de hanches)



**UKI-GOSHI**  
TOUR DE HANCHE  
SIMPLE



**O-GOSHI**  
GRANDE BASCULE  
DE HANCHE



**HARAI-GOSHI**  
HANCHE FAUCHEE



**ASHI-GURUMA**  
ROUE AUTOUR DE LA  
JAMBE



**HANE-GOSHI**  
HANCHE PERCUTEE



**SODE-TSURI-KOMI-GOSHI**  
HANCHE PECHEE EN  
SOULEVANT AU COUDE



**TSURI-KOMI-GOSHI**  
HANCHE PECHEE



**KOSHI-GURUMA**  
ROUE AUTOUR DE  
LA HANCHE



**USHIRO-GOSHI**  
CONTRE DE HANCHE  
ARRIERE



**UTSURI-GOSHI**  
CONTRE DE  
HANCHE AVANT



Ma Sutemi Waza (techniques de sacrifices)



**TANI-OTOSHI**  
CHUTE DANS LA VALLEE



**TOMOE-NAGE**  
PROJECTION EN CERCLE



**YOKO-TOMOE-NAGE**  
PROJECTION EN CERCLE DE CÔTE



**YOKO-GURUMA**  
ENROULEMENT DE CÔTE PAR L'EXTERIEUR



**SUMI-GAESHI**  
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE



**URA-NAGE**  
PROJECTION VERS L'ARRIERE

Ne Waza (techniques au Sol)



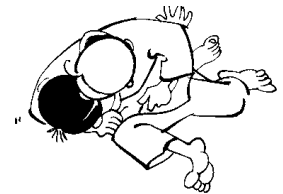
**YOKO-SHIHO-GATAME**  
CONTRÔLE DE CÔTE



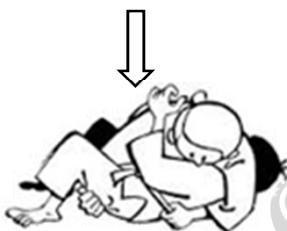
**KAMI-SHIHO-GATAME**  
CONTRÔLE ARRIERE



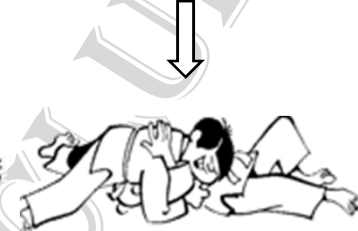
**TATE-SHIHO-GATAME**  
CONTRÔLE A CHEVAL



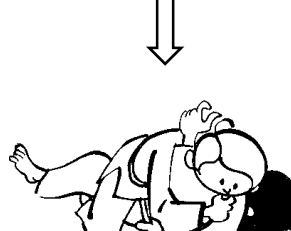
**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATERO-COSTAL



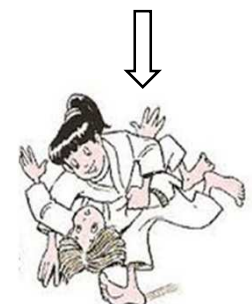
**KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME**  
VARIANTE



**KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME**  
VARIANTE



**KUZURE TATE-SHIHO-GATAME**  
VARIANTE



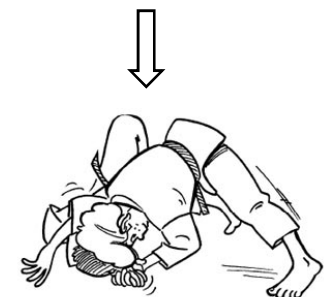
**KUZURE-GESA-GATAME**  
VARIANTE



**USHIRO-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE ARRIERE COSTAL



**MAKURA-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE ARRIERE COSTAL  
« en oreiller »



**KATA-GATAME**  
CONTRÔLE LATERO-COSTAL

Sorties d'immobilisations : 3 à savoir sur chaque technique

Retournements :



3 à savoir

TORI SUR LE DOS  
UKE ENTRE LES JAMBES



3 à savoir

UKE A 4 PATTES  
TORI SUR LE CÔTE



TORI ENTRE LES JAMBES

3 à savoir



UKE A 4 PATTES  
TORI DEVANT

3 à savoir



TORI A CHEVAL

3 à savoir

Dégagement de jambe



1 à savoir

Shime Waza (étranglements)



**KATA-JUJI-JIME**  
ETRANGLEMENT CROISE  
DE FACE

**OKURI-ERI-JIME**  
ETRANGLEMENT PAR LES  
REVERS



**KATA-HA-JIME**  
ETRANGLEMENT  
EN CONTROLANT  
UN CÔTE



**HADAKA-JIME**  
ETRANGLEMENT A MAINS  
NUES



**SANKAKU-JUMI**  
ETRANGLEMENT AVEC LES  
JAMBES EN TRIANGLE

## Kansetsu Waza (clés de bras)



**UDE-GARAMI**  
CLE EN TORSION, BRAS FLECHI



**UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME**  
CLE EN TORSION, BRAS FLECHI



**UDE-GATAME**  
CLE EN HYPEREXTENSION PAR LES MAINS



**WAKI-GATAME**  
CLE EN HYPEREXTENSION SOUS L'AISSELLE



**HARA-GATAME**  
CLE EN HYPEREXTENSION PAR LE VENTRE



**ASHI-GATAME**  
ETRANGLEMENT AVEC LA JAMBE

## Lexique

**Dojo** : salle de judo  
**Judogi** : kimono de judo  
**Obi** : ceinture  
**Tatami** : tapis de judo  
**Rei** : saluez  
**Hajime** : commencez  
**Matte** : arrêtez  
**Sore Made** : fin de la séance, du combat  
**Osae-komi** : début d'immobilisation  
**Toketa** : fin d'immobilisation  
**Shido** : faute légère  
**Hansoku make** : disqualification  
**Sono mama** : ne bougez plus  
**Yoshi** : reprenez  
**Age** : lever  
**Gari** : faucher  
**Garami** : maintenir  
**Gaeshi** : renverser  
**Gake** : accrocher  
**Gatame** : contrôle  
**Haraï** : faucher  
**Baraï** : balayer  
**Otoshi** : renverser  
**Utsuri** : déplacer  
**Tsuri-Komi** : tirer en pêchant  
**Guruma** : roue, enroulement  
**Hane** : bondir, sauter  
**Nage** : projeter  
**Ne** : couché  
**Tachi** : debout  
**De** : avancé (qui est devant)  
**Osae** : immobiliser  
**Sasae** : bloquer  
**Tsukomi** : pousser  
**Tsuri** : lever  
**Utsuri** : déplacer  
**Jime** : étranglement  
**Jigotaï** : position défensive de base  
**Kuzure** : variante  
**Juji** : en croix  
**Shiho** : 4 côté  
**Sode** : manche

**Créateur du JUDO** : MAITRE JIGORO KANO

**Tori** : prendre ( celui qui fait la technique)  
**Uke** : recevoir (celui qui subit la technique)  
**Waza Ari** : avantage important, 7 points  
**Ippon** : victoire, 10 points  
**Taï** : corps  
**Seoi** : épaule , dos  
**Ashi** : pied, jambe  
**Atama** : tête  
**Kata** : épaule  
**Hiza** : genou  
**Kubi** : cou  
**Hizi** : coude  
**Hara** : ventre  
**Goshi** : hanche  
**Ashi** : jambe  
**Te** : main, bras  
**Ude** : bras  
**Mata** : intérieur des cuisses  
**Waki** : aisselle  
**O** : grand  
**Ko** : petit  
**Hidari** : gauche  
  
**Uchi** : intérieur  
**Soto** : extérieur  
**Yoko** : côté  
**Kami** : au-dessus  
**Mae** : face  
**Ura** : opposé  
**Ushiro** : derrière  
  
**Morote** : à deux mains  
**Okuri** : les deux  
**Eri** : revers



La modestie - La politesse - La sincérité  
L'amitié - Le contrôle de soi - Le courage  
Le respect - L'honneur