

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**
BLOPAGE DU PIED
EN PECHANT



2 SUR 3



O-UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE
INTERIEUR



OU



KO-UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE
INTERIEUR



OKURI-ASHI-BARAI
BALAYAGE DES DEUX
PIEDS

OU



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED
QUI AVANCE

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



TE-GURUMA
ENROULEMENT PAR
LES MAINS



2 SUR 3



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU
CORPS PAR BARRAGE



KUBI-NAGE
PROJECTION PAR LE
COU

2 SUR 3



MOROTE-SEOI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS PAR
BARRAGE PAR LES DEUX MAINS



Koshi Waza (techniques de hanches)



UKI-GOSHI
TOUR DE HANCHE
SIMPLE

OU



O-GOSHI
GRANDE BASCULE
DE HANCHE



HARAI-GOSHI
HANCHE FAUCHEE



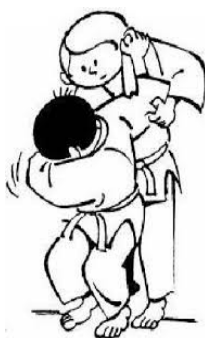
ASHI-GURUMA
ROUE AUTOUR DE LA
JAMBE



UCHI-MATA
FAUCHAGE PAR
L'INTERIEUR DE LA
CUISSSE



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



TSURI-KOMI-GOSHI
HANCHE PECHEE



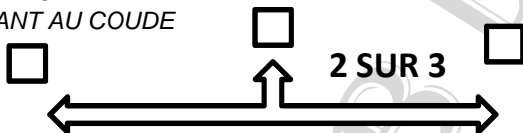
KOSHI-GURUMA
ROUE AUTOUR DE
LA HANCHE



HANE-GOSHI
HANCHE PERCUTEE



USHIRO-GOSHI
CONTRE DE HANCHE
ARRIERE



Ma Sutemi Waza (techniques de sacrifices)



TANI-OTOSHI
CHUTE DANS LA VALLEE



TOMOE-NAGE
PROJECTION EN
CERCLE



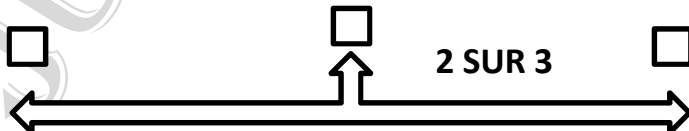
YOKO-TOMOE-NAGE
PROJECTION EN
CERCLE DE CÔTE



SUMI-GAESHI
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE



YOKO-GURUMA
ENROULEMENT DE CÔTE PAR
L'EXTERIEUR



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



TORI SUR LE DOS
UKE ENTRE LES JAMBES

3 à savoir



UKE A 4 PATTES
TORI SUR LE CÔTE

3 à savoir



TORI ENTRE LES JAMBES

3 à savoir



UKE A 4 PATTES
TORI DEVANT

2 à savoir

Retournements (suite)



TORI A CHEVAL

2 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

Kansetsu Waza (clés de bras)



UDE-GARAMI
CLE EN TORSION, BRAS FLECHI



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
CLE EN HYPER EXTENSION PAR LE PUBIS

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