

LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

TE-WAZA

TECHNIQUES DE BRAS



Ippon-seoi-nage



Uki-otoshi



Sukui-nage



Morote-seoi-nage



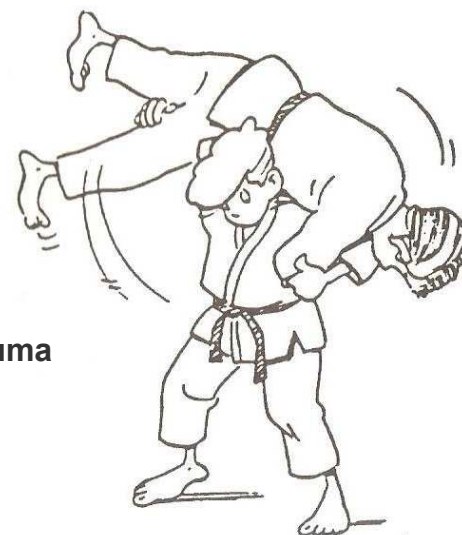
Sumi-otoshi



Eri-seoi-nage



Tai-otoshi



Kata-guruma

LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

KOSHI-WAZA

TECHNIQUES DE HANCHES

O-goshi



Uki-goshi



Hane-goshi



Utsuri-goshi



Tsurikomi-goshi



Koshi-guruma



Ushiro-goshi



Harai-goshi



Tsuri-goshi



LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

ASHI-WAZA

TECHNIQUES DE JAMBES

De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



Okuri-ashi-barai



Hiza-guruma



O-soto-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



Ashi-guruma



O-guruma



Harai-tsurikomi-ashi



Ko-soto-gake



O-soto-guruma



LES TECHNIQUES

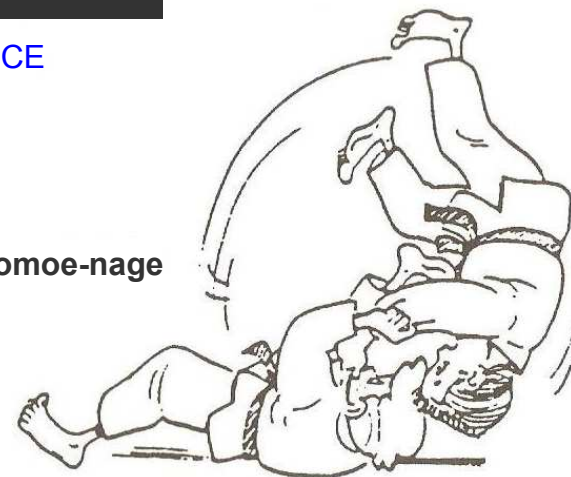
I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

MA-SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES SACRIFICE
SUR LE DOS

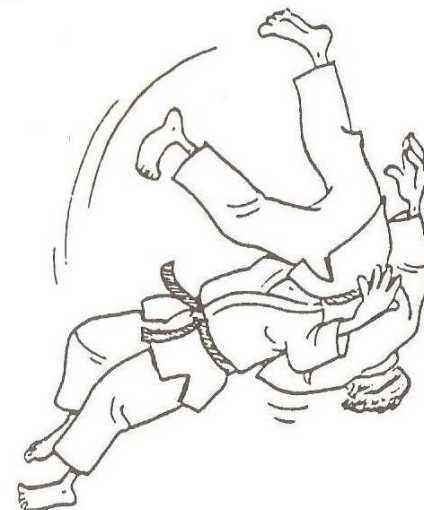
Tomoe-nage



Sumi-gaeshi



Ura-nage



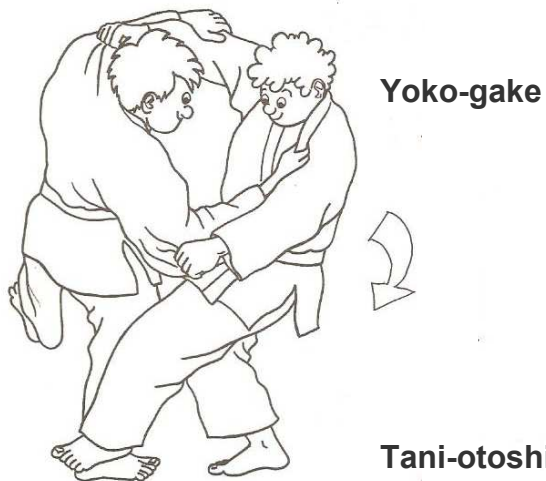
LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

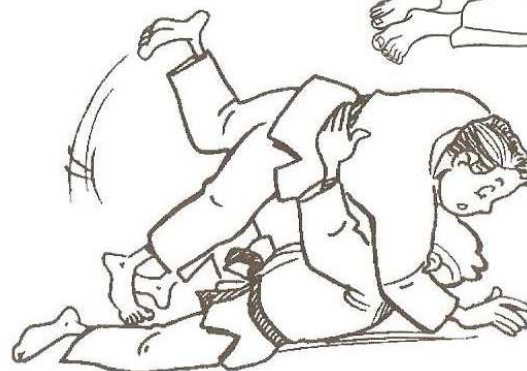
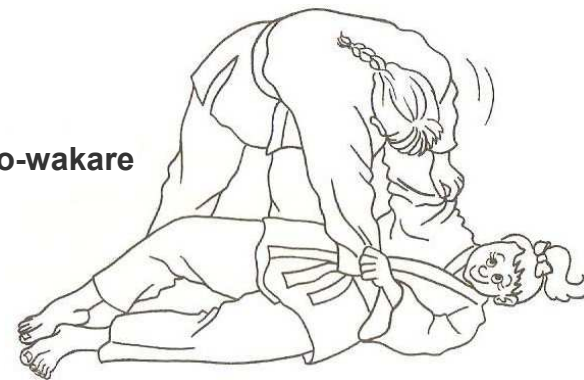
Techniques de projection

YOKO-SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES SACRIFICE SUR LE CÔTÉ



Yoko-wakare



MAKIKOMI-WAZA

PROJECTIONS ACCOMPAGNÉES

Hane-makikomi



Soto-makikomi



LES TECHNIQUES

II - KATAME-WAZA

Techniques de contrôle

OSAEKOMI-WAZA

IMMOBILISATIONS



Yoko-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Kuzure-tate-shiho-gatame



Ushiro-gesa-gatame

Hon-gesa-gatame
Makura-gesa-gatame



Kami-shiho-gatame

Kata-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Kuzure-yoko-shiho-gatame
Mune-gatame
Tate-shiho-gatame

LES TECHNIQUES

II - KATAME-WAZA

Techniques de contrôle

SHIME-WAZA

ÉTRANGLEMENTS



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Juji-jime



Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime

LES TECHNIQUES

II - KATAME-WAZA

Techniques de contrôle

KANSETSU-WAZA

CLÉS

Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-garami

Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame

LES TECHNIQUES

III - ENTRÉES

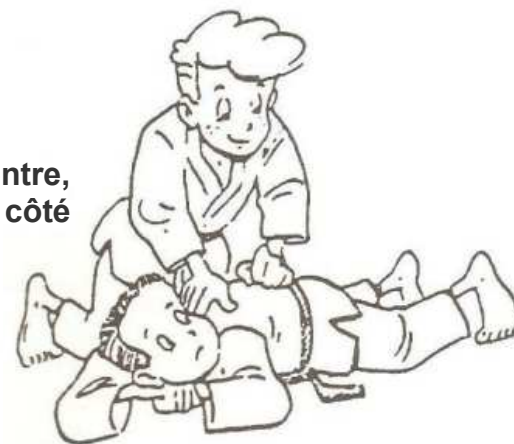
Tori est sur le dos,
Uke est entre ses jambes



Uke est sur le dos,
Tori est entre ses jambes



Uke est à plat ventre,
Tori est sur le côté



Uke est à quatre pattes,
Tori est de face



Uke est à quatre pattes,
Tori est à cheval



Uke est à quatre pattes,
Tori est sur le côté



LES TECHNIQUES

IV - LES DÉGAGEMENTS DE JAMBES



LES TECHNIQUES

V - QUELQUES TECHNIQUES DE DÉFENSE

Le judo est né du jujitsu.
En étudiant les méthodes de
défense, le judoka explore
les racines de son art.



- 1 Saisie du poignet à deux mains
KATATE DORI



- 2 Saisie croisée du revers
ERI DORI



- 3 Saisie à deux mains de face,
au cou
MAE DORI KUBI



- 4 Saisie à deux mains de côté,
au cou
YOKO DORI KUBI



- 5 Saisie de la manche de côté
YOKO SODE DORI



- 1** Saisie de face en ceinturant sous, les bras
MAE DORI



- 2** Saisie de côté en ceinturant les bras
YOKO DORI



- 3** Saisie de côté, au cou
YOKO DORI



- 4** Saisie de face, au cou
MAE DORI



- 5** Étranglement par l'arrière
HADAKA JIME



- 1** Coup de poing direct haut
JODAN OI TSUKI



- 2** Coup de poing direct (plexus)
SHUDAN GYAKU TSUKI



- 3** Attaque en oblique avec le tranchant de la main
JODAN NANAME SHUTO



- 4** Coup de pied direct, de face
SHUDAN MAE GERI KEKOMI



- 5** Coup de pied circulaire
SHUDAN MAWASHI GERI



- 1** Piqué de haut en bas
NANAME TSUKI



- 2** Piqué de face
SHUDAN TSUKKOMI



- 3** Piqué de biais, en revers
NANAME UCHI



- 4** Attaque de haut en bas
KIRI KOMI



- 5** Attaque oblique à la tête
YOKO UCHI

ATEMI-WAZA

TE-WAZA

Oi-tsuki/Gyaku-tsuki/Age-tsuki
Tsukkake/Naname-tsuki/Mawashi-tsuki
Teisho-tsuki/Shuto-tsuki/Shuto-uchi
Haito-uchi/Ura-uchi/Higi-uchi

ASHI-WAZA

Mae-geri/Yoko-geri/Ushiro-geri
Mawashi-geri/Gedan-geri/Kakato-geri
Mikazuki-geri/Kin-geri/Hiza-geri/Ura-mawashi-geri

QUELQUES CLÉS SPÉCIFIQUES

Kote-gaeshi/Kote-mawashi/Kote-hineri
Te-kubi-osae/Ude-nobashi
Yuki-chigae/Shiho-nage/Ude-osae/Yubi-kansetsu

VI - MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

- TANDOKU-RENSHU (entraînement solitaire)
- UCHI-KOMI (répétition d'un mouvement)
- NAGE-KOMI (répétition avec projection)
- KAKARI-GEIKO (Tori attaque tandis que Uke se défend sans porter de techniques et sans bloquer en force).
- YAKU-SOKU-GEIKO (Le mouvement est exécuté dès que l'un ou l'autre a l'occasion d'attaquer. Le partenaire n'oppose pas de résistance si l'attaque est bien faite).
- RANDORI (pratique libre)

TACHI-WAZA

Techniques debout



Uke avance en poussant,
Tori cède et recule



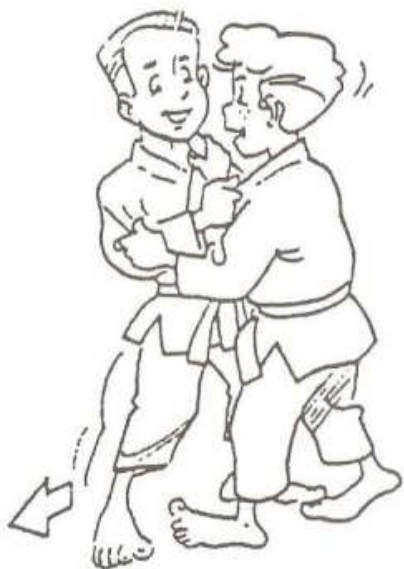
Uke recule en tirant,
Tori cède en avance



Uke se déplace autour de
Tori (à droite ou à gauche)



Uke tire, Tori résiste



Uke se déplace sur le côté (à droite ou à gauche)



Tori tire et recule,
Uke cède et avance



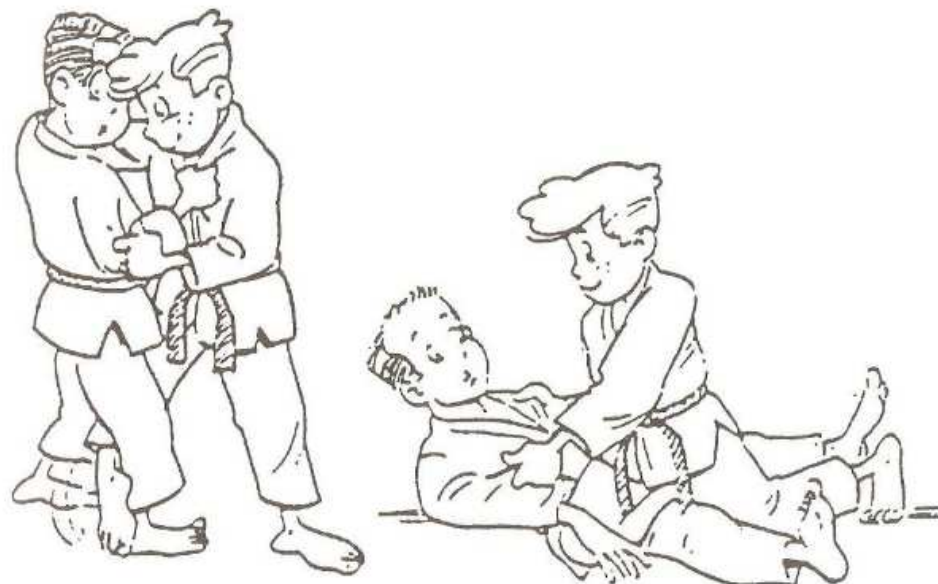
Tori se déplace sur le côté
(à droite ou à gauche)



**Tori déplace Uke en cercle
(à droite ou à gauche)**



Tori tire, Uke résiste



Je sais enchaîner au sol après avoir projeté Uke



**Je sais
esquiver
les attaques
de Uke**



2

**Je sais
redoubler
mes
attaques**



1



3



Je subis hiza-guruma ...



J'esquive ...



**Je sais riposter après
avoir esquivé**

... je fais hiza-guruma

Je sais enchaîner deux attaques



AVANT-ARRIÈRE



ARRIÈRE-AVANT

**Je sais attaquer
Uke dans
4 directions
différentes :**



**Je sais esquiver et
bloquer les attaques**

**Je sais projeter :
- en tournant vers
la droite**

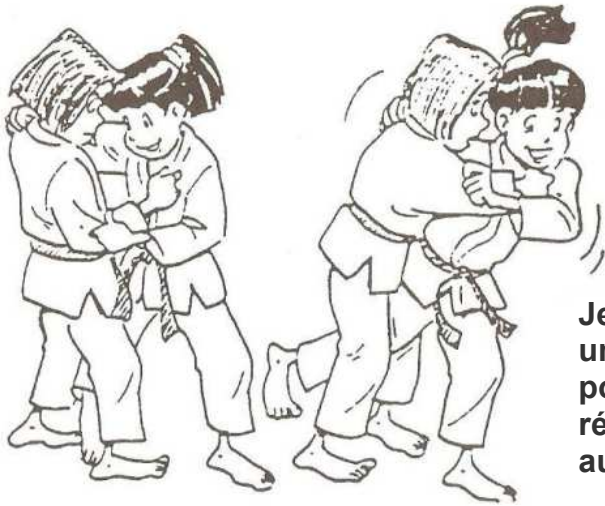


**- en tournant
vers la
gauche**

SITUATIONS D'ÉTUDE

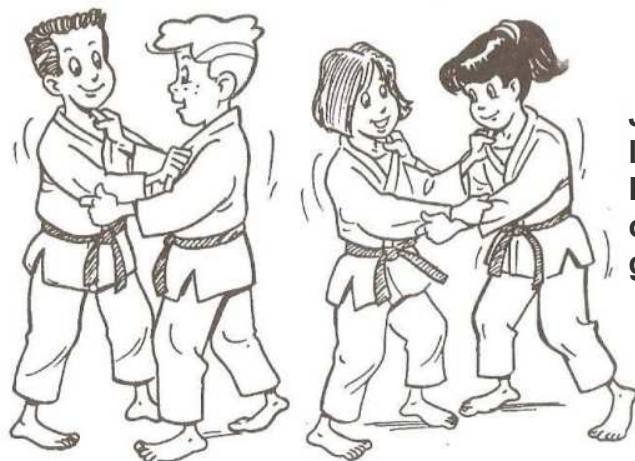
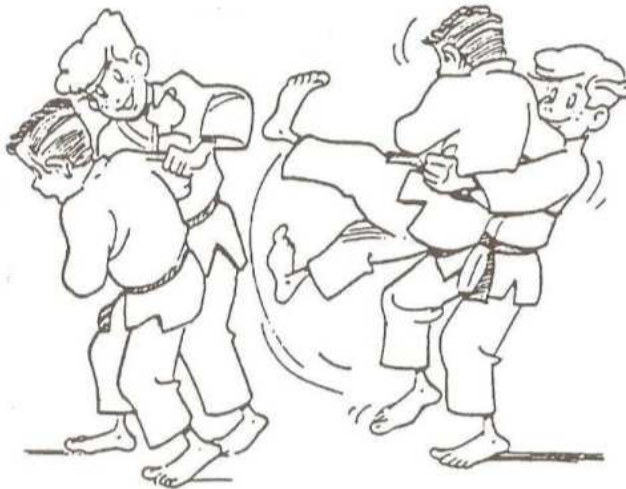
NE-WAZA

Techniques au sol



Je sais simuler
une attaque
pour en faire
réellement une
autre

Je sais contrer
les attaques
avant et arrière
de Uke



Je sais attaquer
lorsqu'Uke a un
Kumi Kata
opposé (droitier-
gaucher)



Je sais me défendre en saisissant
une de ses jambes entre
les miennes



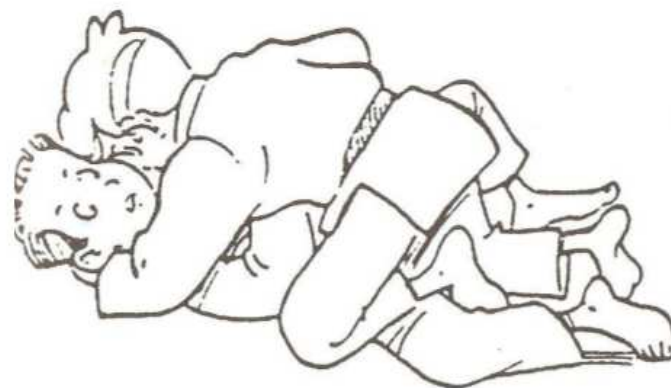
Je sais me défendre en me
mettant à plat ventre

Je sais me défendre en
reprenant le partenaire
entre mes jambes





**Je sais me défendre
en me dégageant de
l'immobilisation**



Je sais franchir les jambes de Uke

**Je sais attaquer quand
je suis en position
supérieure
(au-dessus de Uke)**



**Je sais riposter
quand je suis
attaqué
à quatre pattes**



**Je sais attaquer
quand Uke est sur
le côté**



**Je sais
attaquer
quand
je suis en
position
inférieure
(sous Uke)**