

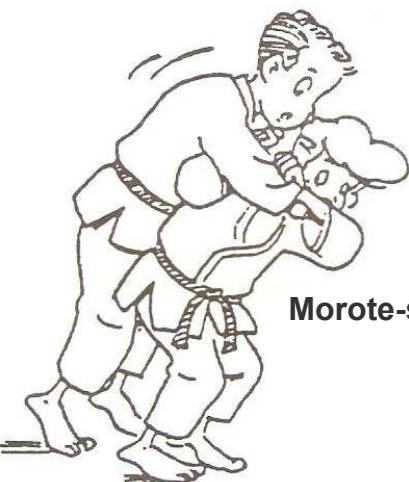
LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

TE-WAZA

TECHNIQUES DE BRAS



Morote-seoi-nage

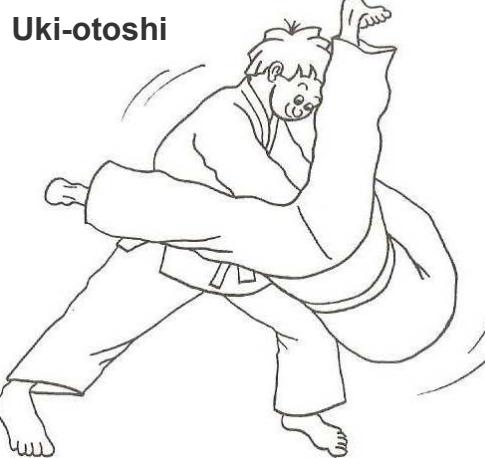


Ippon-seoi-nage

Uki-otoshi



Eri-seoi-nage



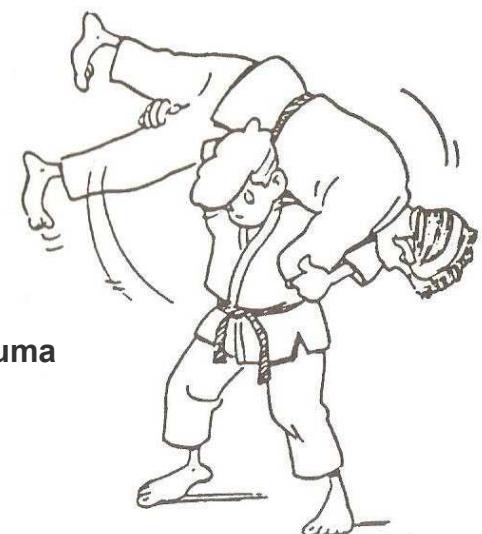
Sukui-nage



Sumi-otoshi



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



Koshi-guruma



Tsurikomi-goshi



Ushiro-goshi



Harai-goshi

Tsuri-goshi



LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA Techniques de projection

ASHI-WAZA

TECHNIQUES DE JAMBES

De-ashi-barai



Hiza-guruma



O-soto-gari



Sasae-tsurikomi-ashi

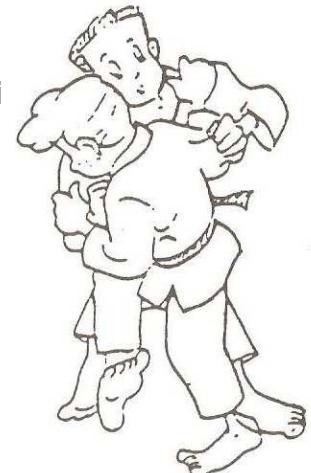


O-uchi-gari



Ko-soto-gari

Ko-uchi-gari



Okuri-ashi-barai



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



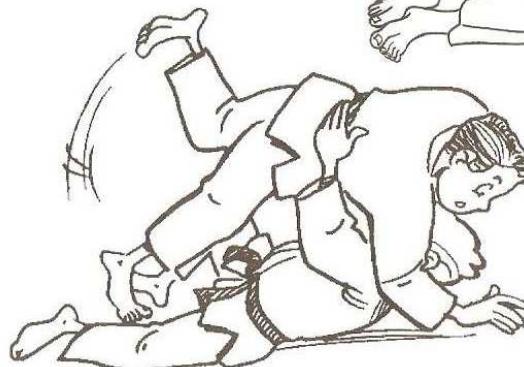
LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

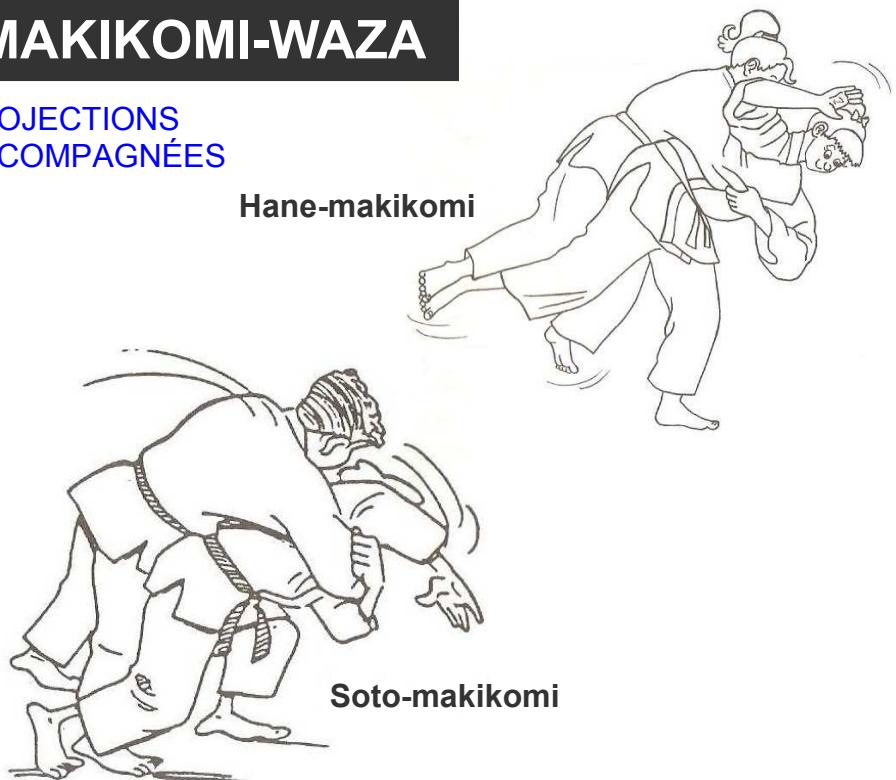
YOKO-SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES SACRIFICE SUR LE CÔTÉ



MAKIKOMI-WAZA

PROJECTIONS ACCOMPAGNÉES



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

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



Kami-shiho-gatame

LES TECHNIQUES

II - KATAME-WAZA

Techniques de contrôle

SHIME-WAZA

ÉTRANGLEMENTS



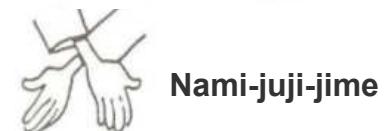
Hadaka-jime



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-garami

Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-hara-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



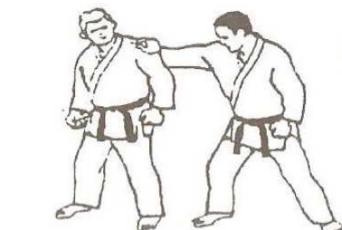
LES TECHNIQUES

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



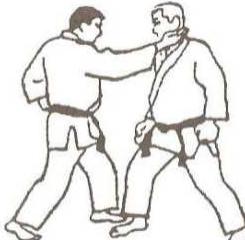
- 5** Étranglement par l'arrière
HADAKA JIME



- 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

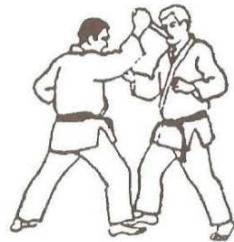


- 4** Coup de pied direct, de face
SHUDAN MAE GERI KEKOMI



- 5** Coup de pied circulaire
SHUDAN MAWASHI GERI

ATEMI-WAZA



- 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

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)

SITUATIONS D'ÉTUDE

TACHI-WAZA

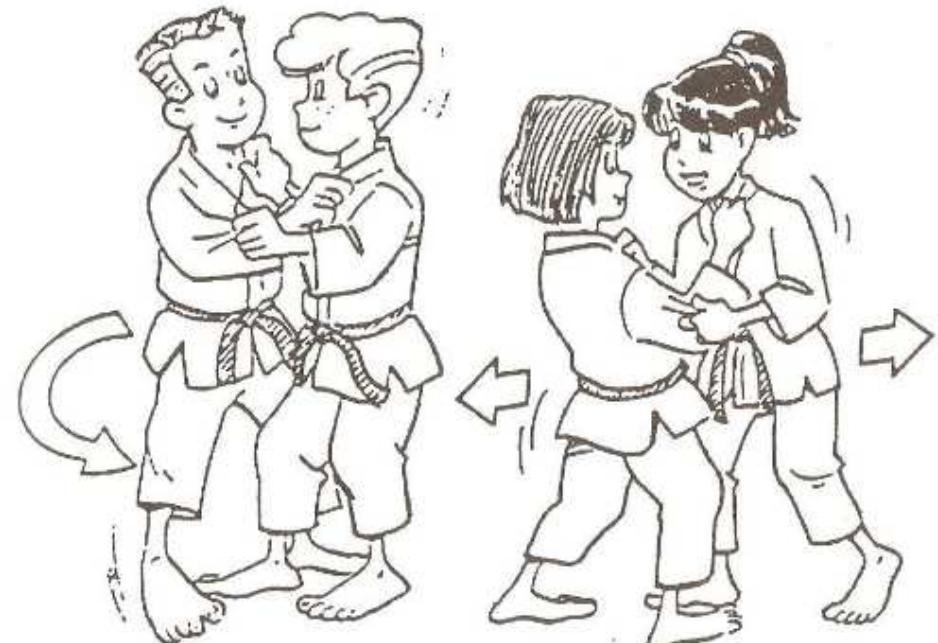
Techniques debout



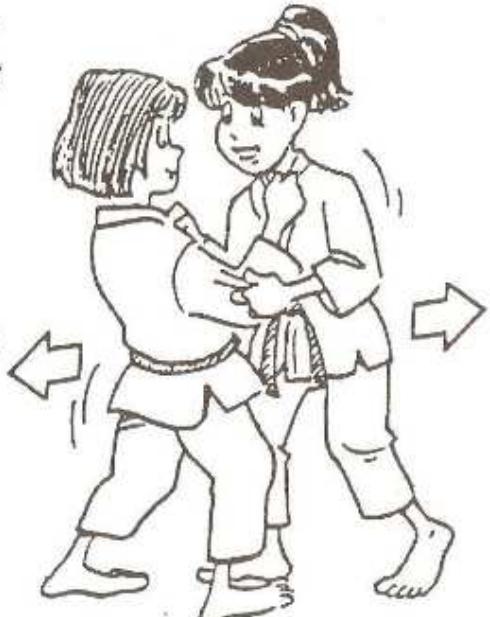
Uke avance en poussant,
Tori cède et recule



Uke recule en tirant,
Tori cède en avance



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



Uke tire, Tori résiste



Tori tire et recule,
Uke cède et avance



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



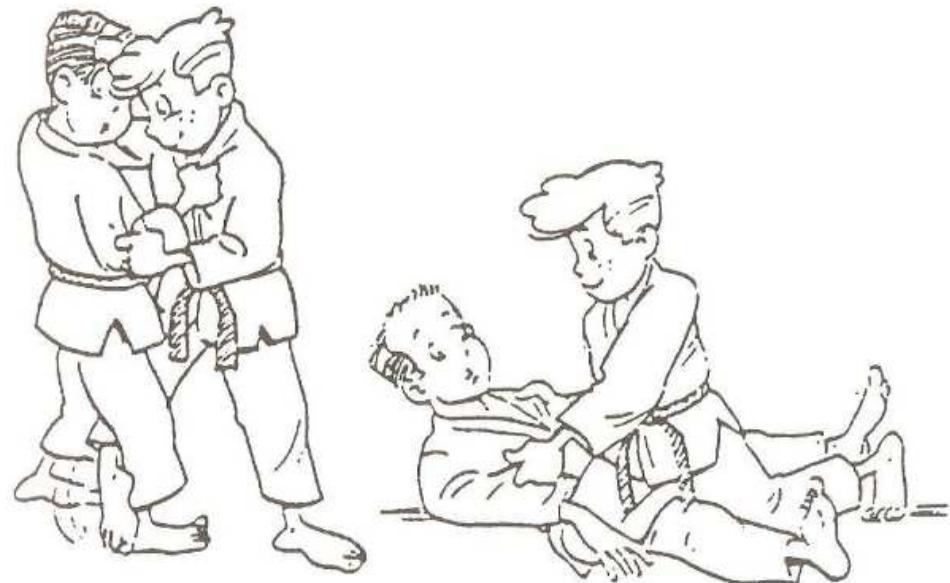
Uke se déplace sur le côté (à droite ou à gauche)



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



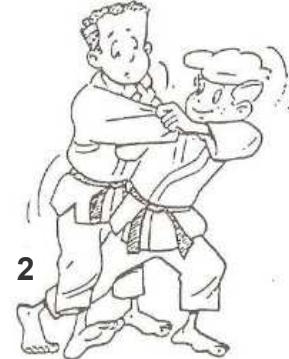
Tori tire, Uke résiste



Je sais enchaîner au sol après avoir projeté Uke



Je sais
esquiver
les attaques
de Uke



Je sais
redoubler
mes
attaques



Je subis hiza-guruma ...

J'esquive ...



Je sais riposter après
avoir esquivé
... je fais hiza-guruma

Je sais enchaîner deux attaques



AVANT-ARRIÈRE



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

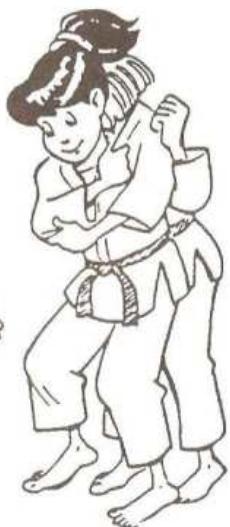


ARRIÈRE-AVANT

**Je sais esquiver et
bloquer les attaques**



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



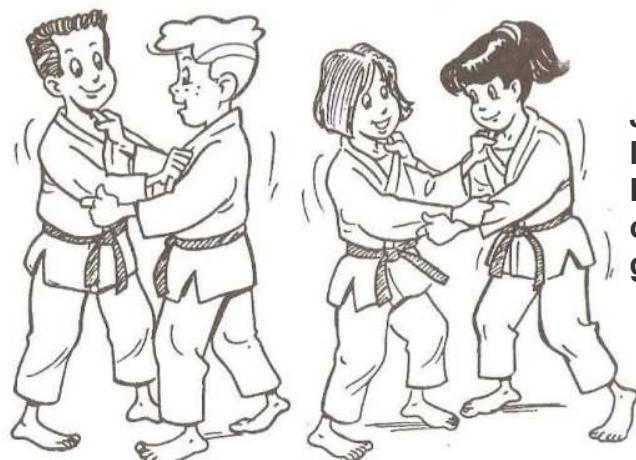
**- en tournant
vers la
gauche**



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)

SITUATIONS D'ÉTUDE

NE-WAZA

Techniques au sol



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



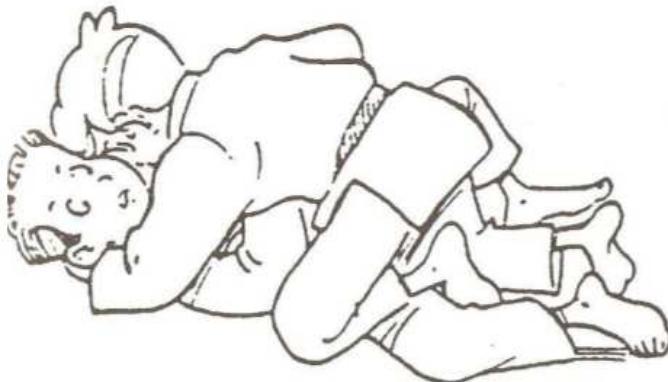
Je sais me défendre en me mettant à plat ventre



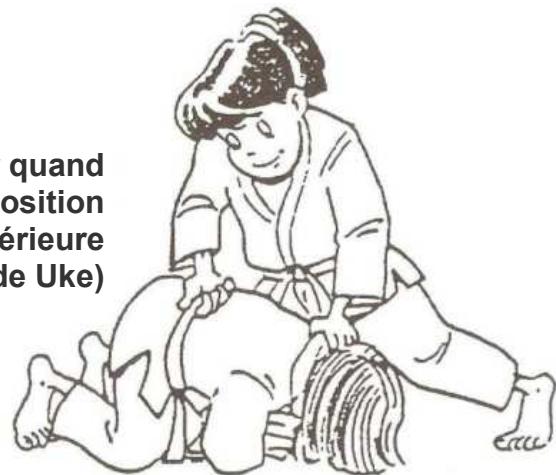
Je sais me défendre en reprenant le partenaire entre mes jambes



**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
je suis en
position
inférieure
(sous Uke)**



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