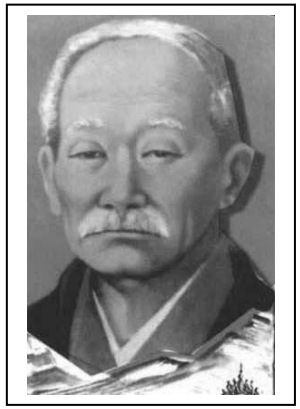
JUDO

1882



柔道

JIGORO
KANO

Voie de la souplesse

- QUELQUES TRADUCTIONS -

Nom du premier club	⇨	KODOKAN école de l'étude de la voie
Inscriptions sur certaines ceintures noires	⇨	KODOKAN JUDO
Salle de judo	⇨	DOJO
Tapis de judo	⇨	TATAMIS
Tenue de judoka	⇨	KIMONO ou JUDOGI
Ceinture de couleur	⇨	KYU
Ceinture noire	⇨	DAN
Salut	⇨	REI
Saisie de kimono	⇨	KUMIKATA
Chutes	⇨	UKEMIS
Grand	⇨	O
Petit	⇨	KO
Extérieur	⇨	SOTO
Intérieur	⇨	UCHI
Technique	⇨	JITSU
Souple	⇨	JU

Différentes phases d'un mouvement debout :

Travail au debout	⇨	NAGE WAZA
Déséquilibre	⇨	KUZUSHI
Préparation	⇨	TSUKURI
Projection	⇨	KAKE
Marche naturelle	⇨	AYUMI ASHI
Pas chassé	⇨	TSUGI ASHI
Quart de cercle vers l'arrière	⇨	TAI SABAKI

Différentes formes de travail au sol :

Travail au sol	⇨	NE WAZA
Au sol	⇨	GATAME
Assis	⇨	GESA
A genoux	⇨	SHIO
Immobilisations	⇨	OSAE KOMI WAZA
Clé de bras	⇨	KANTSETSU WAZA
Etranglement	⇨	SHIME WAZA

Différentes parties du corps :

Cou	⇨	KUBI
Epaule	⇨	KATA
Bras	⇨	UDE
Manche	⇨	SODE
Main	⇨	TE
Deux mains	⇨	MOROTE
Prendre avec les mains	⇨	MOCHI

ETRANGLEMENTS

KATA JUJI JIME
Etranglement croisé facial

GIAKU JUJI JIME
Variante d'étranglement croisé facial (supination)

NAMI JUJI JIME
Variante d'étranglement croisé facial (pronation)

HADAKA JIME
Etranglement arrière par l'avant bras

OKURI ERI JIME
Etranglement avec les deux revers

KATA HA JIME
Etranglement par un seul revers

SODE GURUMA
Etranglement par enroulement des revers

MOROTE JIME
Etranglement facial des deux mains

ASHI GATAME JIME
Etranglement avec contrôle des jambes

LUXATIONS DE BRAS

JUJI GATAME
Clé en hyper extension par le pubis

UDE GARAMI (deux formes)
Clé en torsion bras fléchi

UDE GATAME
Clé en hyper extension par les mains

WAKI GATAME
Clé en hyper extension par l'aisselle

HARA GATAME
Clé en hyper extension par le ventre

– QUELQUES TRADUCTIONS –
(suite)

Corps	⇨	TAI
Ventre	⇨	HARA
Hanche	⇨	GOSHI ou KOSHI
Jambe, pied	⇨	ASHI
Genou	⇨	HIZA

Exercice d'entraînement :

à l'attaque	⇨	YAKU SOKU GEIKO
Combat souple	⇨	RANDORI
Combat compétition	⇨	SHIAI

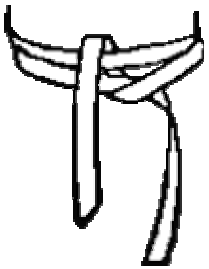
Différentes actions :

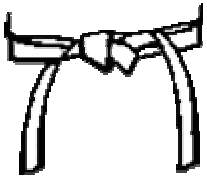
Balayage	⇨	HARAI ou BARAI
Renverser	⇨	GAESHI
Roue, enroulement	⇨	GURUMA
Fauchage	⇨	GARI
Casser	⇨	HISHIGI
Enrouler	⇨	MAKI
Déplacer	⇨	UTSURI
Sacrifier	⇨	SUTEMI
Lever	⇨	AGE
Tempête	⇨	ARASHI
Techniques de pieds	⇨	ASHI WAZA
Un coup	⇨	ATEMI
Projeter	⇨	NAGE
Coucher	⇨	NE
Immobiliser	⇨	OSAE
Esquiver	⇨	SABAKI

Ju Jitsu :

Coup de coude	⇨	EMPI
Coup de pied	⇨	GERI
Coup de poing	⇨	TSUKI
Niveau bas	⇨	GEDAN
Niveau moyen	⇨	CHUDAN
Niveau Haut	⇨	JODAN
De face	⇨	MAE
De côté	⇨	YOKO
Circulaire	⇨	MAWASHI
En revers	⇨	URA
En arrière	⇨	USHIRO
Contrôle	⇨	GATAME
Etranglement	⇨	JIME

NŒUD DE CEINTURE





IMMOBILISATIONS (suite)

USHIRO GESA GATAME
Contrôle arrière costal

MAKURA GESA GATAME
Contrôle en oreiller

YOKO SHIO GATAME
Contrôle latéro-sternal

IMMOBILISATIONS

HON GESA GATAME
Contrôle latéro-costal

KATA GATAME
Contrôle latéro-costal par le bras et la tête

KAMI SHIO GATAME
Contrôle arrière sternal

TATE SHIO GATAME
Contrôle sternal à cheval

EPAULES et BRAS

IPPON SEOI NAGE
Projection par une épaule

MOROTE SEOI NAGE
Projection par deux épaules

KATA GURUMA
Roue autour des épaules

UKI OTOSHI
Renversement du corps

TAI OTOSHI
Renversement du corps avec barrage

KUBI NAGE
Projection par le cou

HANCHE

O GOSHI
Grande bascule de hanche

UKI GOSHI
Hanche flottée

TSURI KOMI GOSHI
Hanche pêchée

HARAI GOSHI
Hanche fauchée

HANE GOSHI
Hanche percutée

UCHI MATA
Fauchage interne

SUTEMI et MAKI KOMI (suite)

YOKO GAKE
Prise de côté

TANI OTOSHI
Chute dans la vallée

SUMI GAESHI
Renversement dans l'angle

HANE MAKI KOMI
Aile enroulée

URA NAGE
Projection arrière

SUTEMI et MAKI KOMI

TOMOE NAGE
Projection en cercle

YOKO OTOSHI
Sutémi latéral

UKI WAZA
Sutémi latéral avant

YOKO GURUMA
Sutémi enroulé de côté ext.

SOTO MAKI KOMI
Enroulement extérieur

HANCHE (suite)

KOSHI GURUMA
Roue autour de la hanche

O GURUMA
Grand enroulement

UTSURI GOSHI
Contre de la hanche avant

USHIRO GOSHI
Projection de hanche par l'arrière

TSURI GOSHI
Hanche tirée ou soulevée

JAMBE

HIZA GURUMA
Roue autour du genou

DE ASHI BARAI
Balayage du pied avancé

O SOTO GARI
Grand fauchage extérieur

O UCHI GARI
Grand fauchage intérieur

OKURI ASHI BARAI
Balayage des deux pieds

KO SOTO GARI
Petit fauchage extérieur

KO SOTO GAKE
Petit crochetage extérieur

JAMBE (suite)

ASHI GURUMA
Roue autour de la jambe

O SOTO OTOSHI
Grand renversement extérieur

O SOTO GURUMA
Grande roue externe

KO UCHI GARI
Petit fauchage intérieur

HARAI TSURI KOMI ASHI
Balayage du pied en pêchant

SASAE TSURI KOMI ASHI
Blocage du pied en pêchant