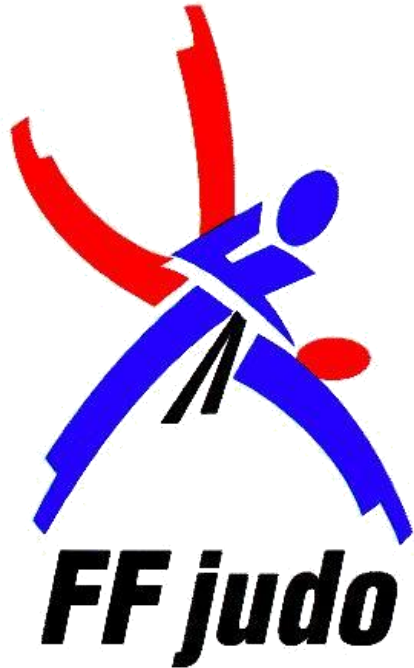


LE JUDO, UN SPORT POUR LA VIE

TECHNIQUES DE JUDO



LES TECHNIQUES

I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

TE-WAZA

TECHNIQUES DE BRAS



Ippon-seoi-nage



Uki-otoshi



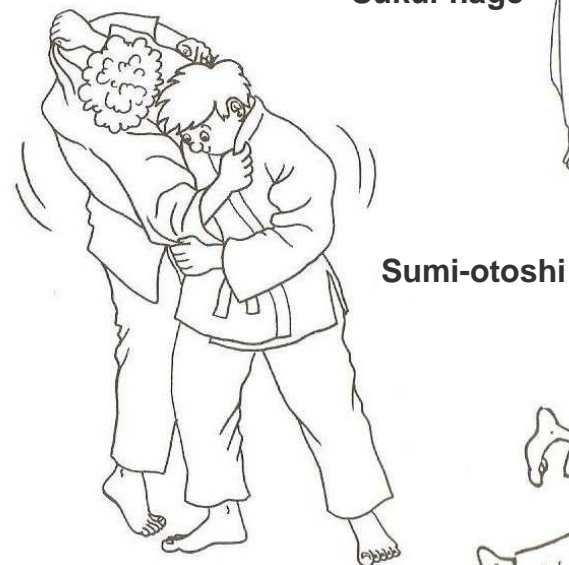
Sukui-nage



Morote-seoi-nage



Eri-seoi-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



Tsurikomi-goshi



Ushiro-goshi



Koshi-guruma



Harai-goshi



Tsuri-goshi



LES TECHNIQUES

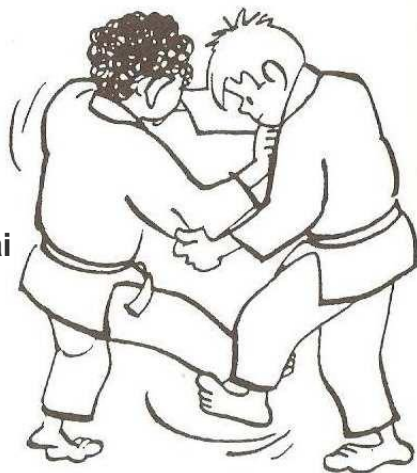
I - NAGE-WAZA

Techniques de projection

ASHI-WAZA

TECHNIQUES DE JAMBES

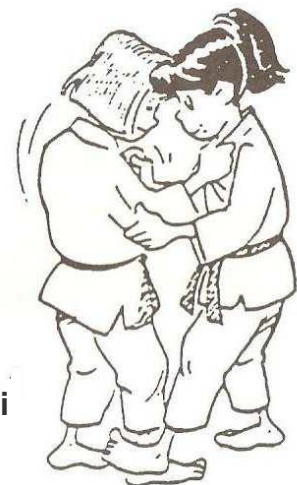
De-ashi-barai



O-uchi-gari



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



Hiza-guruma



Okuri-ashi-barai



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

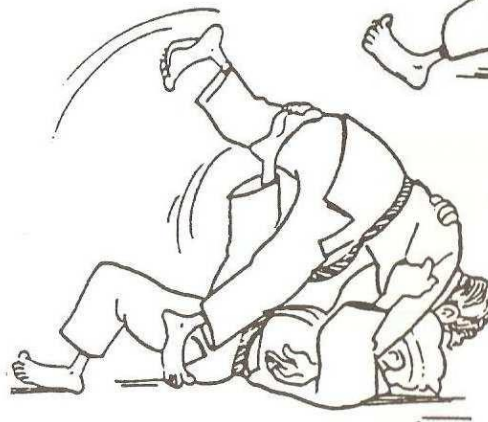
MA-SUTEMI-WAZA

TECHNIQUES SACRIFICE
SUR LE DOS

Tomoe-nage



Sumi-gaeshi



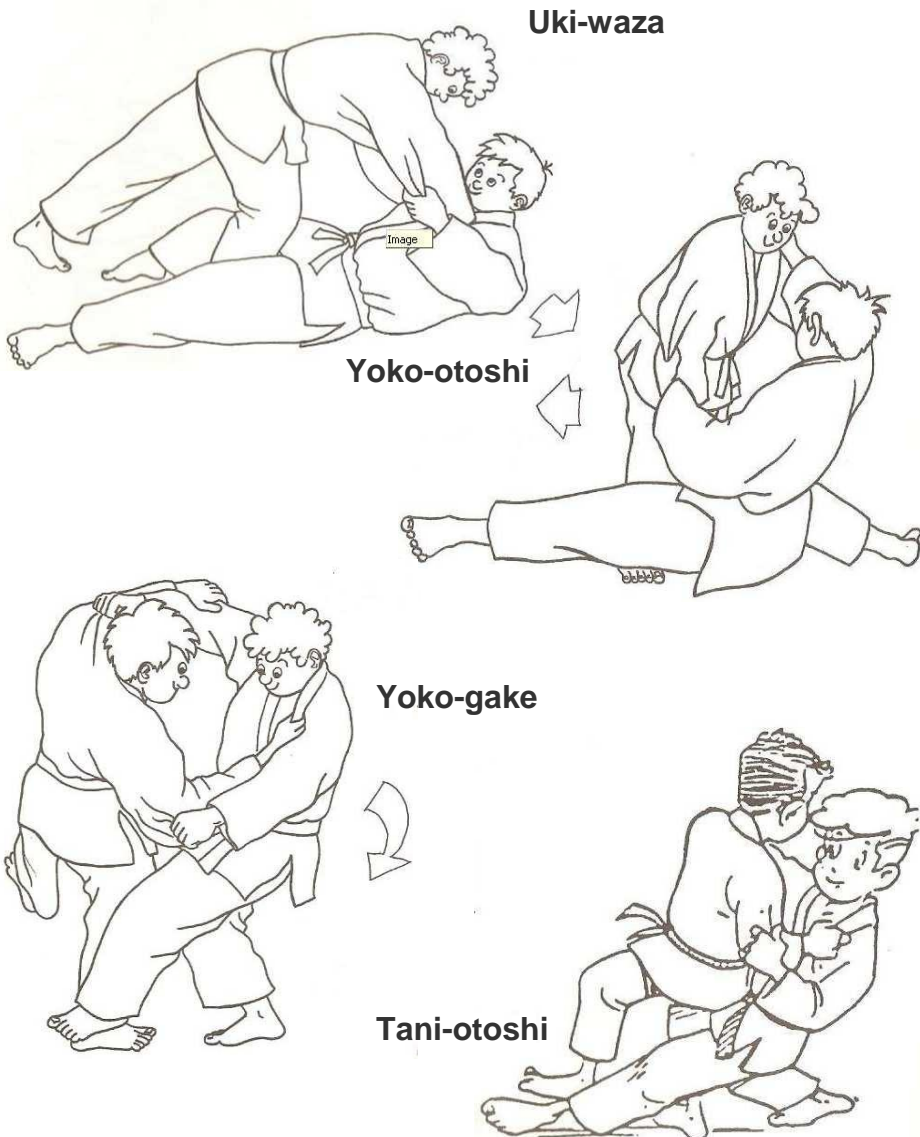
Ura-nage



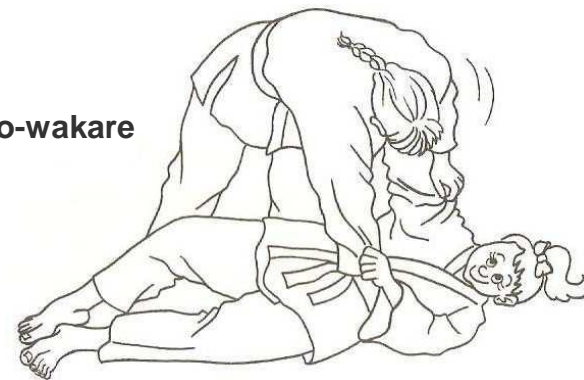
LES TECHNIQUES
I - NAGE-WAZA
Techniques de projection

YOKO-SUTEMI-WAZA

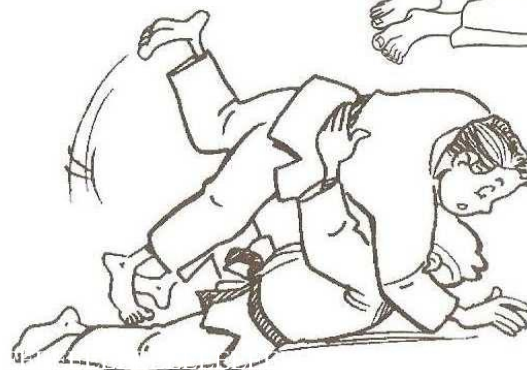
TECHNIQUES SACRIFICE SUR LE CÔTÉ



Yoko-wakare



Yoko-guruma



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
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



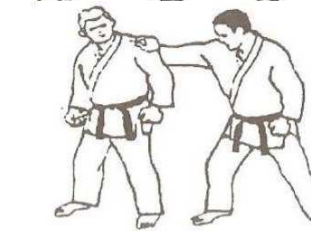
- 2** Saisie croisée du revers
ERI DORI



- 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



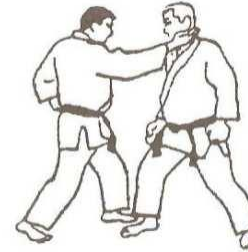
- 5** Étranglement par l'arrière
HADAKA JIME



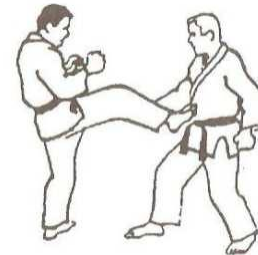
- 1** Coup de poing direct haut
JODAN OI TSUKI



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



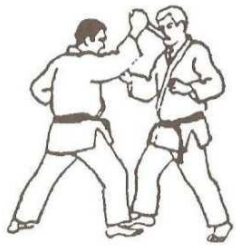
- 3** Attaque en oblique avec le tranchant de la main
JODAN NANAME SHUTO



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



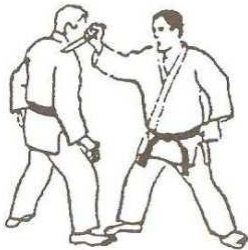
- 5** Coup de pied circulaire
SHUDAN MAWASHI GERI



- 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



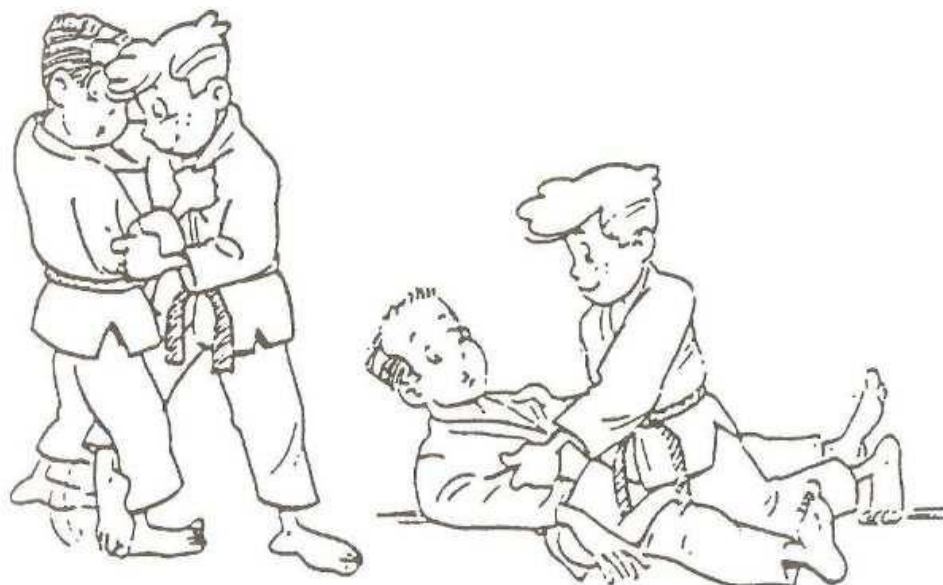
Tori se déplace sur le côté
(à droite ou à gauche)



**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**



Je subis hiza-guruma ...



J'esquive ...



... je fais hiza-guruma



**Je sais
redoubler
mes
attaques**



**Je sais riposter après
avoir esquivé**

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

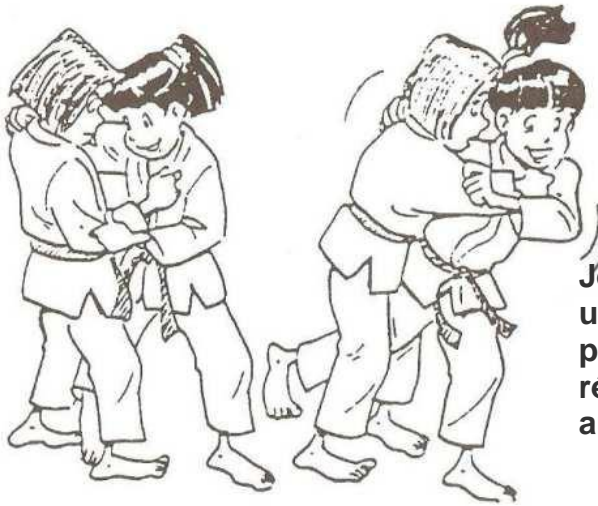


- en tournant vers la gauche

SITUATIONS D'ÉTUDE

NE-WAZA

Techniques au sol

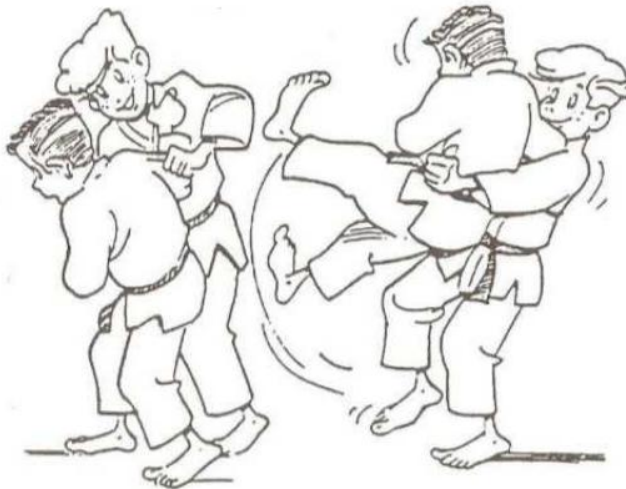


Je sais simuler une attaque pour en faire réellement une autre

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



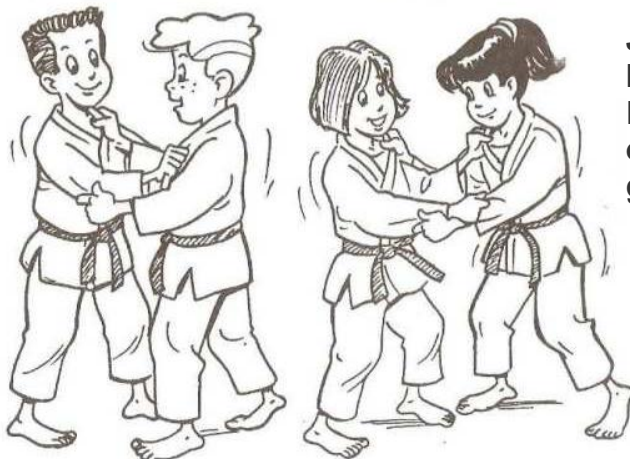
Je sais contrer les attaques avant et arrière de Uke



Je sais me défendre en me mettant à plat ventre



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

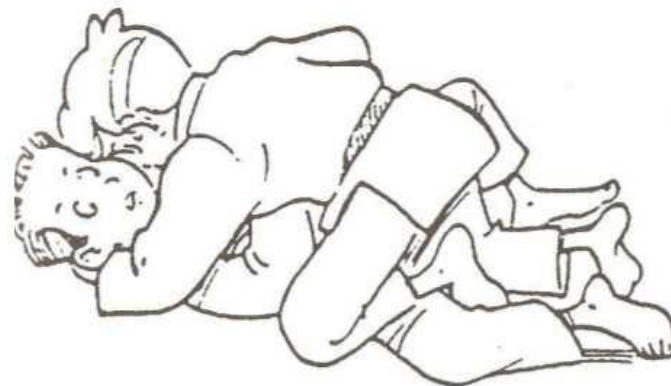


Je sais me défendre en reprenant le partenaire entre mes jambes





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