

Programme Judo du Brussels Poséidon-Ryu

Programme Judo du Brussels Poséidon-Ryu



Responsable technique :

De Gendt Alain

Sommaire

Ceinture Blanche-Jaune	9
Debout (tachi-waza)	9
- Ushiro-ukemi	9
- O-soto-gari	9
- Tai-otoshi	10
- Uki-goshi	10
Sol (Katame-waza)	11
Osae-komi-waza (Immobilisations)	11
- Hon-kesa-gatame (contrôle fondamental par le travers)	11
o Forme fondamentale (f.f.)	11
Ceinture Jaune-Blanche	12
Tachi-waza	12
- Yoko-ukemi migi	12
- O-uchi-gari	12
- Hiza-guruma	12
Katame-waza	13
Osae-komi-waza	13
- Hon-kesa-gatame	13
o 1 variante	13
- Kuzure-kesa-gatame (variantes du contrôle par le travers)	13
o Forme fondamentale	13
Ceinture jaune (5^{ème} kyu)	14
Tachi-waza	14
- Mae-ukemi roulée migi (chute avant roulée à droite)	14
- Sasae-tsurikomi-ashi (blocage du pied en péchant)	14
- O-goshi (grande projection de hanche)	14
Katame-waza	15
Osae-komi-waza	15
- Hon-kesa-gatame	15
o 2 variantes	15
o 2 sorties	15
- Kuzure-kesa-gatame	15
o 2 variantes	15
o 2 sorties	15
- Kata-gatame (contrôle par les épaules)	16
o Forme fondamentale	16
Ceinture jaune-orange	17
Tachi-waza	17
- Yoko-ukemi hidari (chute latérale à gauche)	17
- De-ashi-harai (balayage du pied qui avance)	17

- Seoi-nage (projection par-dessus l'épaule)	17
o Morote-seoi-nage	17
o Eri-seoi-nage	17
Katame-waza	18
Osae-komi-waza	18
- Kuzure-kesa-gatame	18
o Makura	18
- Kata-gatame	18
o 2 variantes	18
Ceinture orange-jaune	19
Tachi-waza	19
- Mae-ukemi roulée hidari (chute avant roulée à gauche)	19
- Ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)	19
- Koshi-guruma (enroulement de hanche)	19
Katame-waza	20
Osae-komi-waza	20
- Hon-kesa-gatame	20
o 3 variantes	20
- Kuzure-kesa-gatame	20
o Ushiro	20
o Retournement	20
- Kata-gatame	21
o 3 variantes	21
Ceinture orange (4^{ème} kyu)	22
Tachi-waza	22
- Mae-ukemi (chute avant)	22
- Ippon-seoi-nage (projection autour d'une épaule)	22
- Ko-soto-gari (petit fauchage extérieur)	22
Katame-waza	23
Osae-komi-waza	23
- Hon-kesa-gatame	23
o 1 entrée	23
- Kuzure-kesa-gatame	23
o 1 entrée	23
- Kata-gatame	24
o 1 entrée	24
Ceinture orange-verte	25
Tachi-waza	25
- Koshi-guruma (enroulement de hanche)	25
- Harai-goshi (fauchage à l'aide de la hanche)	25
Katame-waza	26
Osae-komi-waza	26
- Kami-shiho-gatame (contrôle des quatre points)	26
o Forme fondamentale	26

o 1 sortie	26
- Kuzure-kami-shiho-gatame (variante du contrôle des quatre points)	26
o Forme fondamentale	26
o 1 sortie	26
- Yoko-shiho-gatame (contrôle latéral des quatre points)	26
o Forme fondamentale	26
o 1 sortie	26
- Tate-shiho-gatame (contrôle longitudinal des quatre points)	27
o Forme fondamentale	27
o 1 sortie	27
Ceinture verte-orange	28
Tachi-waza	28
- Uchi-mata (fauchage par l'intérieur de la cuisse)	28
Katame-waza	28
<i>Osae-komi-waza</i>	28
- Kami-shiho-gatame	28
o 1 entrée	28
o 2 variantes	29
- Kuzure-kami-shiho-gatame	29
o 1 entrée	29
o 2 variantes	29
- Yoko-shiho-gatame	30
o 1 entrée	30
o 2 variantes	30
- Tate-shiho-gatame	30
o 1 entrée	30
o 2 variantes	30
Ceinture verte (3^{ème} kyu)	31
Tachi-waza	31
- Okuri-ashi-harai (balayage des deux jambes en déplacement)	31
- Tsurikomi-goshi (projection de hanche en soulevant)	31
Katame-waza	32
<i>Osae-komi-waza</i>	32
- Kami-shiho-gatame	32
o 1 retournement	32
- Kuzure-kami-shiho-gatame	32
o 1 retournement	32
- Yoko-shiho-gatame	33
o 1 retournement	33
- Tate-shiho-gatame	33
o 1 retournement	33
Ceinture verte-bleue	34
Tachi-waza	34
- Ko-soto-gake (petit accrochage extérieur)	34
- Tomoe-nage (projection en cercle)	34

- Hane-goshi (percussion de hanche)	34
Katame-waza	35
Shime-waza (Etranglements)	35
- Nami-juji-jime (étranglement en croix)	35
o Forme fondamentale	35
- Gyaku-juji-jime (étranglement en croix contraire)	35
o Forme fondamentale	35
- Kata-juji-jime (étranglement en croix, les mains inversées)	36
o Forme fondamentale	36
- Hadaka-jime (étranglement à mains nues)	36
o Forme fondamentale	36
- Okuri-eri-jime (étranglement par les revers en glissant)	37
o Forme fondamentale	37
- Kata-ha-jime (étranglement en contrôlant un côté)	37
o Forme fondamentale	37
Kansetsu-waza (Clé de bras)	38
- Ude-garami (clé sur bras plié)	38
o Forme fondamentale	38
- Ude-hishigi-juji-gatame (clé de bras en croix)	38
o Forme fondamentale	38
- Ude-hishigi-ude-gatame (contrôle du bras tendu)	38
o Forme fondamentale	38
- Ude-hishigi-hiza-gatame (clé du bras tendu avec le genou)	39
o Forme fondamentale	39
- Ude-hishigi-waki-gatame (clé du bras avec l'aisselle)	39
o Forme fondamentale	39
- Ude-hishigi-hara-gatame (clé du bras avec le ventre)	39
o Forme fondamentale	39
Ceinture bleue-verte	40
Tachi-waza	40
- Kata-guruma (roue autour des épaules)	40
- Tsurigoshi (soulèvement de hanches)	40
- Harai-tsurikomi-ashi	40
Katame-waza	41
Shime-waza)	41
- Nami-juji-jime	41
o 1 variante	41
- Gyaku-juji-jime	41
o 1 variante	41
- Kata-juji-jime	41
o 1 variante	41
- Hadaka-jime	42
o 1 variante	42
- Okuri-eri-jime	42
o 1 variante	42
- Kata-ha-jime	42
o 1 variante	42

<i>Kansetsu-waza</i>	43
- Ude-garami	43
o 1 variante	43
- Ude-hishigi-juji-gatame	43
o 1 variante	43
- Ude-hishigi-ude-gatame	43
o 1 variante	43
- Ude-hishigi-hiza-gatame	44
o 1 variante	44
- Ude-hishigi-waki-gatame	44
o 1 variante	44
- Ude-hishigi-hara-gatame	44
o 1 variante	44
<i>Ceinture bleue (2^{ème} kyu)</i>	45
<i>Tachi-waza</i>	45
- Yoko-otoshi (renversement latéral)	45
- Ashi-guruma (enroulement sur la jambe)	45
- Morote-gari (ramassement de jambes)	45
<i>Katame-waza</i>	46
<i>Shime-waza</i>	46
- Nami-juji-jime	46
o 2 variantes	46
- Gyaku-juji-jime	46
o 2 variantes	46
- Kata-juji-jime	47
o 2 variantes	47
- Hadaka-jime	47
o 2 variantes	47
- Okuri-eri-jime	48
o 2 variantes	48
- Kata-ha-jime	48
o 2 variantes	48
<i>Kansetsu-waza</i>	49
- Ude-garami	49
o 2 variantes	49
- Ude-hishigi-juji-gatame	49
o 2 variantes	49
- Ude-hishigi-ude-gatame	50
o 2 variantes	50
- Ude-hishigi-hiza-gatame	50
o 2 variantes	50
- Ude-hishigi-waki-gatame	50
o 2 variantes	50
- Ude-hishigi-hara-gatame	51
o 2 variantes	51
<i>Ceinture bleue-marron</i>	52
<i>Tachi-waza</i>	52

- Sumi-gaeshi (renversement dans l'angle)	52
- Tani-otoshi (chute dans la vallée)	52
- Hane-makikomi (percussion de hanche avec roulade)	52
- Nage-no-kata (formes de projection)	53
o 1 ^{er} groupe : Te-waza (techniques de main)	53
Katame-waza	54
Shime-waza	54
- Nami-juji-jime	54
o 3 variantes	54
- Kata-juji-jime	54
o 3 variantes	54
- Hadaka-jime	55
o 3 variantes	55
- Okuri-eri-jime	55
o 3 variantes	55
- Kata-ha-jime	55
o 3 variantes	55
Kansetsu-waza	56
- Ude-garami	56
o 3 variantes	56
- Ude-hishigi-juji-gatame	56
o 3 variantes	56
- Ude-hishigi-ude-gatame	56
o 3 variantes	56
- Ude-hishigi-hiza-gatame	57
o 3 variantes	57
- Ude-hishigi-waki-gatame	57
o 3 variantes	57
- Ude-hishigi-hara-gatame	57
o 3 variantes	57
Ceinture mauve	58
Tachi-waza	58
- Sukui-nage (projection en cuillère)	58
- Utsuri-goshi (hanche alternée)	58
- O-guruma (grande roue)	58
- Nage-no-kata	59
o 2 ^{ème} groupe : Koshi-waza (techniques de hanche)	59
Katame-waza	60
Shime-waza	60
- Kata-juji-jime	60
o 4 variantes	60
- Hadaka-jime	60
o 4 variantes	60
- Okuri-eri-jime	61
o 4 variantes	61
- Kata-ha-jime	61
o 4 variantes	61

- Katate-jime (étranglement d'une seule main)	61
o Forme fondamentale	61
- Ryote-jime (étranglement à deux mains)	62
o Forme fondamentale	62
- Sode-guruma-jime (étranglement par enroulement de la manche)	62
o Forme fondamentale	62
- Tsukkomi-jime (étranglement en poussant)	62
o Forme fondamentale	62
- Sankaku-jime (étranglement en triangle)	63
o Forme fondamentale	63
Kansetsu-waza	63
- Ude-garami	63
o 4 variantes	63
- Ude-hishigi-juji-gatame	63
o 4 variantes	63
- Ude-hishigi-ude-gatame	64
o 4 variantes	64
- Ude-hishigi-hiza-gatame	64
o 4 variantes	64
- Ude-hishigi-waki-gatame	64
o 4 variantes	64
- Ude-hishigi-hara-gatame	65
o 4 variantes	65
- Ude-hishigi-ashi-gatame (clé de bras avec la jambe)	65
o Forme fondamentale	65
- Ude-hishigi-te-gatame (clé de bras avec la main)	66
o Forme fondamentale	66
- Ude-hishigi-sankaku-gatame (clé de bras en triangle)	66
o Forme fondamentale	66
Ceinture marron (1^{ère} kyu)	67
Tachi-waza	67
- Soto-makikomi (projection extérieure en roulant)	67
- Uki-otoshi (lancement flottant)	67
- Ura-nage (lancer en arrière)	67
- Nage-no-kata	68
o 3 ^{ème} groupe : Ashi-waza (techniques de jambe)	68
Katame-waza	69
Shime-waza	69
- Kata-juji-jime	69
o 5 variantes	69
- Hadaka-jime	69
o 5 variantes	69
- Okuri-eri-jime	70
o 5 variantes	70
- Katate-jime (étranglement d'une seule main)	70
o 1 variante	70
- Ryote-jime (étranglement à deux mains)	70
o 1 variante	70

- Sode-guruma-jime (étranglement par enroulement de la manche)	71
o 1 variante	71
- Tsukkomi-jime (étranglement en poussant)	71
o 1 variante	71
- Sankaku-jime (étranglement en triangle)	71
o 1 variante	71
<i>Kansetsu-waza</i>	72
- Ude-garami	72
o 5 variantes	72
- Ude-hishigi-juji-gatame	72
o 5 variantes	72
- Ude-hishigi-ude-gatame	73
o 5 variantes	73
- Ude-hishigi-hiza-gatame	73
o 5 variantes	73
- Ude-hishigi-waki-gatame	73
o 5 variantes	73
- Ude-hishigi-hara-gatame	74
o 5 variantes	74
- Ude-hishigi-ashi-gatame (clé de bras avec la jambe)	74
o 1 variante	74
- Ude-hishigi-te-gatame (clé de bras avec la main)	75
o 1 variante	75
- Ude-hishigi-sankaku-gatame (clé de bras en triangle)	75
o 1 variante	75
<i>Lexique</i>	76
<i>Bibliographie</i>	81

Programme Judo Poséidon

Ceinture Blanche-Jaune

Debout (tachi-waza)

- Ushiro-ukemi (chute arrière)

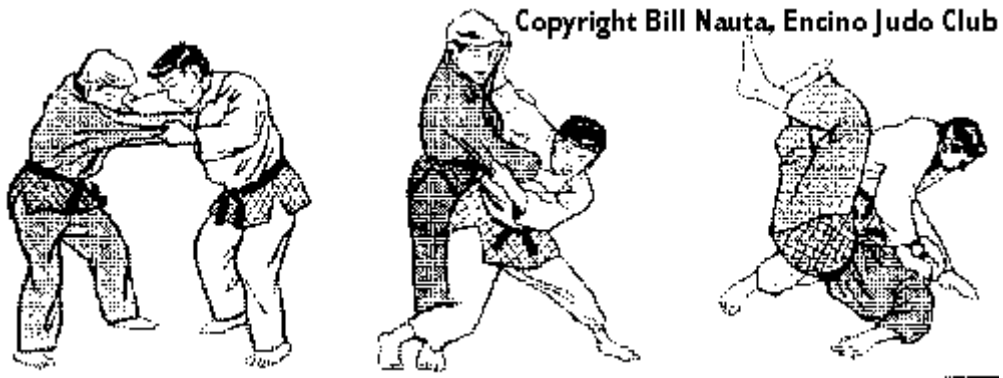


- O-soto-gari (grand fauchage extérieur)

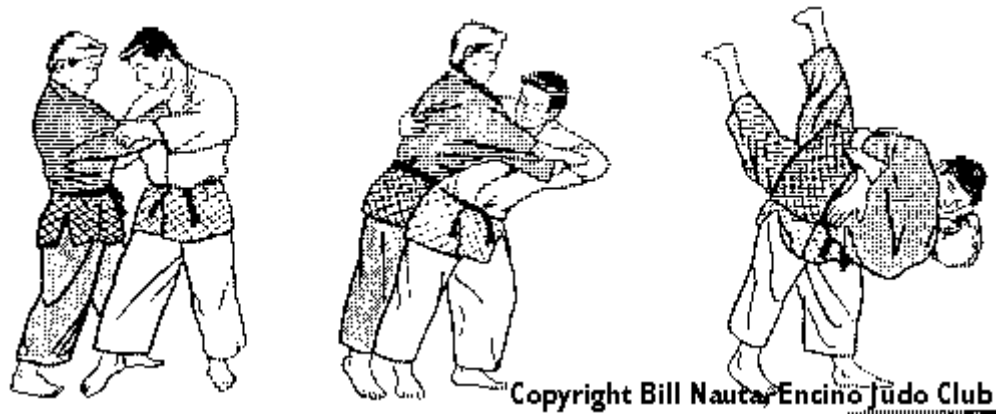


Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- Tai-otoshi (renversement du corps)



- Uki-goshi (hanche flottante)

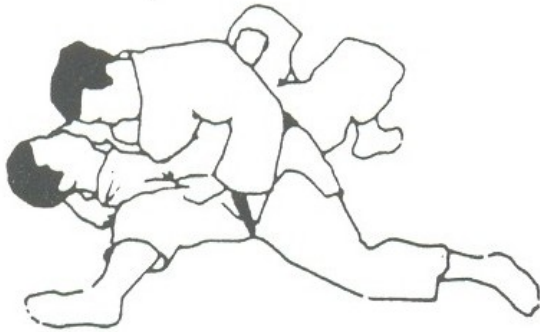


Sol (Katame-waza)

Osae-komi-waza (Immobilisations)

- Hon-kesa-gatame (contrôle fondamental par le travers)
 - o Forme fondamentale (f.f.)

De face



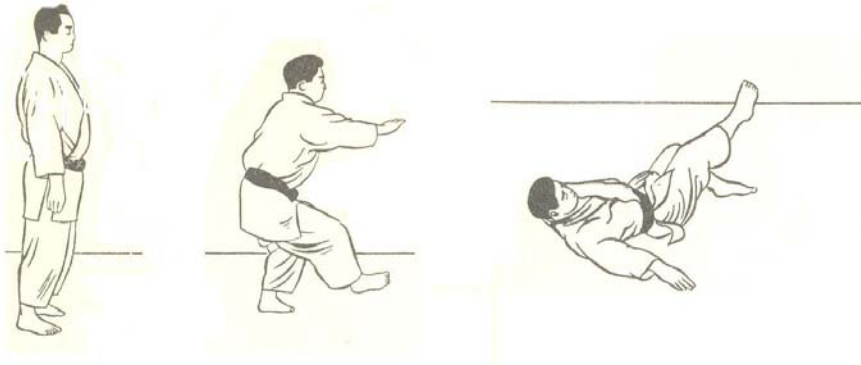
De dos



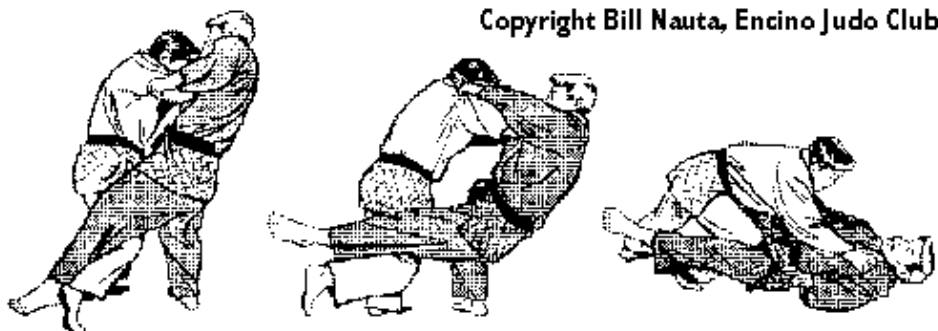
Ceinture Jaune-Blanche (ce qui est avant est considéré comme connu)

Tachi-waza

- Yoko-ukemi migi (chute latérale droite)

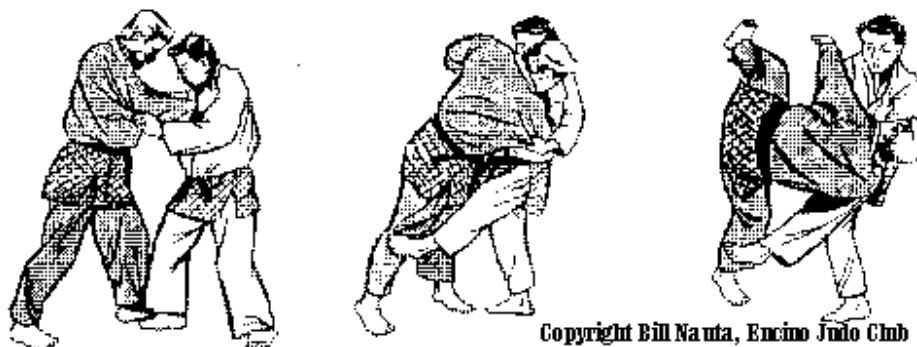


- O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- Hiza-guruma (roue autour du genou)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Katame-waza

Osae-komi-waza

- Hon-kesa-gatame
 - o 1 variante
 - exemple :



- o 1 sortie

- Kuzure-kesa-gatame (variantes du contrôle par le travers)
 - o Forme fondamentale

De face



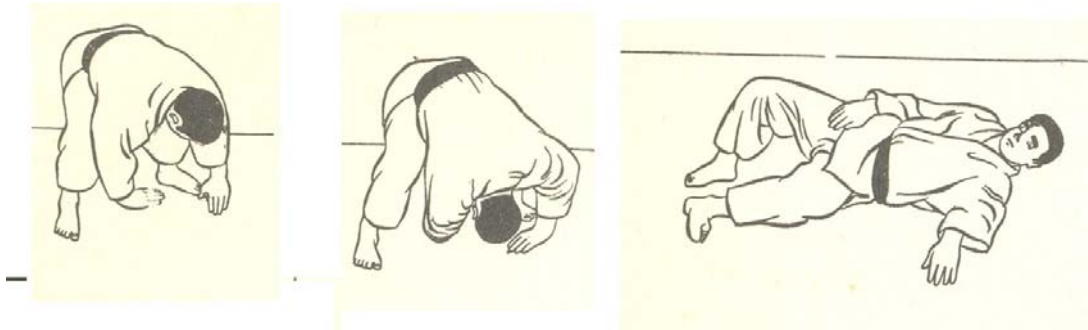
De dos



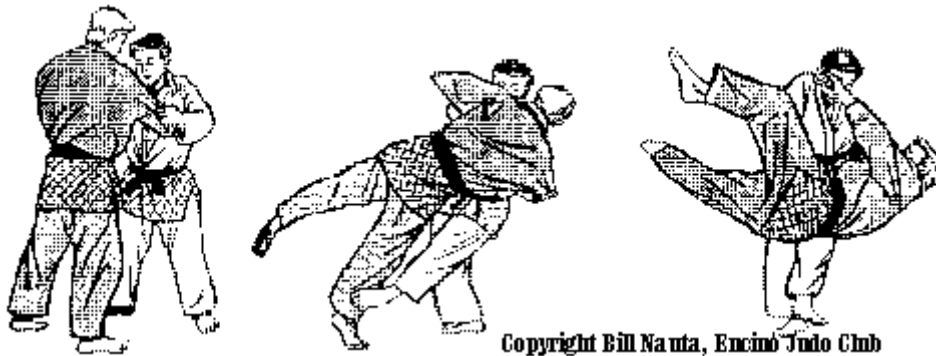
Ceinture jaune (5^{ème} kyu)

Tachi-waza

- Mae-ukemi roulée migi (chute avant roulée à droite)



- Sasae-tsurikomi-ashi (blocage du pied en péchant)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- O-goshi (grande projection de hanche)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Katame-waza

Osae-komi-waza

- Hon-kesa-gatame
- o 2 variantes
- exemple :

De face

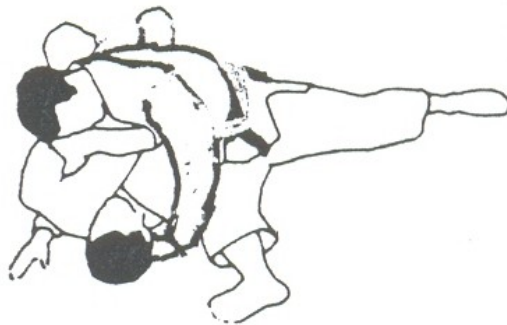


De dos



- o 2 sorties

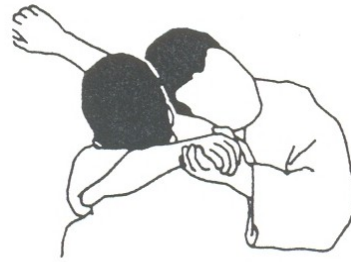
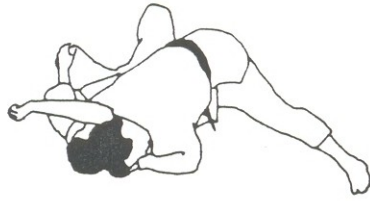
- Kuzure-kesa-gatame
- o 2 variantes
- exemple :



- o 2 sorties

- Kata-gatame (contrôle par les épaules)
- o Forme fondamentale

Détail de la prise des mains



Ceinture jaune-orange

Tachi-waza

- Yoko-ukemi hidari (chute latérale à gauche)
- De-ashi-harai (balayage du pied qui avance)



Copyright Bill Nanta, Encino Judo Club



- Seoi-nage (projection par-dessus l'épaule)
- o Morote-seoi-nage



- o Eri-seoi-nage



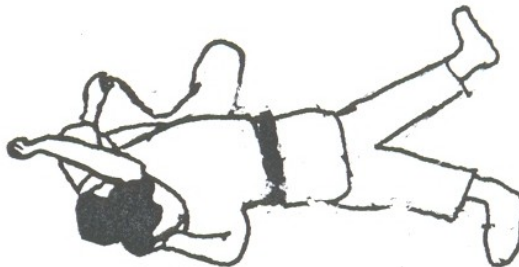
Katame-waza

Osae-komi-waza

- Kuzure-kesa-gatame
- o Makura



- Kata-gatame
 - o 2 variantes
- exemples :



Ceinture orange-jaune

Tachi-waza

- Mae-ukemi roulée hidari (chute avant roulée à gauche)
- Ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



- Koshi-guruma (enroulement de hanche)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Katame-waza

Osae-komi-waza

- Hon-kesa-gatame
- o 3 variantes
- exemple :

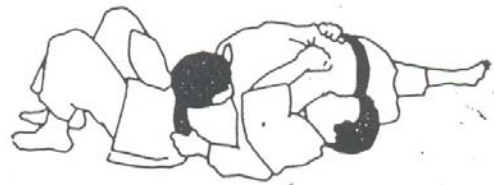


- Kuzure-kesa-gatame
- o Ushiro

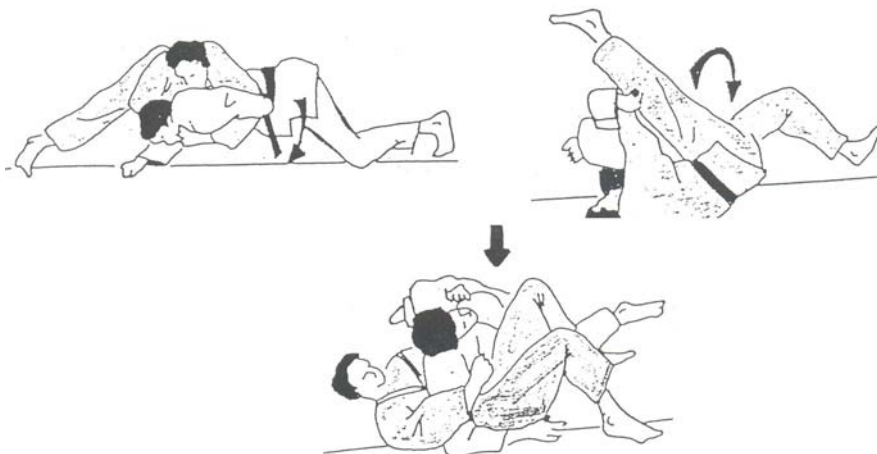
De face



De dos



- o Retournement



- Kata-gatame
 - o 3 variantes
- exemple :



Ceinture orange (4^{ème} kyu)

Tachi-waza

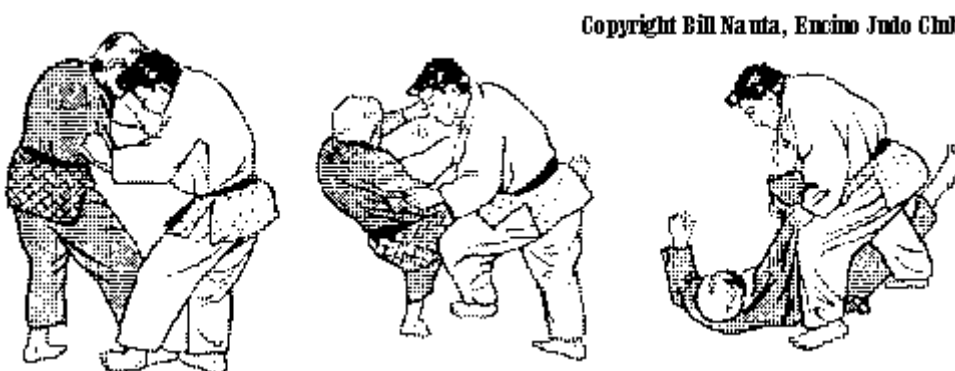
- Mae-ukemi (chute avant)



- Ippon-seoi-nage (projection autour d'une épaule)



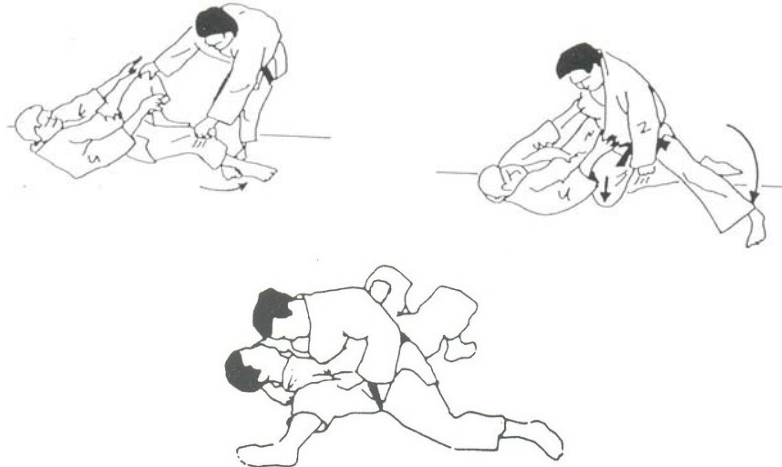
- Ko-soto-gari (petit fauchage extérieur)



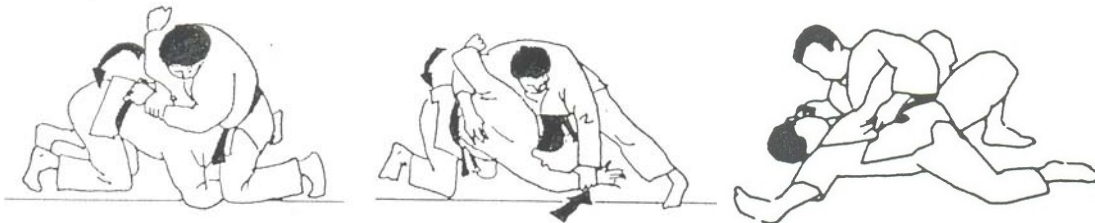
Katame-waza

Osae-komi-waza

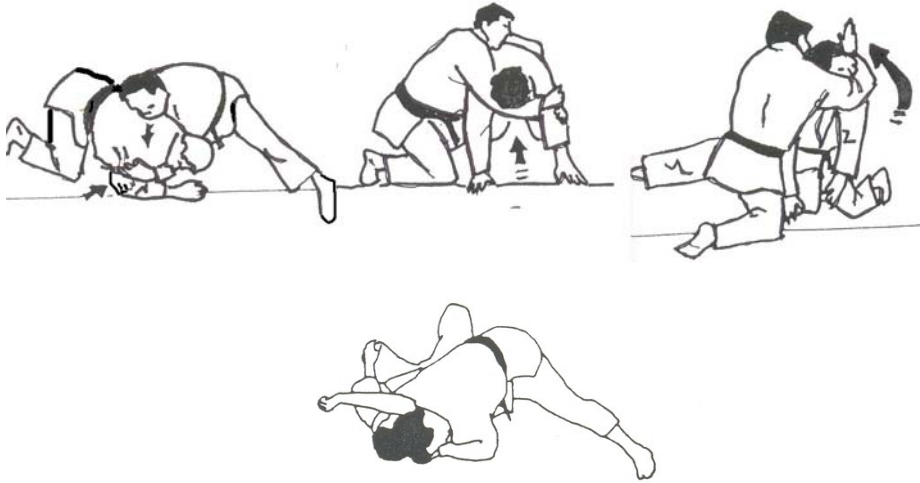
- Hon-kesa-gatame
- o 1 entrée
- exemple :



- Kuzure-kesa-gatame
- o 1 entrée
- exemple :



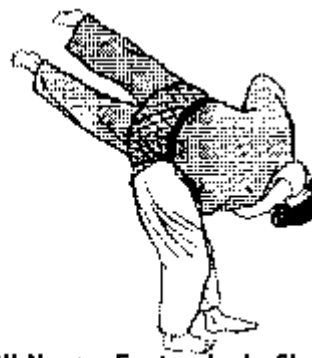
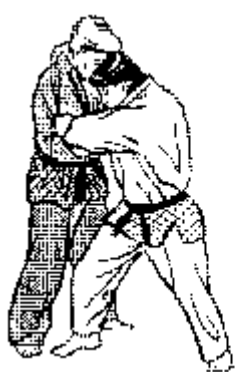
- Kata-gatame
 - o 1 entrée
- exemple :



Ceinture orange-verte

Tachi-waza

- Koshi-guruma (enroulement de hanche)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- Harai-goshi (fauchage à l'aide de la hanche)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Katame-waza

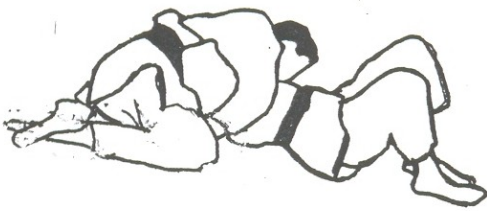
Osae-komi-waza

- Kami-shiho-gatame (contrôle des quatre points)
- o Forme fondamentale



- o 1 sortie

- Kuzure-kami-shiho-gatame (variante du contrôle des quatre points)
- o Forme fondamentale



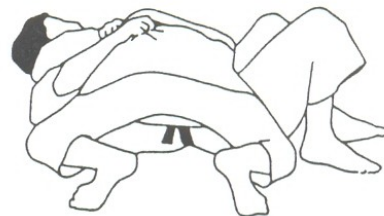
- o 1 sortie

- Yoko-shiho-gatame (contrôle latéral des quatre points)
- o Forme fondamentale

De face



De dos



- o 1 sortie

- Tate-shiho-gatame (contrôle longitudinal des quatre points)
- o Forme fondamentale



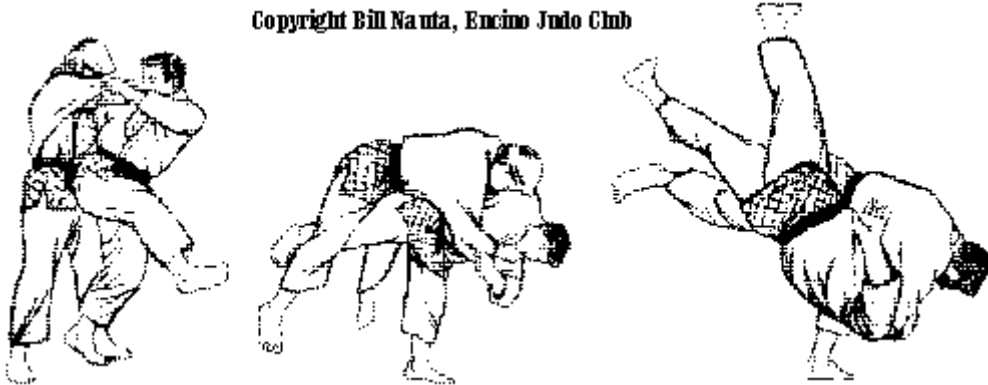
- o 1 sortie

Ceinture verte-orange

Tachi-waza

- Uchi-mata (fauchage par l'intérieur de la cuisse)

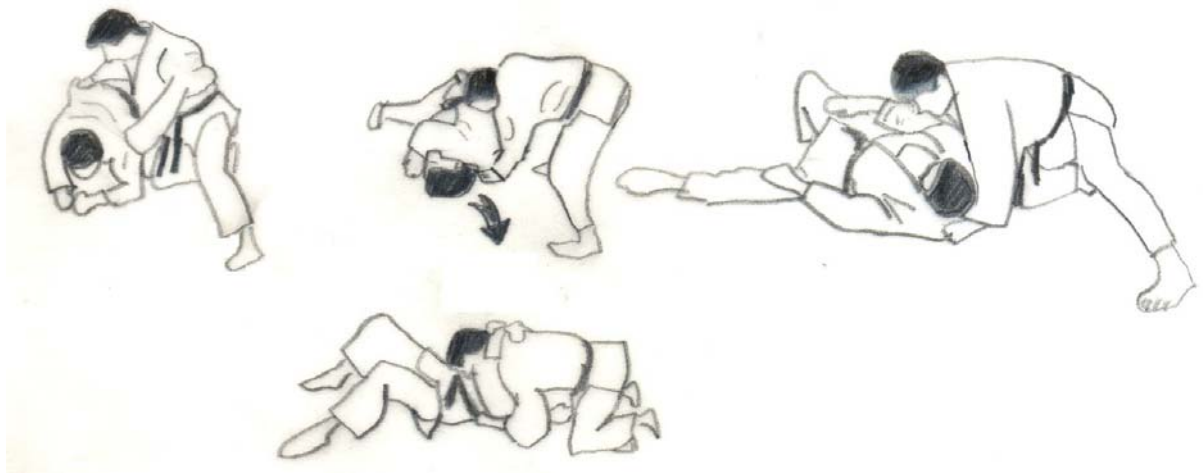
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



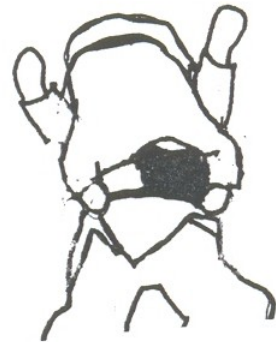
Katame-waza

Osae-komi-waza

- Kami-shiho-gatame
- o 1 entrée
- exemple :

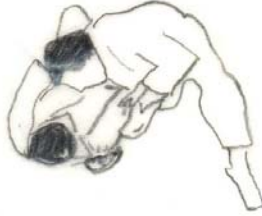


o 2 variantes
exemples :



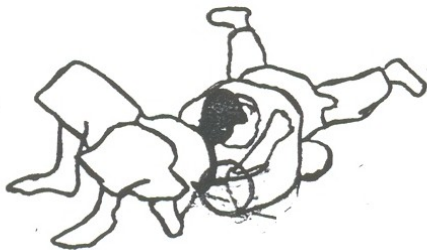
et

- Kuzure-kami-shiho-gatame
o 1 entrée
exemple :

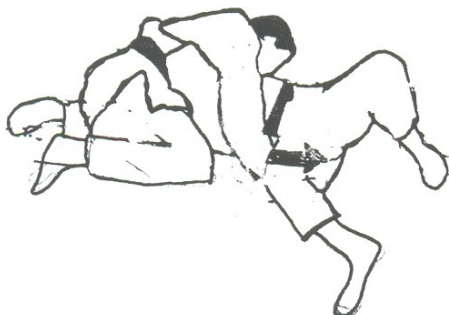


o 2 variantes
exemples :

Détail de la prise des mains



et



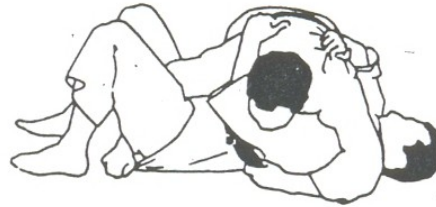
- Yoko-shiho-gatame
- o 1 entrée
- exemple :



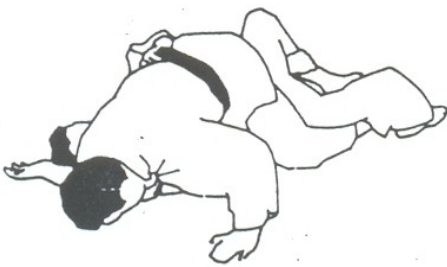
- o 2 variantes
- exemples :



et



- Tate-shiho-gatame
- o 1 entrée
- o 2 variantes
- exemples :



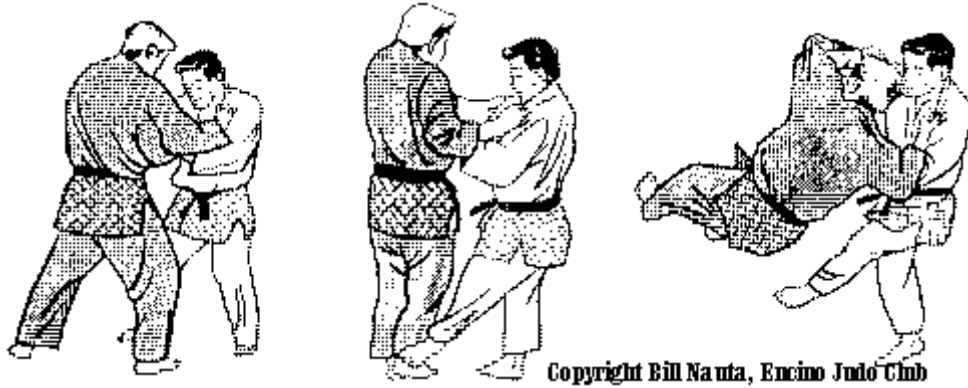
et



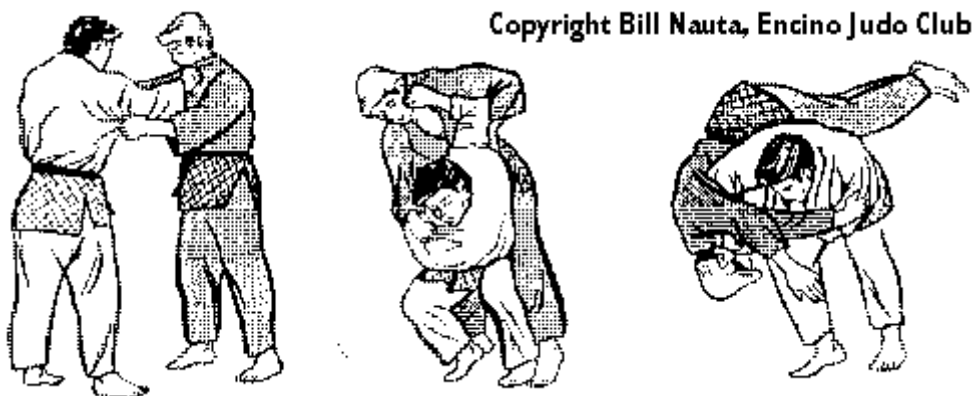
Ceinture verte (3^{ème} kyu)

Tachi-waza

- Okuri-ashi-harai (balayage des deux jambes en déplacement)



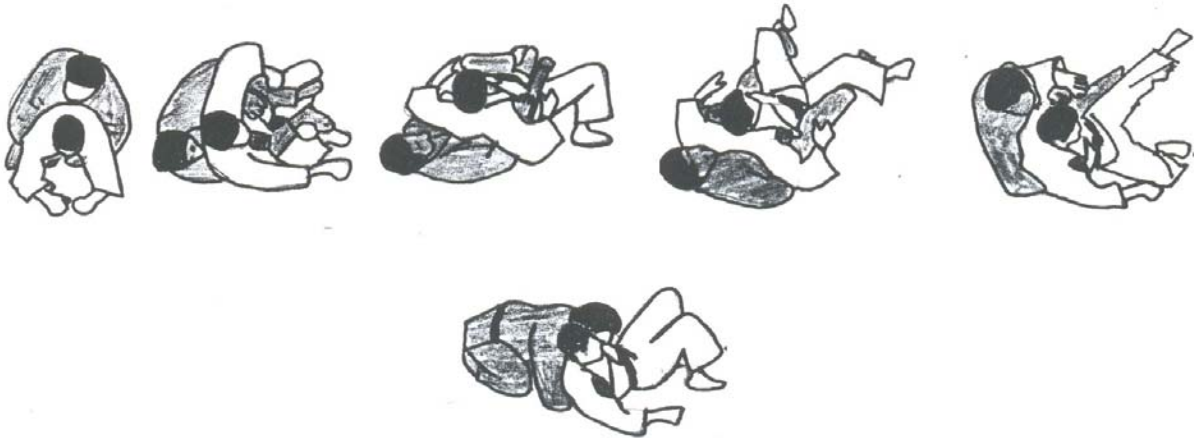
- Tsurikomi-goshi (projection de hanche en soulevant)



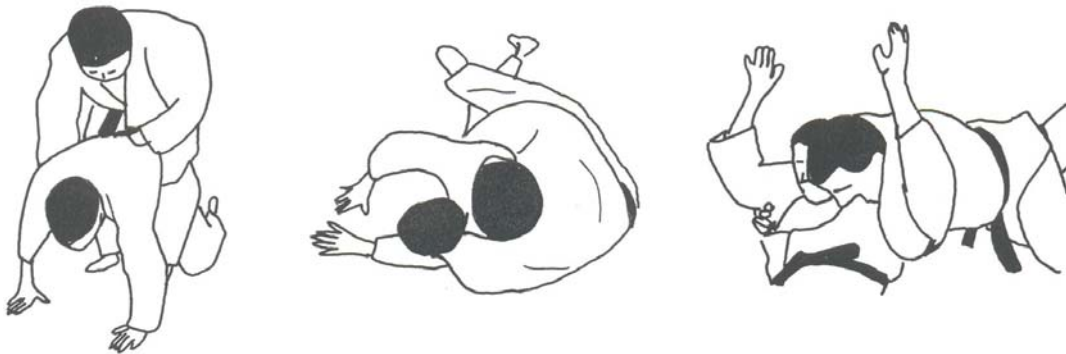
Katame-waza

Osae-komi-waza

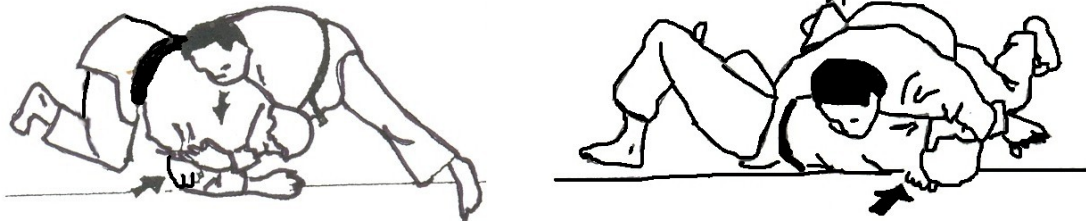
- Kami-shiho-gatame
- o 1 retournement
- exemple :



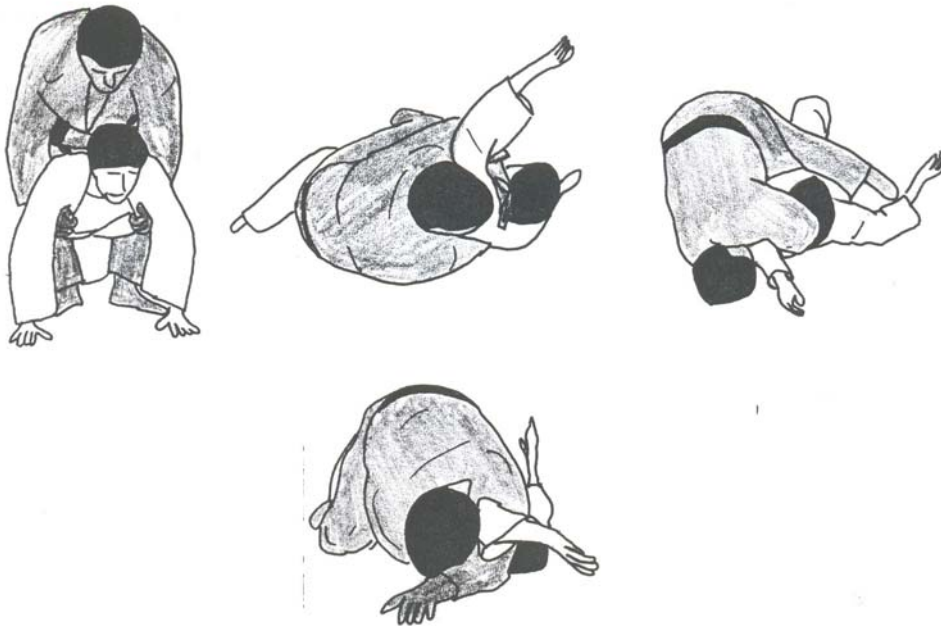
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- o 1 retournement
- exemple :



- Yoko-shiho-gatame
 - o 1 retournement
- exemple :



- Tate-shiho-gatame
 - o 1 retournement
- exemple :



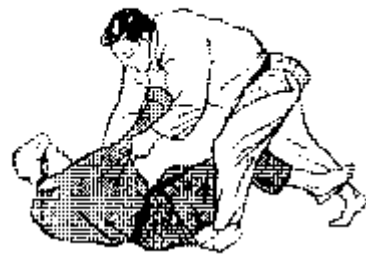
Ceinture verte-bleue

Tachi-waza

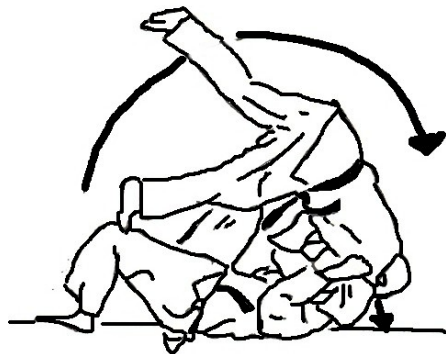
- Ko-soto-gake (petit accrochage extérieur)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



- Tomoe-nage (projection en cercle)



- Hane-goshi (percussion de hanche)

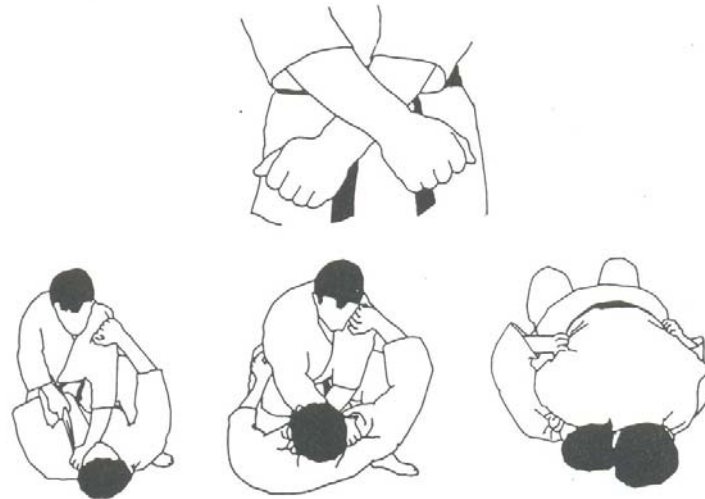


Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

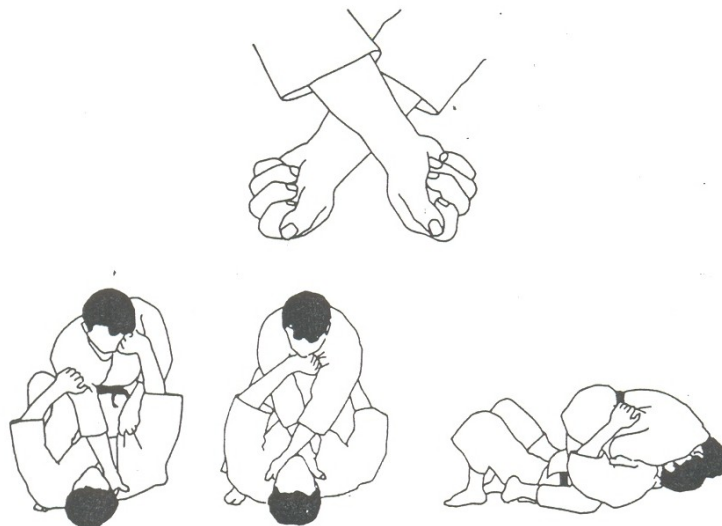
Katame-waza

Shime-waza (Etranglements)

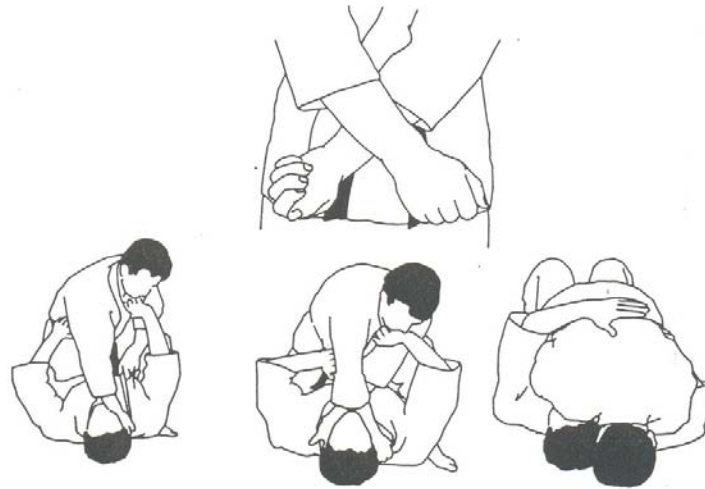
- Nami-juji-jime (étranglement en croix)
- o Forme fondamentale



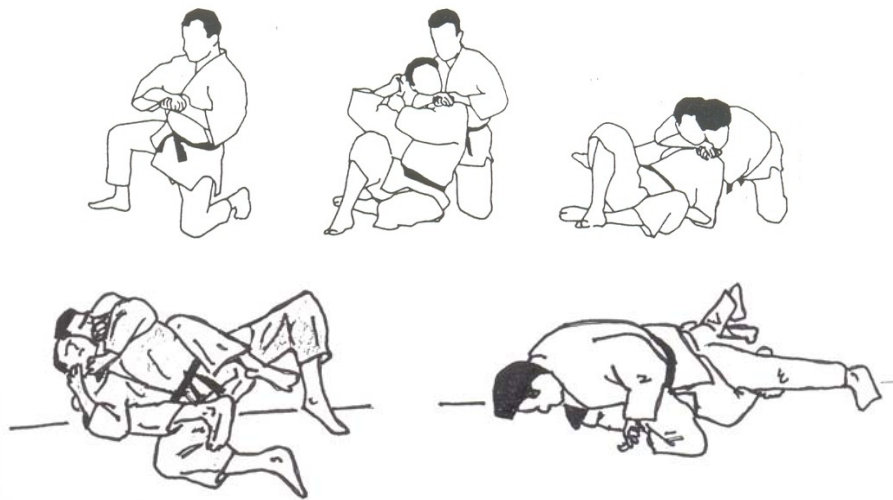
- Gyaku-juji-jime (étranglement en croix contraire)
- o Forme fondamentale



- Kata-juji-jime (étranglement en croix, les mains inversées)
- o Forme fondamentale



- Hadaka-jime (étranglement à mains nues)
- o Forme fondamentale



- Okuri-eri-jime (étranglement par les revers en glissant)
- o Forme fondamentale

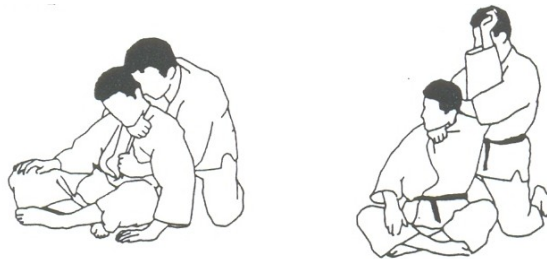


+ suivi comme dans hadaka-jime

exemple :



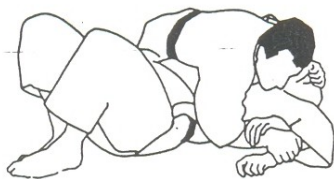
- Kata-ha-jime (étranglement en contrôlant un côté)
- o Forme fondamentale



+ suivi au sol comme précédemment

Kansetsu-waza (Clé de bras)

- Ude-garami (clé sur bras plié)
- o Forme fondamentale

1^{ère} forme2^{ème} forme3^{ème} forme sur bras tendu

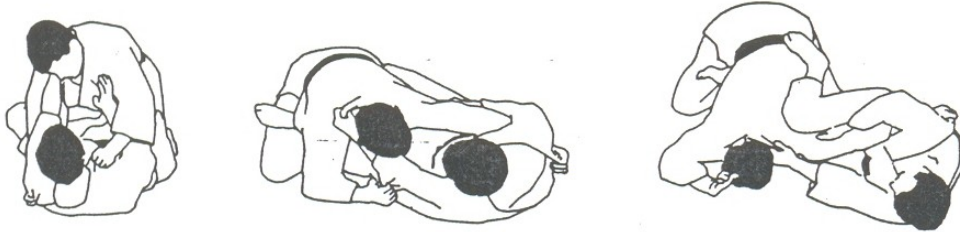
- Ude-hishigi-juji-gatame (clé de bras en croix)
- o Forme fondamentale



- Ude-hishigi-ude-gatame (contrôle du bras tendu)
- o Forme fondamentale



- Ude-hishigi-hiza-gatame (clé du bras tendu avec le genou)
- o Forme fondamentale



- Ude-hishigi-waki-gatame (clé du bras avec l'aisselle)
- o Forme fondamentale



- Ude-hishigi-hara-gatame (clé du bras avec le ventre)
- o Forme fondamentale

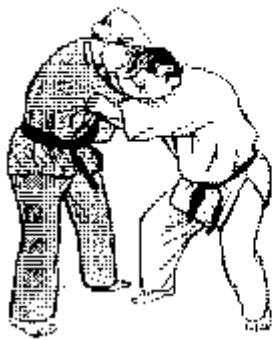


Ceinture bleue-verte

Tachi-waza

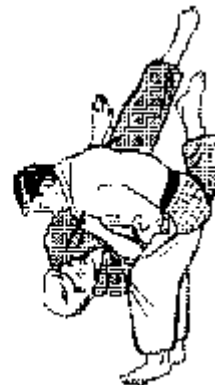
- Kata-guruma (roue autour des épaules)

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



- Tsurigoshi (soulèvement de hanches)

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



- Harai-tsurikomi-ashi

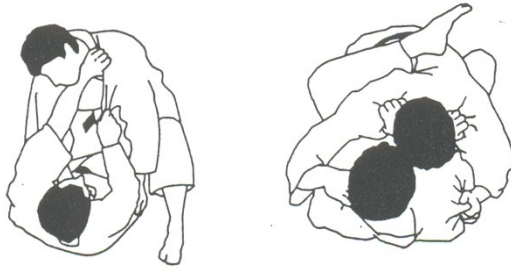


Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Katame-waza

Shime-waza)

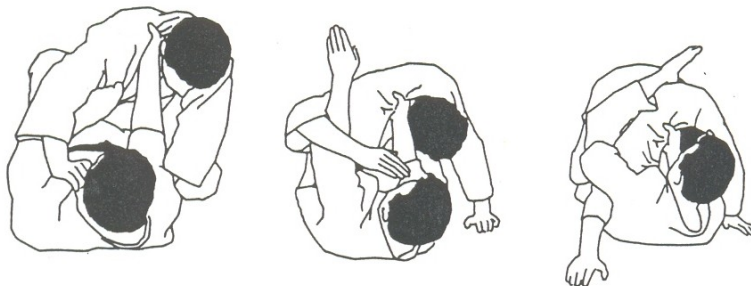
- Nami-juji-jime
- o 1 variante
- exemple :



- Gyaku-juji-jime
- o 1 variante
- exemple :



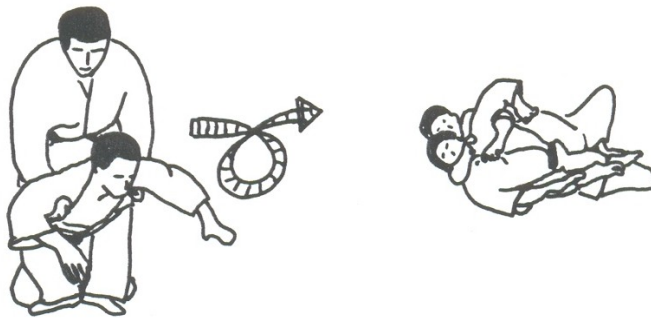
- Kata-juji-jime
- o 1 variante
- exemple :



- Hadaka-jime
- o 1 variante
- exemple :



- Okuri-eri-jime
- o 1 variante
- exemple :

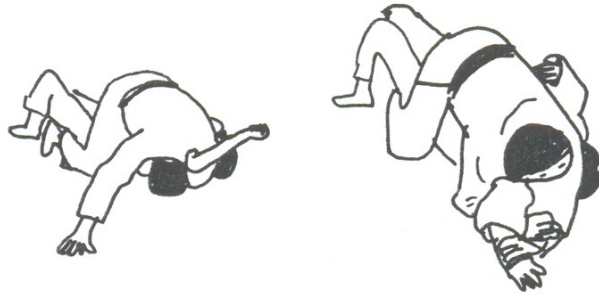


- Kata-ha-jime
- o 1 variante
- exemple :

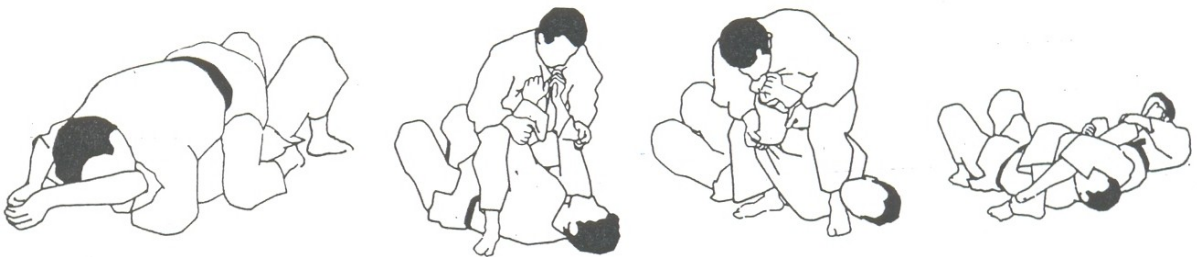


Kansetsu-waza

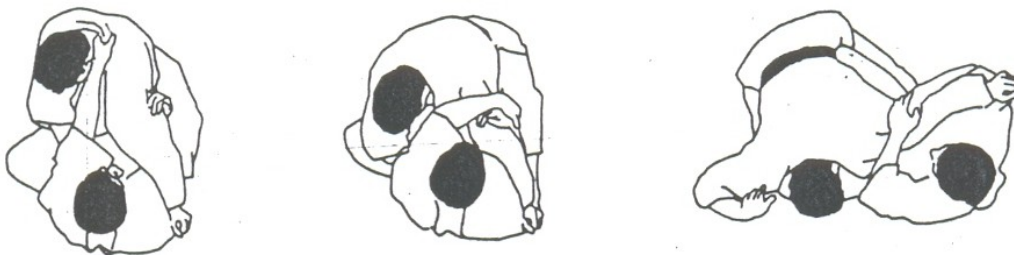
- Ude-garami
- o 1 variante
- exemple :



- Ude-hishigi-juji-gatame
- o 1 variante
- exemple :



- Ude-hishigi-ude-gatame
- o 1 variante
- exemple :



- Ude-hishigi-hiza-gatame

o 1 variante

exemple :



- Ude-hishigi-waki-gatame

o 1 variante

exemple :



- Ude-hishigi-hara-gatame

o 1 variante

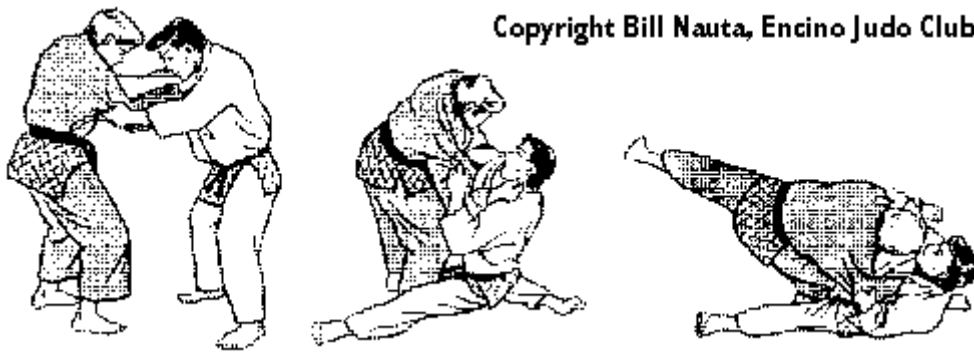
exemple :



Ceinture bleue (2^{ème} kyu)

Tachi-waza

- Yoko-otoshi (renversement latéral)



- Ashi-guruma (enroulement sur la jambe)



- Morote-gari (ramassement de jambes)



Katame-waza

Shime-waza

- Nami-juji-jime
- o 2 variantes
- exemple :



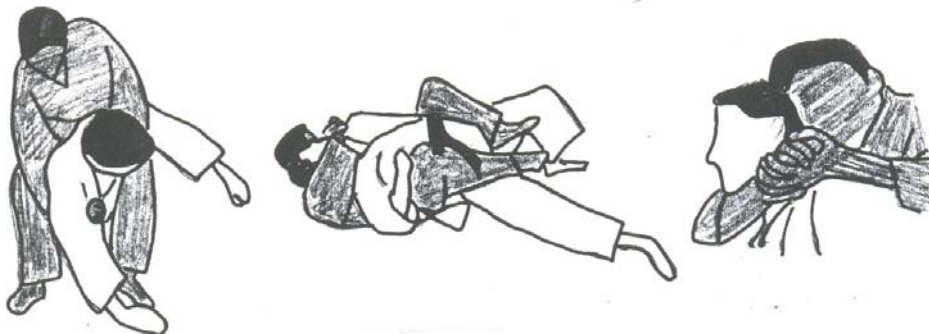
- Gyaku-juji-jime
- o 2 variantes
- exemple :



- Kata-juji-jime
- o 2 variantes
- exemple :



- Hadaka-jime
- o 2 variantes
- exemple :



- Okuri-eri-jime
- o 2 variantes
- exemple :



Vue de profil

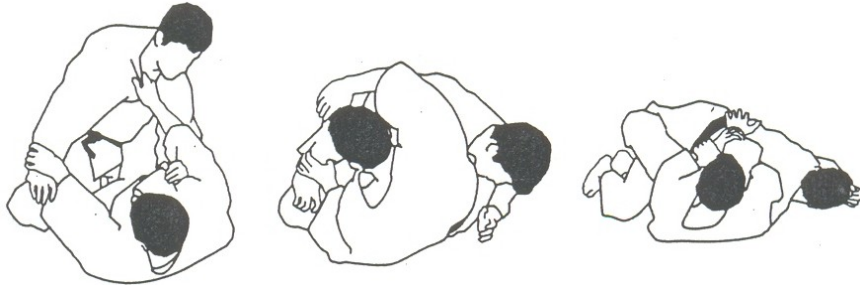


- Kata-ha-jime
- o 2 variantes
- exemple :

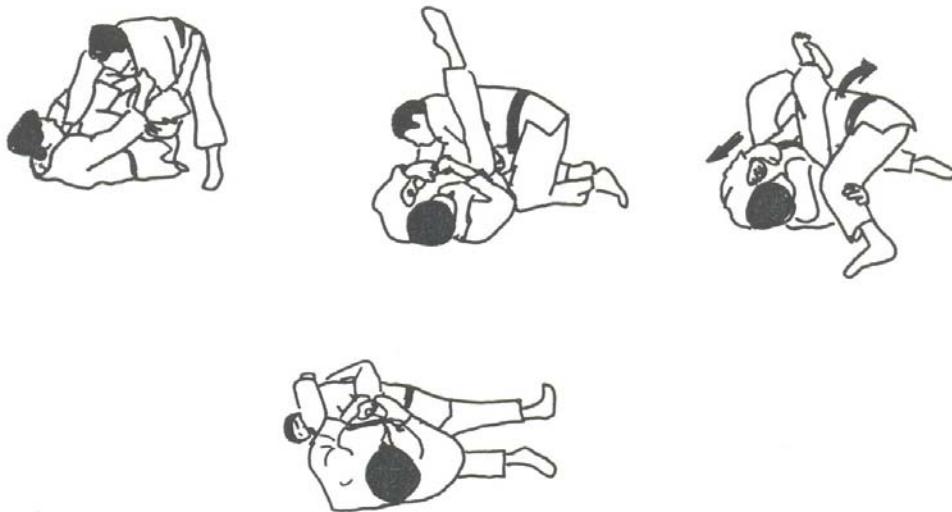


Kansetsu-waza

- Ude-garami
- o 2 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-juji-gatame
- o 2 variantes
- exemple :



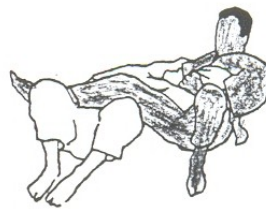
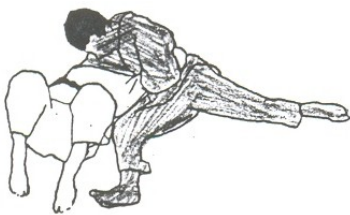
- Ude-hishigi-ude-gatame
- o 2 variantes
- exemple :



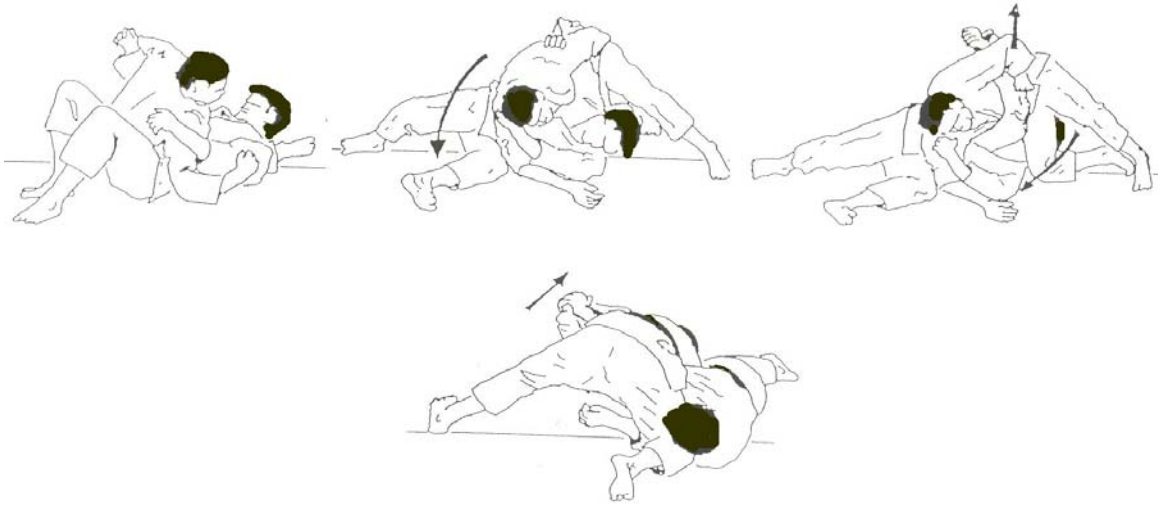
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- o 2 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-waki-gatame
- o 2 variantes
- exemple :



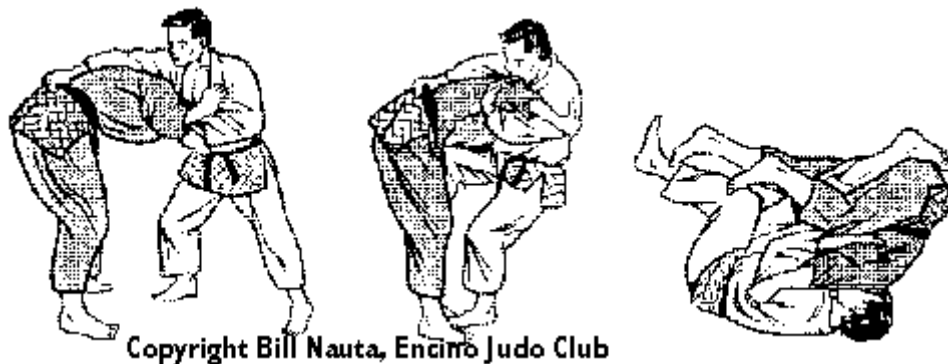
- Ude-hishigi-hara-gatame
 - o 2 variantes
- exemple :



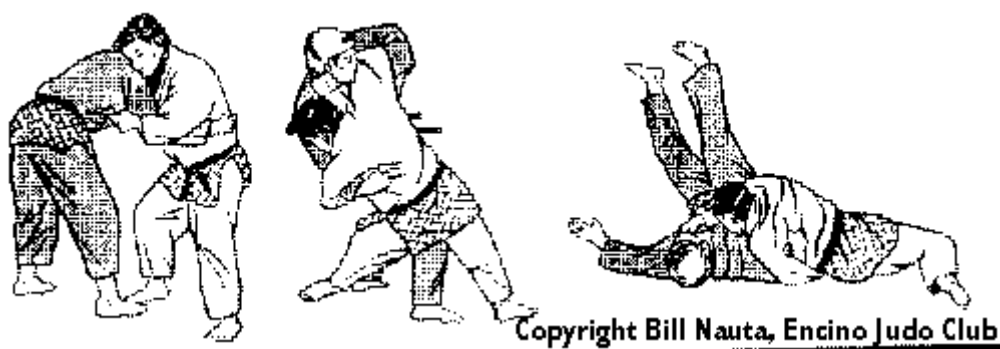
Ceinture bleue-marron

Tachi-waza

- Sumi-gaeshi (renversement dans l'angle)



- Tani-otoshi (chute dans la vallée)

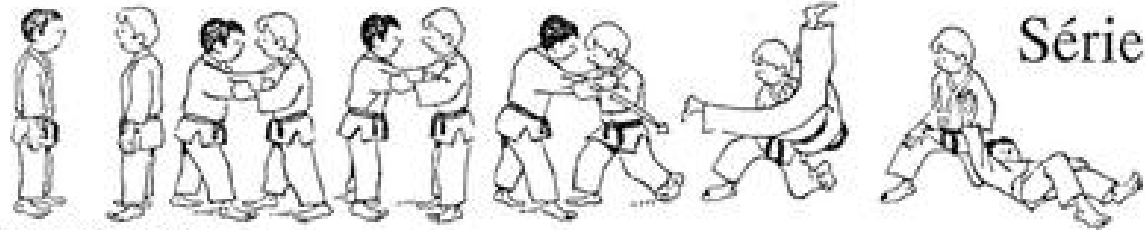


- Hane-makikomi (percussion de hanche avec roulade)

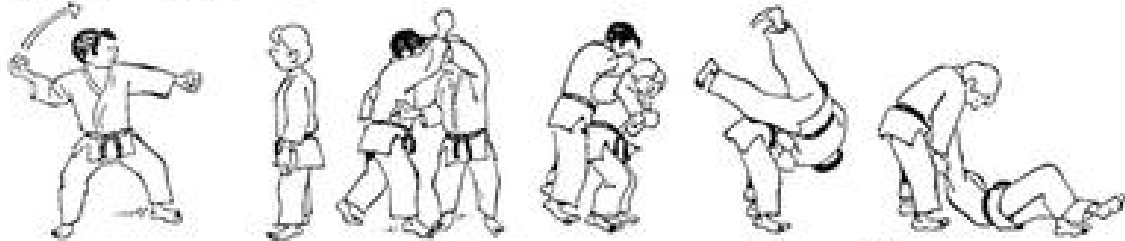


- Nage-no-kata (formes de projection)
- o 1^{er} groupe : Te-waza (techniques de main)

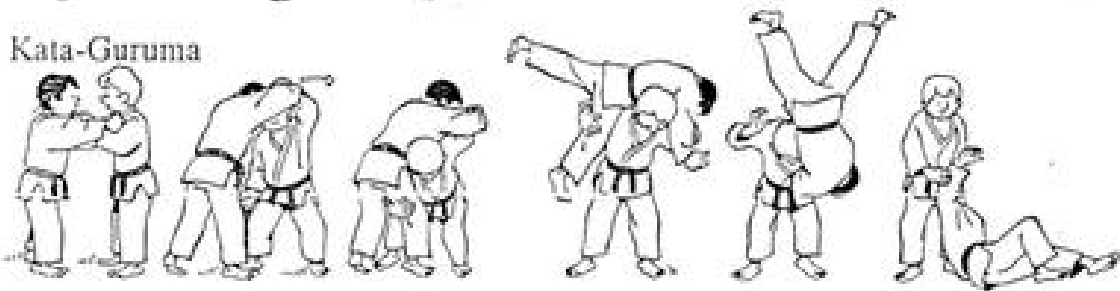
Uki-Otoshi

1ère
Série

Ippon-Seoi-Nage



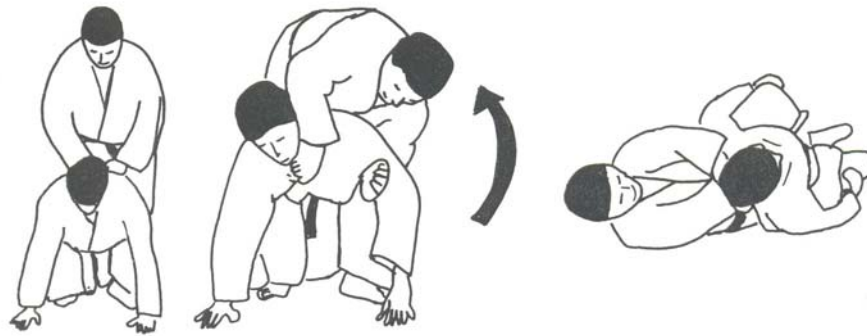
Kata-Guruma



Katame-waza

Shime-waza

- Nami-juji-jime
- o 3 variantes
- exemple :



Détail



- Kata-juji-jime
- o 3 variantes
- exemple :



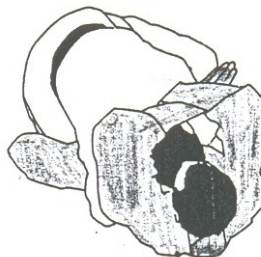
- Hadaka-jime
 - o 3 variantes
- exemple :



- Okuri-eri-jime
 - o 3 variantes
- exemple :



- Kata-ha-jime
 - o 3 variantes
- exemple :

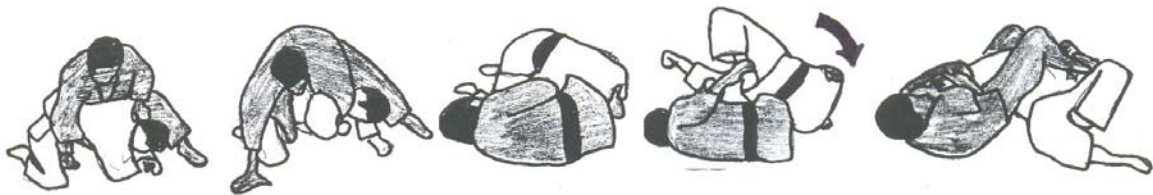


Kansetsu-waza

- Ude-garami
- o 3 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-juji-gatame
- o 3 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-ude-gatame
- o 3 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-hiza-gatame

o 3 variantes

exemple :



- Ude-hishigi-waki-gatame

o 3 variantes

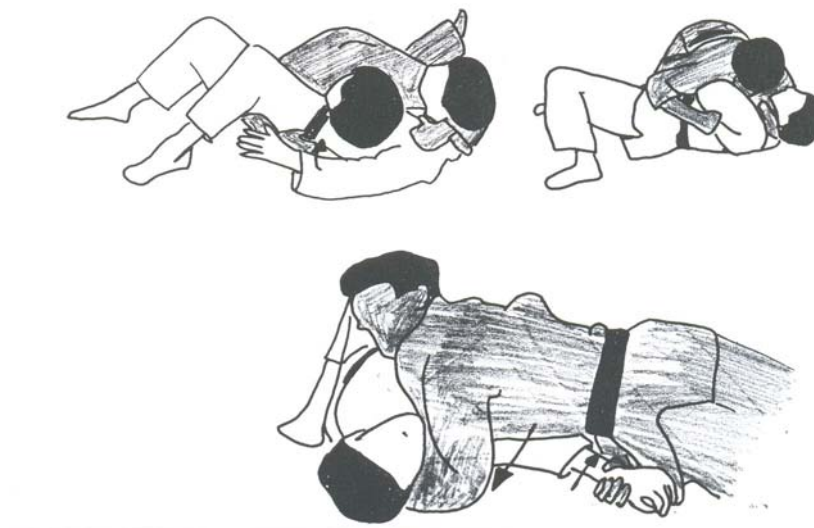
exemple :



- Ude-hishigi-hara-gatame

o 3 variantes

exemple :



Ceinture mauve

Tachi-waza

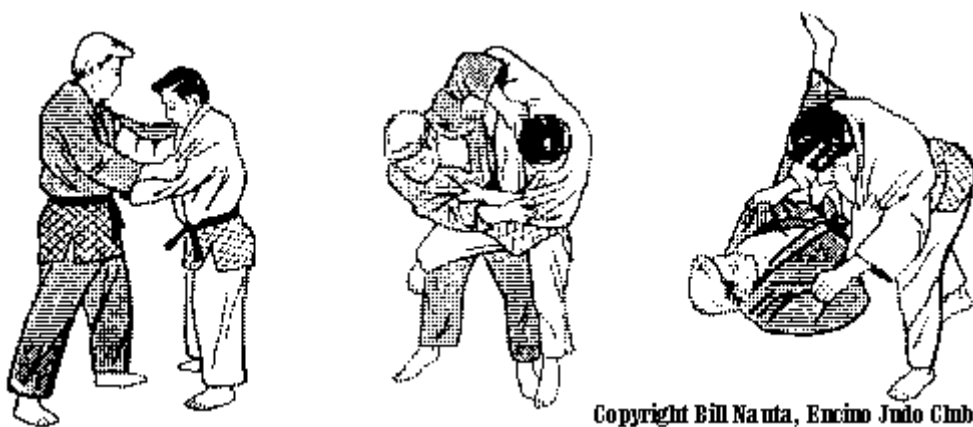
- Sukui-nage (projection en cuillère)



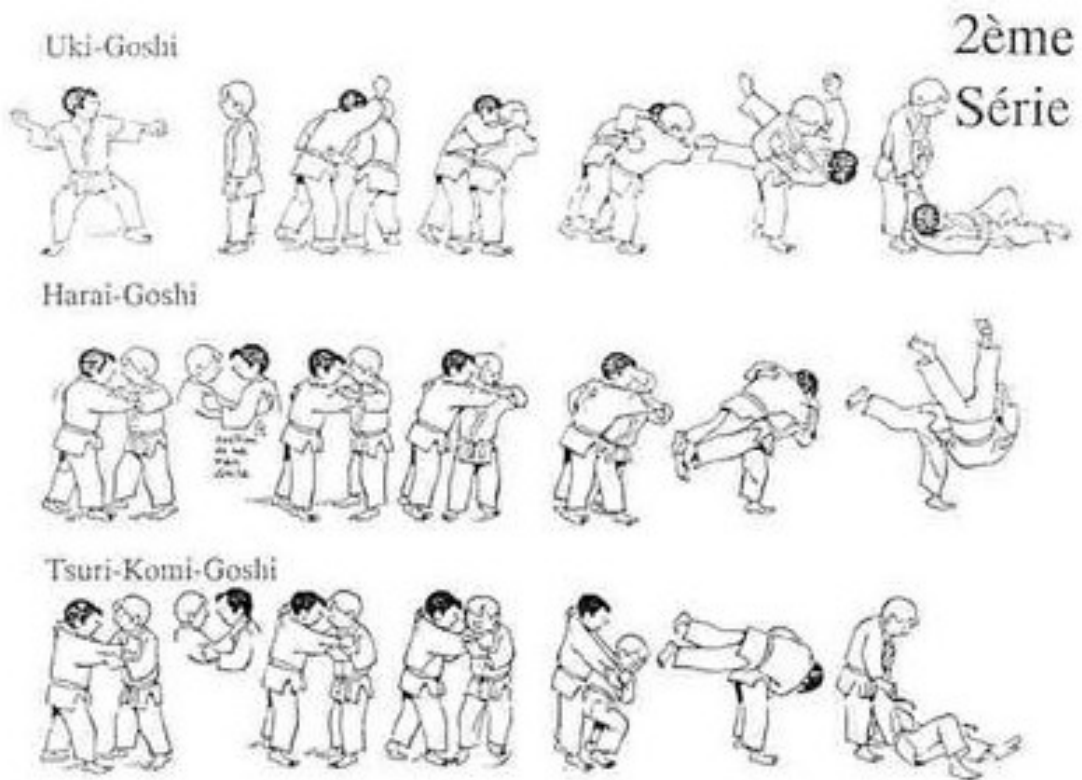
- Utsuri-goshi (hanche alternée)



- O-guruma (grande roue)



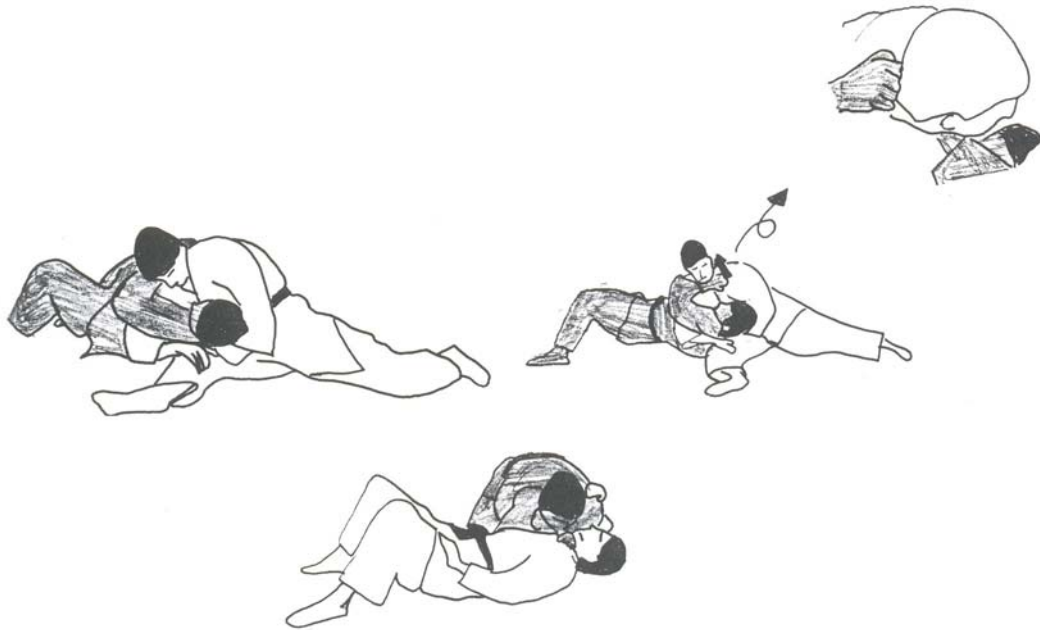
- Nage-no-kata
- o 2^{ème} groupe : Koshi-waza (techniques de hanche)



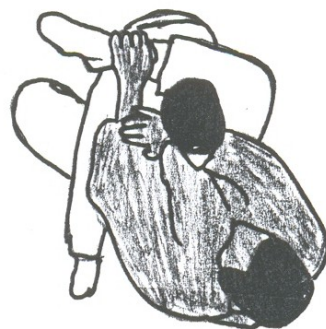
Katame-waza

Shime-waza

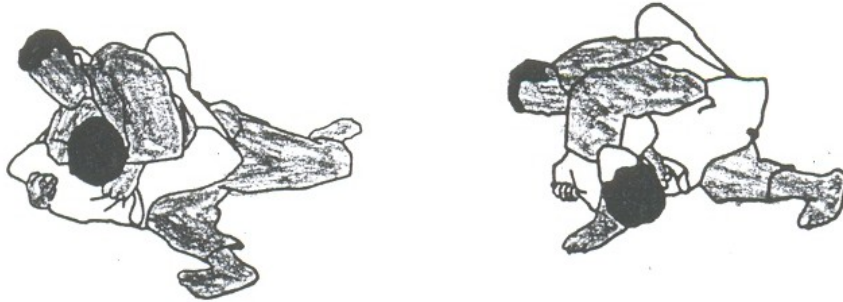
- Kata-juji-jime
- o 4 variantes
- exemple :



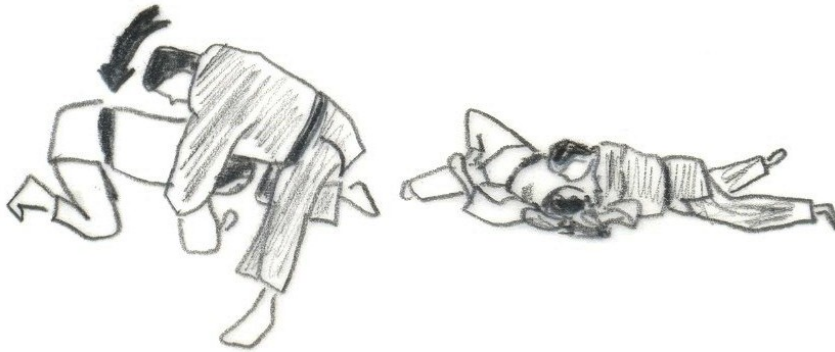
- Hadaka-jime
- o 4 variantes
- exemple :



- Okuri-eri-jime
- o 4 variantes
- exemple :



- Kata-ha-jime
- o 4 variantes
- exemple :



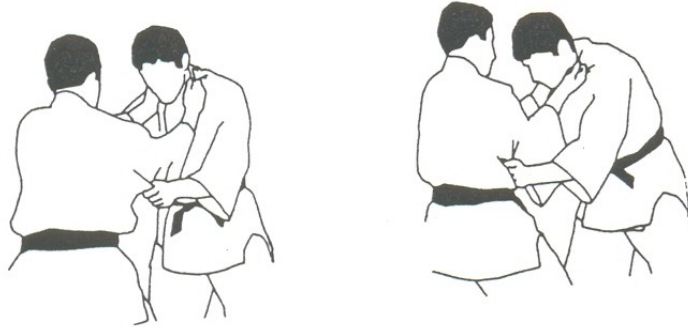
- Katate-jime (étranglement d'une seule main)
- o Forme fondamentale



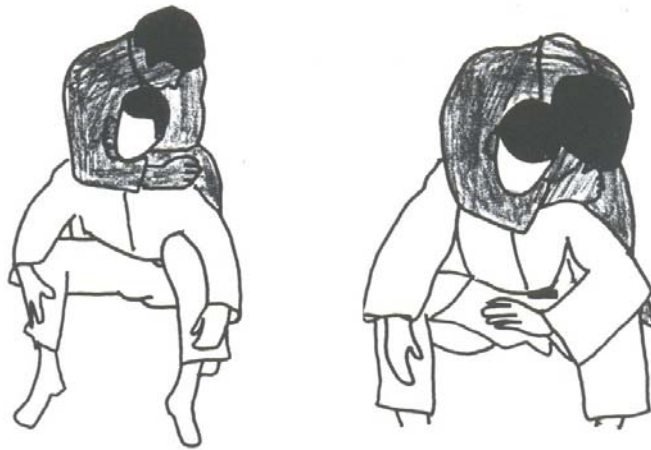
Détail



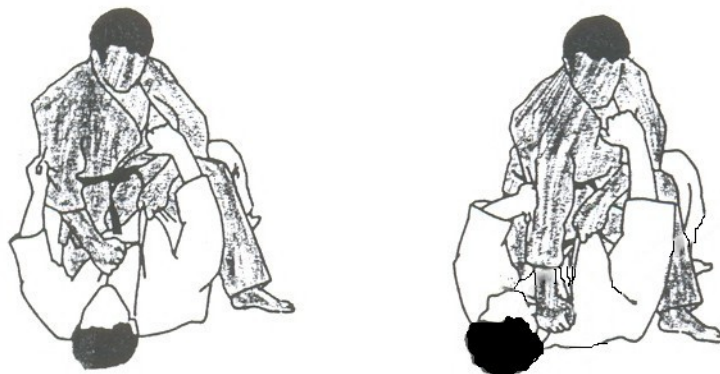
- Ryote-jime (étranglement à deux mains)
- o Forme fondamentale



- Sode-guruma-jime (étranglement par enroulement de la manche)
- o Forme fondamentale



- Tsukkomi-jime (étranglement en poussant)
- o Forme fondamentale



- Sankaku-jime (étranglement en triangle)
- o Forme fondamentale

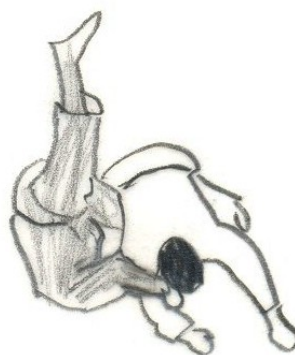


Kansetsu-waza

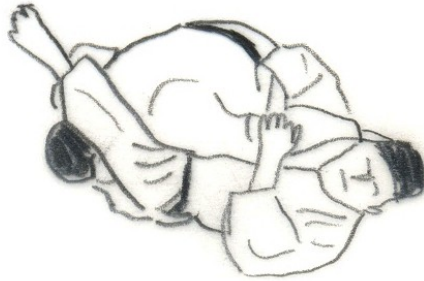
- Ude-garami
 - o 4 variantes
- exemple :



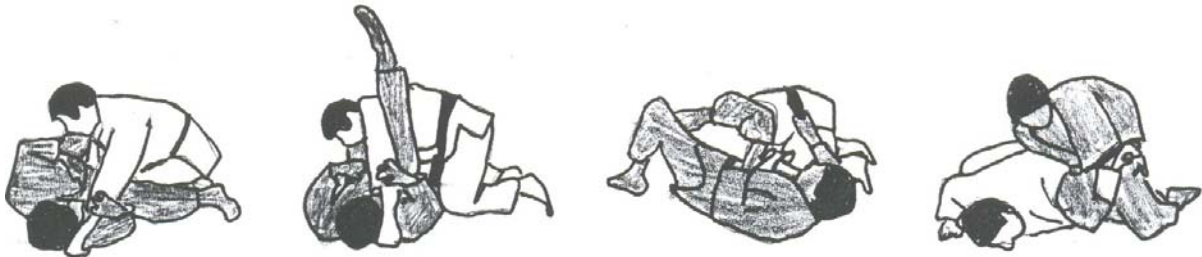
- Ude-hishigi-juji-gatame
 - o 4 variantes
- exemple :



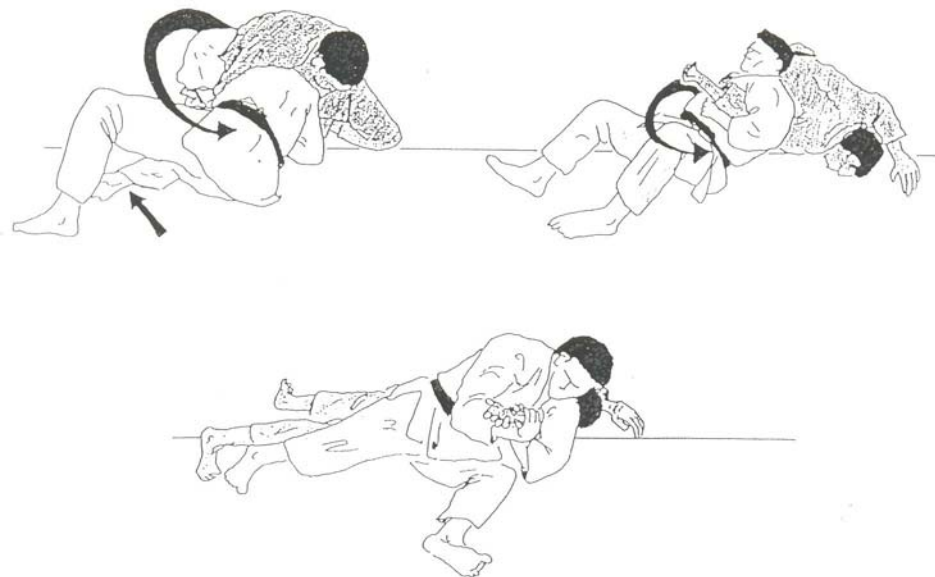
- Ude-hishigi-ude-gatame
- o 4 variantes
- exemple :



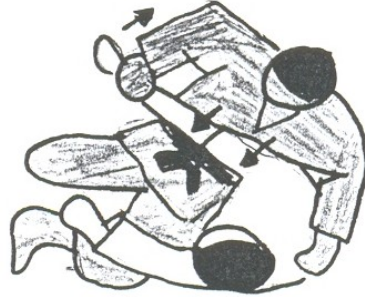
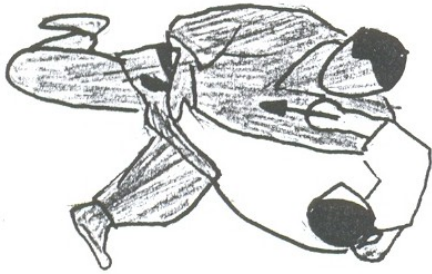
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- o 4 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-waki-gatame
- o 4 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-hara-gatame
 - o 4 variantes
- exemple :



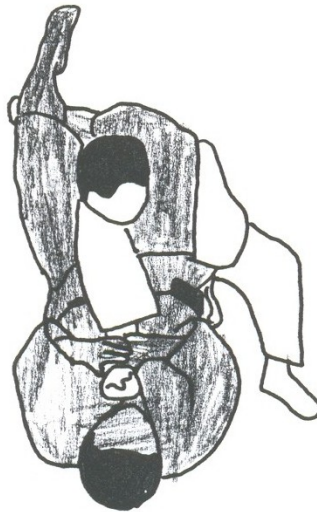
- Ude-hishigi-ashi-gatame (clé de bras avec la jambe)
- o Forme fondamentale



- Ude-hishigi-te-gatame (clé de bras avec la main)
- o Forme fondamentale



- Ude-hishigi-sankaku-gatame (clé de bras en triangle)
- o Forme fondamentale



Ceinture marron (1^{ère} kyu)

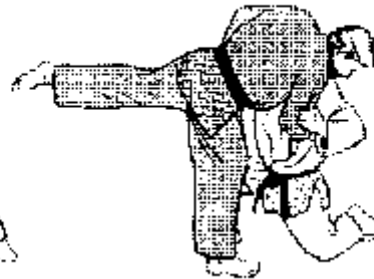
Tachi-waza

- Soto-makikomi (projection extérieure en roulant)



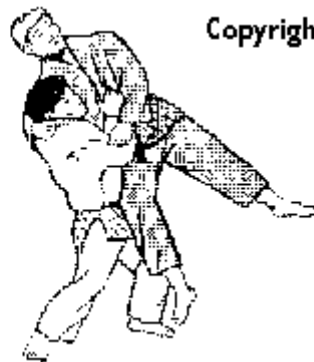
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- Uki-otoshi (lancement flottant)



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- Ura-nage (lancer en arrière)



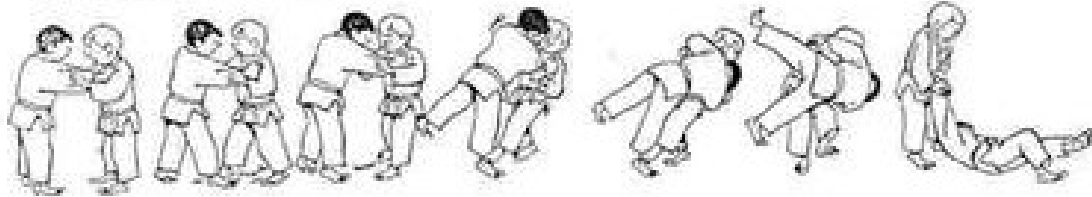
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- Nage-no-kata
- o 3^{ème} groupe : Ashi-waza (techniques de jambe)

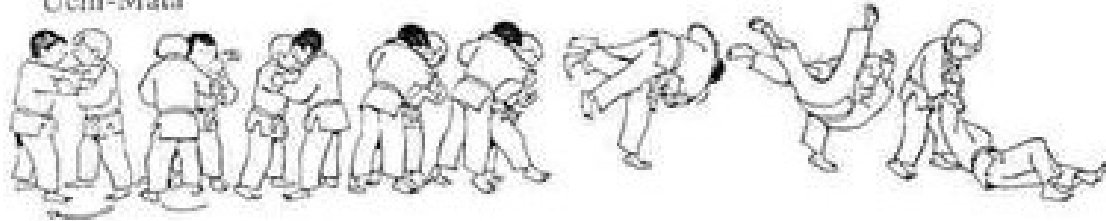
Okuri-Ashi-Barai

3^{ème}
Série

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



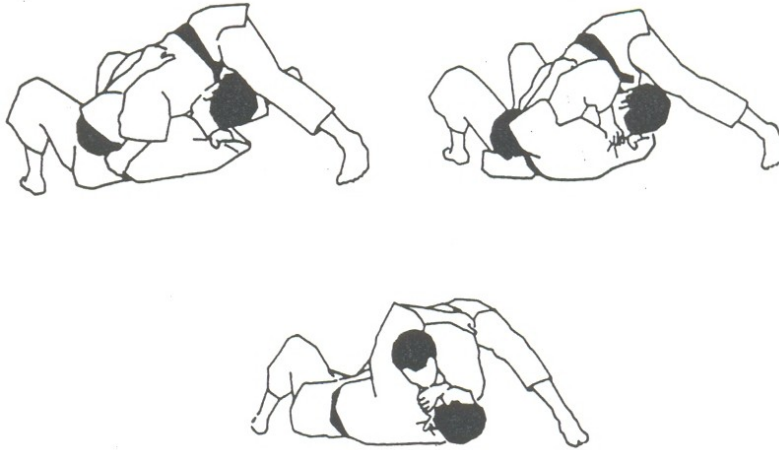
Uchi-Mata



Katame-waza

Shime-waza

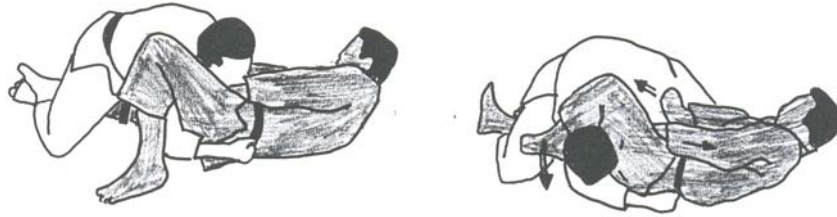
- Kata-juji-jime
- o 5 variantes
- exemple :



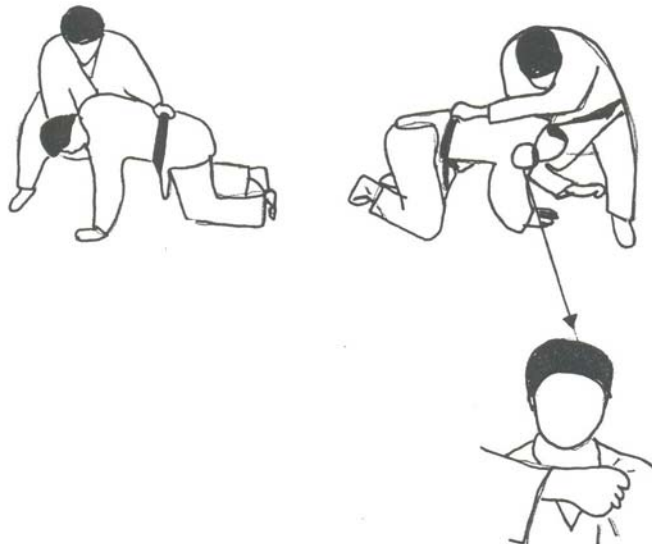
- Hadaka-jime
- o 5 variantes
- exemple :



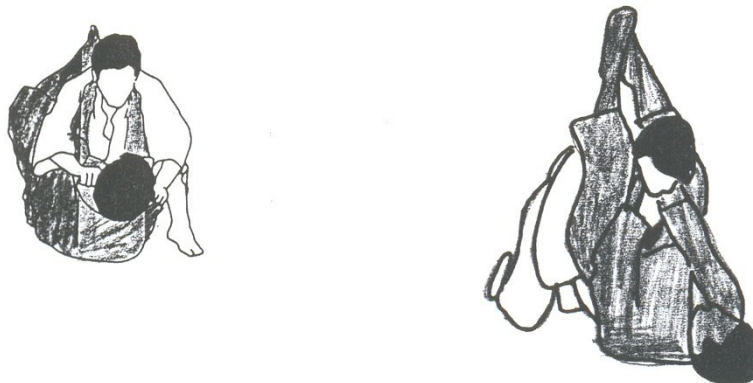
- Okuri-eri-jime
- o 5 variantes
- exemple :



- Katate-jime (étranglement d'une seule main)
- o 1 variante
- exemple :



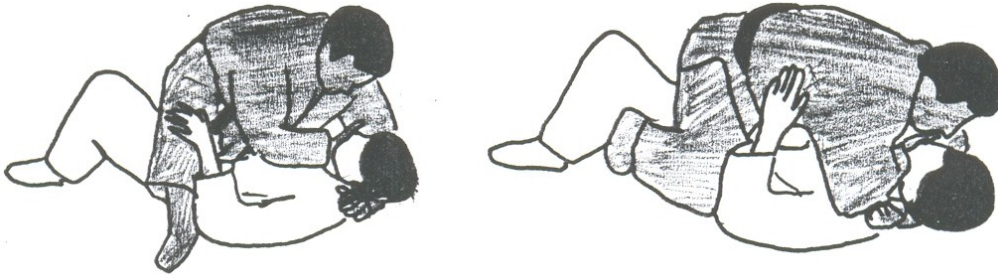
- Ryote-jime (étranglement à deux mains)
- o 1 variante
- exemple :



- Sode-guruma-jime (étranglement par enroulement de la manche)

o 1 variante

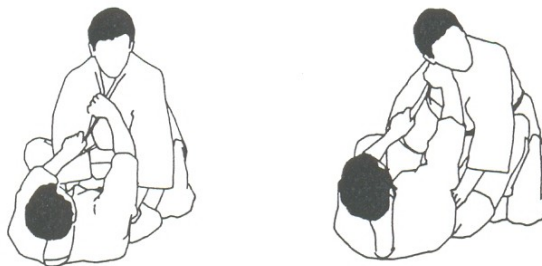
exemple :



- Tsukkomi-jime (étranglement en poussant)

o 1 variante

exemple :



- Sankaku-jime (étranglement en triangle)

o 1 variante

exemple :



Kansetsu-waza

- Ude-garami
- o 5 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-juji-gatame
- o 5 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-ude-gatame
- o 5 variantes
- exemple :



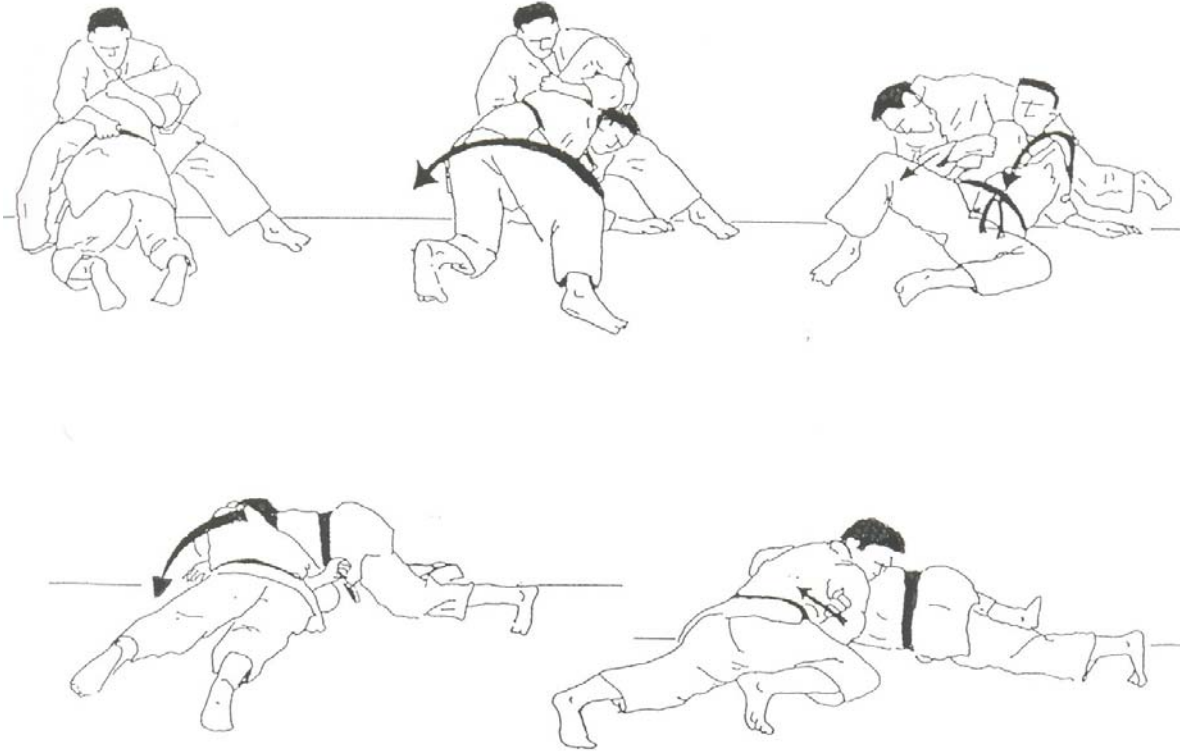
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- o 5 variantes
- exemple :



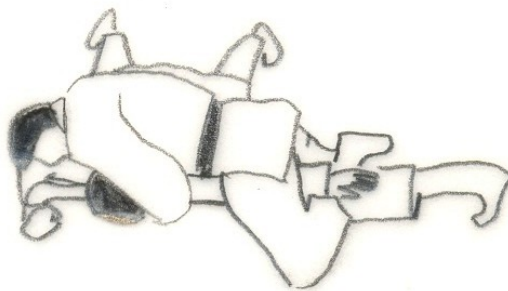
- Ude-hishigi-waki-gatame
- o 5 variantes
- exemple :



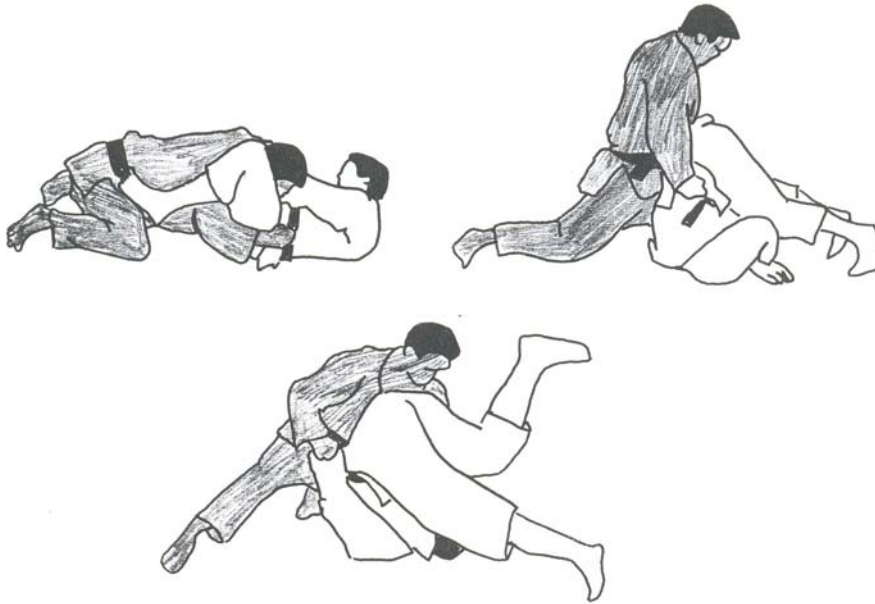
- Ude-hishigi-hara-gatame
- o 5 variantes
- exemple :



- Ude-hishigi-ashi-gatame (clé de bras avec la jambe)
- o 1 variante
- exemple :



- Ude-hishigi-te-gatame (clé de bras avec la main)
- o 1 variante
- exemple :



- Ude-hishigi-sankaku-gatame (clé de bras en triangle)
- o 1 variante
- exemple :



Lexique

A

Ashi	Pied, jambe
Ayumi-ashi	Marche normale

B

Barai	Balayage
-------	----------

D

Dan	Grade de ceinture noire
Do	Voie
Dojo	Salle de judo, lieu où l'on apprend

E

Eri	Revers
-----	--------

G

Gaeshi	Contre-attaque
Gake	Accrochage
Gari	Fauchage
Garami	Enroulement
Gatame	Contrôle
Geiko	Entraînement, exercice
Go-no-sen	Attaque immédiate après celle du
	partenaire
Goshi	Hanche
Gyaku	Contraire

H

Hadaka	A mains nues
Hajime	Commencer
Hane	Sauter
Hara	Ventre
Harai	Balayage
Hansoku-make	Disqualification
Hantei	Décision
Hidari	Gauche
Hiza	Genou
Hon	Fondamental

I

Ippon

1. Point victorieux en compétition (10 pts)
2. Par un bras

J

Jigoro Kano

Créateur du judo

Jigotai

Position défensive

Joseki

Grand jury

Ju

Souplesse

Judo

Voie de la souplesse

Judogi

Tenue pour pratiquer le judo

Judoka

Pratiquant du judo

Juji

Croisé

K

Kaeshi

Contre-attaque

Kaeshi-waza

Technique de contre

Kake

Exécution

Kami

Au-dessus

Kansetsu

Clé

Kakari-geiko

Entraînement où Tori attaque et Uke ne

fait que défendre

Kata

1. Epaule

2. Forme classique du Kodokan

Katame

Contrôle

Katame-waza

Technique de contrôle

Ken-ken

Insister sur un mouvement

Kesa

En travers

Kime

Décisif

Ko

Petit

Kodokan

Dojo créé par Jigoro Kano à Tokyo

Koka

Premier avantage (3 pts en combat)

Komi

Tirer

Koshi

Hanche

Kumi-kata

Prise du judogi

Kuzure

Variante

Kuzushi

Déséquilibre

Kyo

Groupe de mouvement, principe

Kyu

Grade avant les dan

M

Mae

Maki

Mate

Migi

Morote

Mune

Avant

Enrouler

Stop, arrêter

Droite

A 2 mains

Poitrine

N

Nage

Ne

Projeter

Sol

O

O

Obi

Okuri

Osae

Otoshi

Grand

Ceinture

Des 2

Immobiliser

Renversement

R

Randori

Rei

Renraku-waza

Renzoku-waza

Ritsurei

Ryu

Combat d'entraînement libre

Salut

Technique de combinaison

Technique d'enchaînement (contre)

Salut debout

Ecole

S

Sabaki

Sankaku

Sasae

Sen

Sensei

Sen-no-sen

Seoi

Shiai

Shido

Shiho

Shime

Shin-tai-tai-sabaki

Shizentai

Esquiver

Triangle

Bloquer

Prendre l'initiative de l'attaque

Professeur

Anticiper l'action du partenaire

Dos

Compétition

Pénalité

4 coins

Etrangler

Exercice de déplacement

Position naturelle

Sode
Sotai-renshyu
Soto
Sukui
Sumi
Sutemi

T

Tachi
Tai-sabaki
Tandoku-renshyu
Tatami
Te
Tokui-waza
Tori
Toketa
Tsugi-ashi
Tsukomi
Tsukuri
Tsuru

U

Uchi
Uchi-komi
Ude
Uke
Ukemi
Uki
Ura
Ushiro
Utsuri

W

Waki
Wakare
Waza
Waza-ari
Yaku-soku-geiko
Yoko
Yuko

Manche
Etude technique
Extérieur
Cuillère
Angle
Sacrifice

Debout
Esquive par rotation du corps
Entraînement seul
Surface sur laquelle on pratique le judo
Main
Technique favorite
Celui qui fait l'action
Sortie d'immobilisation
Marche en pas chassé
Pousser
Préparation du mouvement
Soulever

Intérieur
Répétition de techniques
Bras
Celui qui subit
Chute
Flotter
Opposé
Derrière
Déplacer

Aisselle
Séparation
Technique
Troisième avantage (7 pts en combat)
Etude sur un partenaire en déplacement
Côté
Deuxième avantage (5 pts en combat)

Z
Zarei

Salut à genoux

Bibliographie

- Encyclopédie de judo par l'image - Van Haesendonck -1976
- Katame-waza - LFBJ -1998
- Judo - Ichiro Abe - 1981
- Judo champion, les techniques du succès au sol - J.-B. Flamand & J.-P. Gilbert - 1993
- Programme judo - Alexandre Lespineux
- Manual of judo - E.J. Harrison -1952
- Judo kata - T. Inogai & R. Habersetzer - 1992
- Judo Kodokan - Jigoro Kano - 2001