

心 技 体

Shin

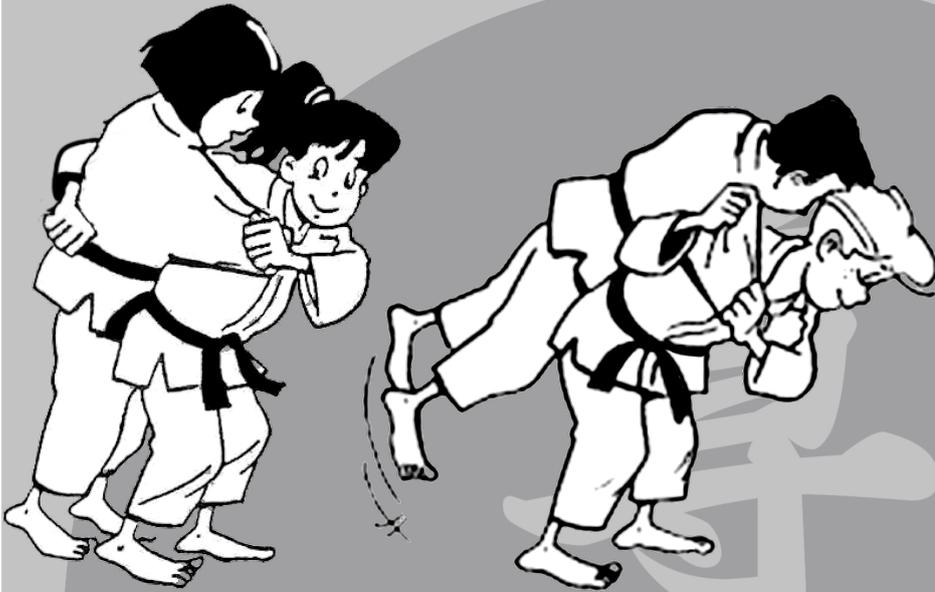
Gi

Tai

Programme ceinture jaune-orange

Tachi waza

Ce sont les techniques debout



Tsurigoshi
Hanche soulevée

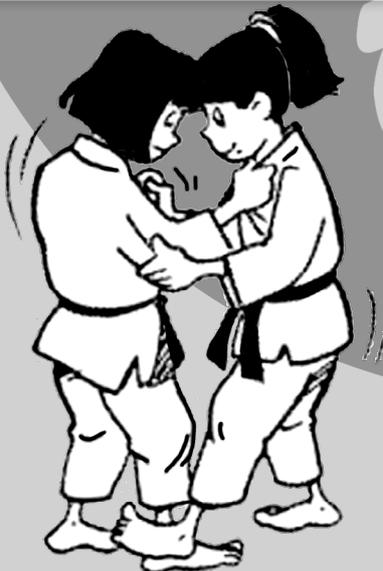
Ippon seoi nage
Projection par une épaule



De ashi barai
Balayage du pied avancée

Techniques sur avancée de uke

Technique sur déplacement latéral



Ko soto gari
Petit fauchage extérieur

Technique sur recul de uke

Arbitrage

Ce sont les règles du combat

Matte:
arrêtez le combat

Soremade:
Fin du combat, soit par Ippon, soit par fin du temps de combat.

Il n'y a pas de geste.



Geste de Matte

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Qu'est ce que...?

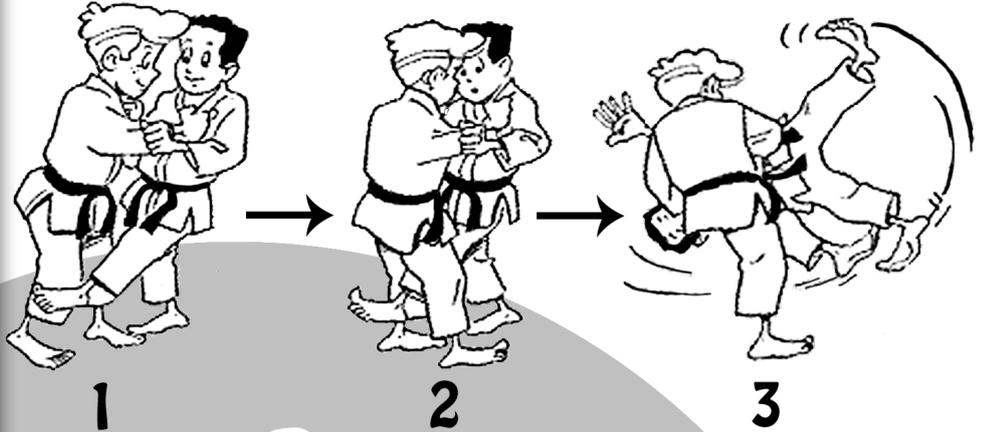
Le contre:

Définition:

Uke fait une technique, tori esquive ou bloque la technique de uke et tori refait une technique en contre attaquant.

Exemple:

- 1: Uke fait hiza guruma à tori
- 2: Tori esquive, en avançant sa jambe par dessus celle de Uke
- 3: Tori contre-attaque en hiza guruma



Ne waza

Ce sont les techniques au sol

Les immobilisations



Kami shiho gatame



Ushiro gesa gatame

Le retournement



Uke à quatre pattes, tori devant

Le Lexique

Ce sont les mots que tu dois connaître

- Barai, harai : balayage
- Dan : degrés
- De : avancé
- Do : voie
- Dojo: lieu où l'on étudie la voie
- Gi: vêtement
- Ippon: un
- Ju: souplesse
- Judo : Voie de la souplesse
- Judogi : vêtement de Judo
- Nage-komi : répétition de techniques avec chutes
- Obi : ceinture
- Uchi-komi : répétition de techniques sans chutes