

# 心 技 体

*Shin*

*Gi*

*Tai*

## Programme ceinture marron

### Tachi waza



**Harai tsurikomi ashi**  
Balayage du pied en soulevant



**Hane goshi**  
Hanche percutée



**O soto guruma**  
Grande roue extérieur



**Utsuri goshi**  
Contre de hanche avant



**Uki waza**  
Technique flottée

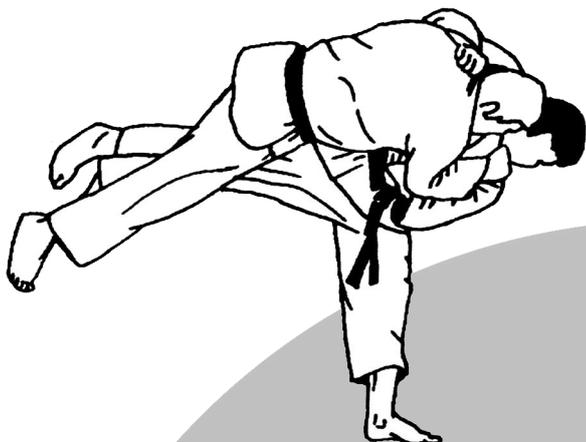
# 心 技 体

*Shin*

*Gi*

*Tai*

## Tachi waza



**Uchi mata (forme hanche)**  
Fauchage par l'intérieur de la cuisse



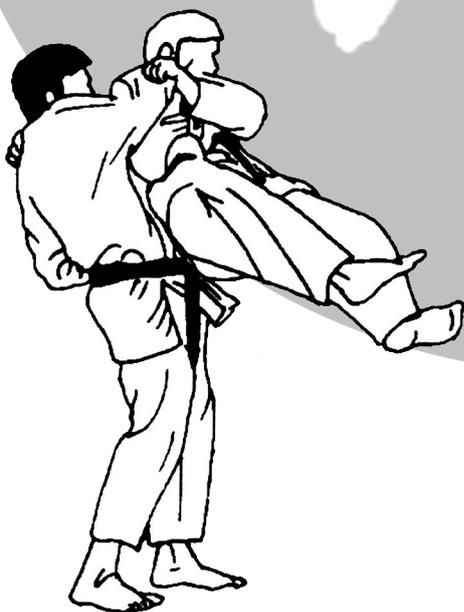
**Harai makikomi**  
Enroulement en fauchant



**Sumi otoshi**  
Renversement dans l'angle



**Yoko guruma**  
Enroulement latéral



**Ushiro goshi**  
Contre de hanche arrière



**Te guruma**  
Roue autour de la main

# 心 技 体

Shin

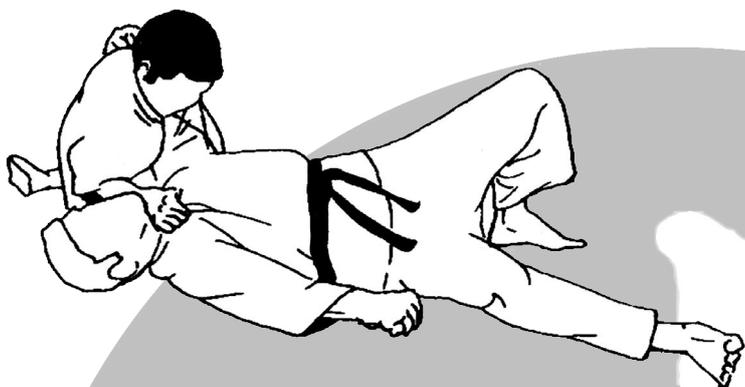
Gi

Tai

## Ne waza

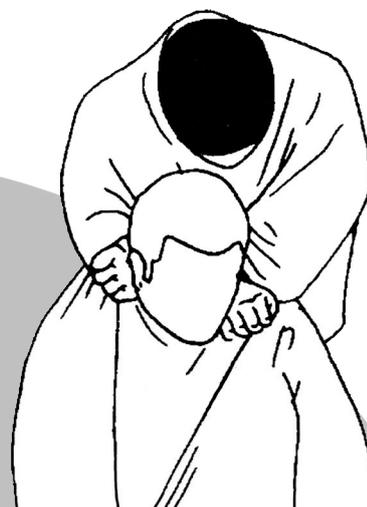
Les techniques d'étranglements

Shime waza



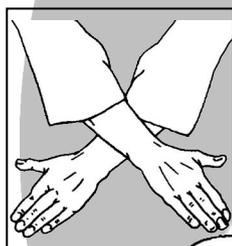
**Katate jime**

Etranglement à une main

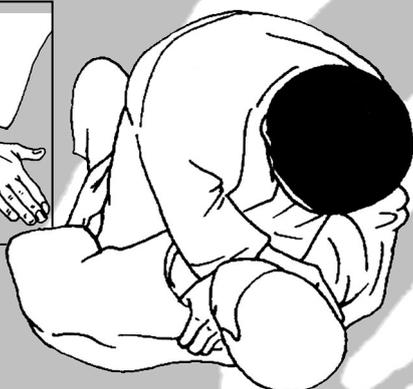


**Sode guruma jime**

Etranglement par enroulement du revers

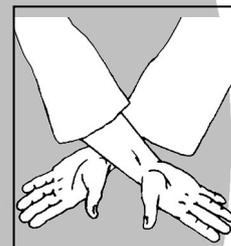


Détail

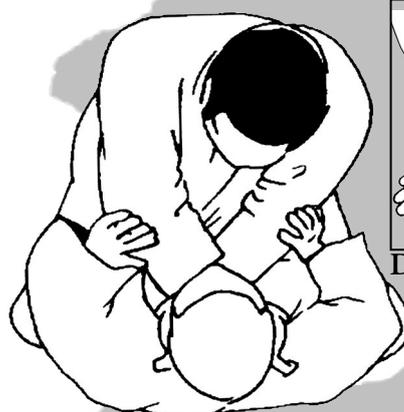


**Nami juji jime**

Etranglement croisé normal

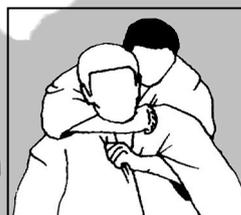


Détail



**Gyaku juji jime**

Etranglement croisé inversé



**Okuri eri jime**

Etranglement par les deux revers

# 心 技 体

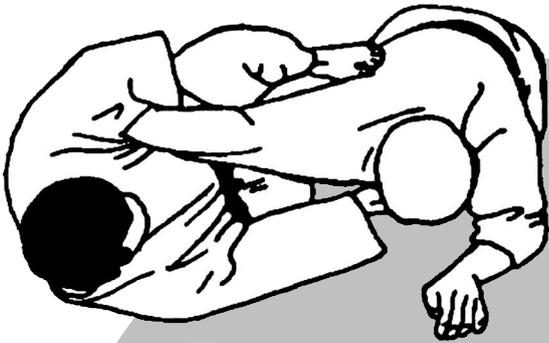
Shin

Gi

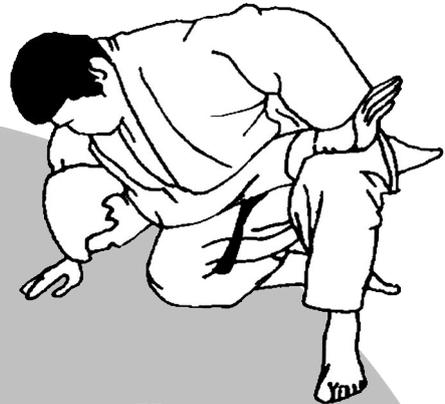
Tai

## Ne waza

Les techniques de luxation  
Kansetsu waza



**Hiza gatame**  
Clé par le genou



**Hara gatame**  
Clé par le ventre



**Wakigatame**  
Clé par l'aiselle

## Arbitrage

### Kachi:

Désignation du vainqueur

Avancé d'un pas, tendre un bras au-dessus de l'épaule, en direction du combattant, main ouverte paume à l'intérieur.



### Matte

l'arbitre doit annoncer matte pour arrêter temporairement le combat dans les cas suivants:

- Lorsque l'un ou les deux combattants sortent de la surface du tapis
- Lorsque l'un ou les deux combattants commettent un acte défendu
- Lorsque l'un ou les deux combattants sont blessés ou malade
- Lorsqu'il est nécessaire que l'un ou les deux combattants rajustent leur judogi
- Lorsqu'il n'y a aucun progrès apparent en ne waza
- Lorsqu'en ne waza, l'un des deux combattants est sur le dos avec ses jambes entourant son adversaire et qu'il est soulevé du sol.
- Lorsqu'une tentative d'étranglement ou de clé de bras debout ne montre pas d'efficacité immédiate.
- Dans tout les autres cas où l'arbitre le juge nécessaire



# 心 技 体

Shin

Gi

Tai

## Jujitsu

### Les 20 Techniques imposées du Jujitsu (séries A, B et C)



**A2. Eri dori**

Saisie croisée du revers



**B2. Yoko dori**

Saisie de côté en ceinturant les bras



**C2. Shudan gyaku tsuki**

Coup de poing direct (plexus)



**A3. Mae dori kubi**

Saisie à 2 mains de face



**B3. Yoko dori**

Saisie de côté au cou



**C3. Jodan naname shuto**

Attaque en oblique avec le tranchant de la main

## Lexique

- Dojime: ciseaux de jambes
- Fusen gachi: victoire par forfait
- Gake: placement de la technique
- Geiko: entraînement
- Go no sen: contre attaque
- Gokyo: 5 principes d'enseignement
- Goshin: défense
- Gyaku: inversée
- Happa no kuzushi: 8 (happa) directions de déséquilibre.
- Hairi-kata: moyens, au sol, pour amener uke dans une situation de contrôle (retournement, entrée)
- Hara: ventre
- Jitsu: art, technique
- Hansoku make: disqualification
- Hantei: décision
- Joseki: juge
- Kamae: garde (jujitsu)
- Kan-geiko: entraînement d'hiver
- Ken-ken: poursuite de l'attaque par répétition de prise d'appuis (en sautant)
- Kiai: concentration de l'énergie
- Kime: décision
- Kodokan: Ecole pour l'étude de la Voie
- Mune: poitrine
- Nami: normal (non inversé)
- Naname: en diagonale, en travers
- No: de, du
- Ritsurei: salut debout
- Sabaki: rotation
- Shiai: compétition
- Te: main
- Tokui-waza: technique favorite
- Tsukuri: préparation de la technique
- Waki: aisselle
- Utsuri: déplacement

# 心 技 体

Shin

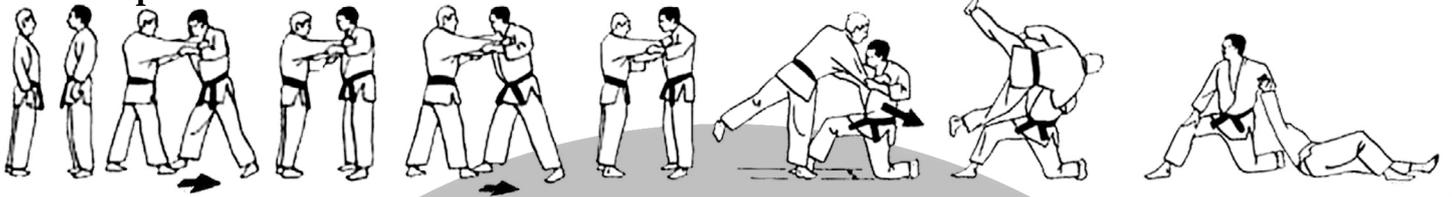
Gi

Tai

## 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> séries du Nage-no-kata Serie des Te waza et Koshi waza

### 1<sup>er</sup> Serie (Te waza)

#### 1<sup>ère</sup> technique: Uki otoshi



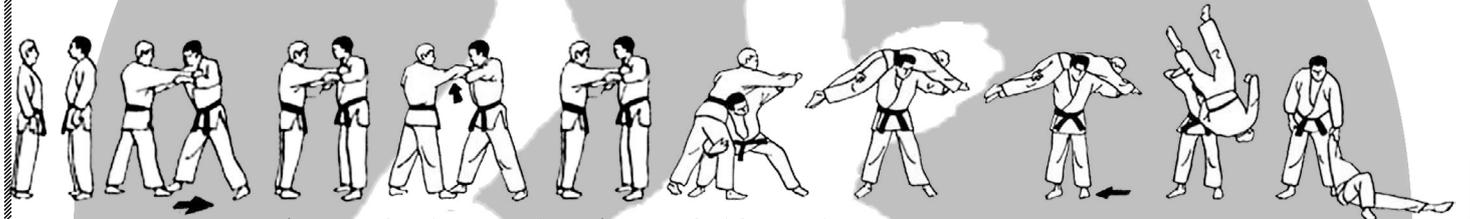
1<sup>er</sup> pas: Kuzushi (déséquilibre) 2<sup>ème</sup> pas: Tsukuri (préparation) 3<sup>ème</sup> pas: Kake (placement)

#### 2<sup>ème</sup> technique: Ippon seoi nage



Uke attaque sur le sommet du crâne Tori dévie le coup (ne le bloque pas)

#### 3<sup>ème</sup> technique: Kata guruma



2<sup>ème</sup> pas: Tsukuri (préparation) 3<sup>ème</sup> pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche

### 2<sup>ème</sup> Serie (Koshi waza)

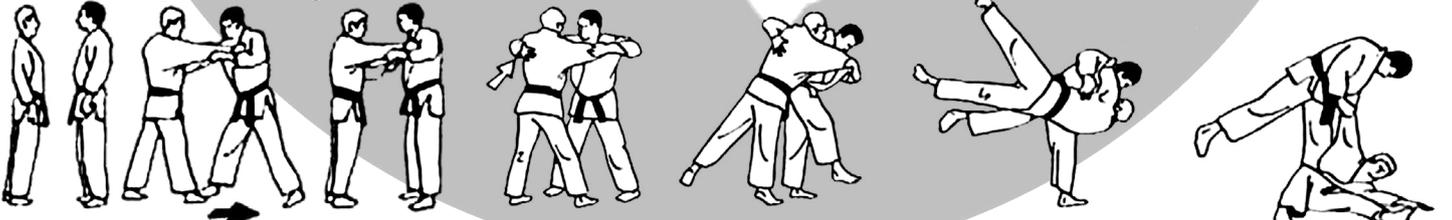
#### 1<sup>ère</sup> technique: Uki Goshi



Uke attaque sur le sommet du crâne

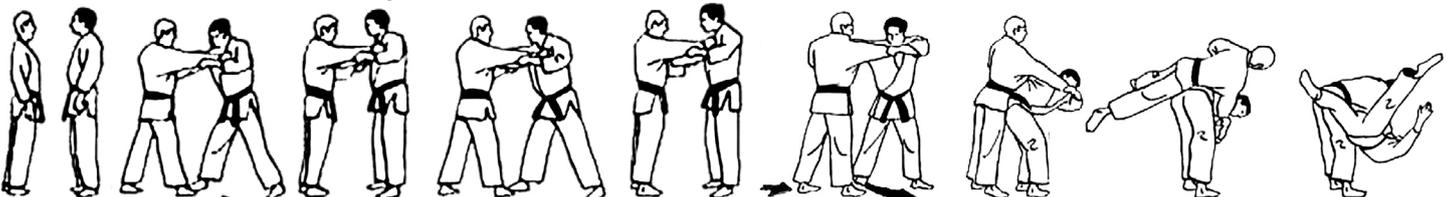
Tori fait uki goshi à GAUCHE

#### 2<sup>ème</sup> technique: Harai goshi



1<sup>er</sup> pas: Kuzushi (déséquilibre) 2<sup>ème</sup> pas: Tsukuri (préparation) 3<sup>ème</sup> pas: Kake (placement)

#### 3<sup>ème</sup> technique: Tsuru komi goshi



1<sup>er</sup> pas: Kuzushi (déséquilibre) 2<sup>ème</sup> pas: Tsukuri (préparation) 3<sup>ème</sup> pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche