

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Programme ceinture orange

Tachi waza

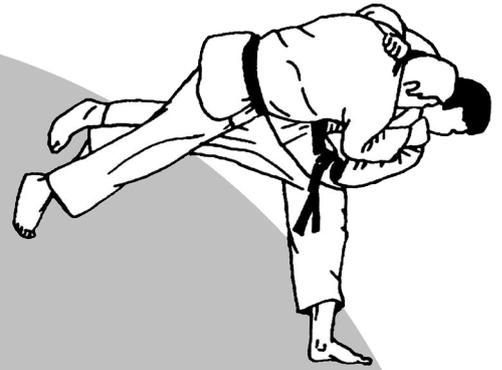
Les techniques sur avancée de uke



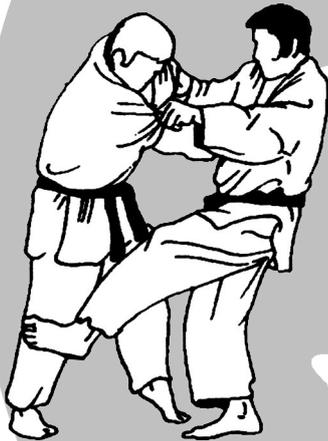
Tsurigoshi
Hanche soulevée



Kubi nage
Projection par le cou



Uchi mata
Fauchage interne



Hiza guruma
Roue autour du genou



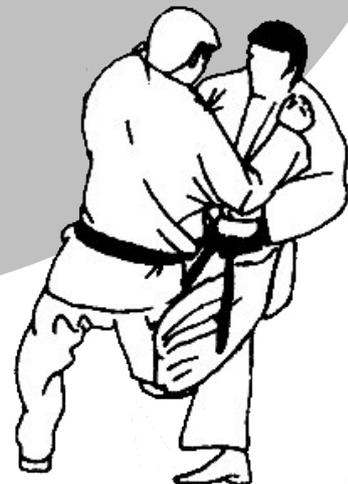
De ashi barai
Balayage du pied avancée



Eri seoï nage
Projection d'épaule par le revers



Ippon seoï nage
Projection par une épaule



Ko soto gari
Petit fauchage extérieur

Technique sur recul de uke

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Ne waza

Les techniques d'immobilisation
Osaekomi waza



Ushiro gesa gatame



Kami shiho gatame

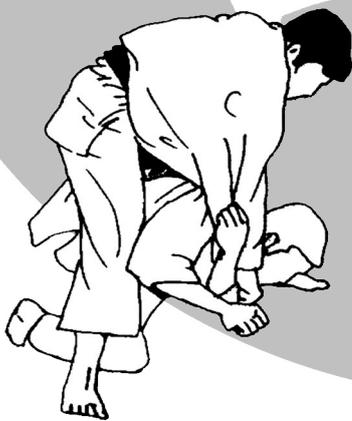


Kata gatame



Kuzure yoko shiho gatame

Les techniques de retournements



Uke à 4 pattes, tori derrière



Uke à 4 pattes, tori devant

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Mise en application

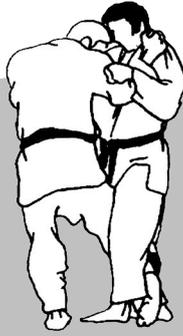
Le contre:

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 O uchi gari à tori
- 2: Tori esquive, en enlevant sa jambe
- 3: Tori contre-attaque en Ippon seoi nage



1



2



3

Jujitsu

Uke waza- Les techniques de blocage



Uchi uke

Blocage allant de l'intérieur vers l'extérieur du corps



Soto uke

Blocage allant de l'extérieur vers l'intérieur du corps



Jodan age uke

Blocage haut en remontant

心

Shin

技

Gi

体

Tai

Arbitrage



Soremade

Fin du combat, soit par Ippon, soit par fin du temps de combat.
Il n'y a pas de geste.



Matte

Arrêtez le combat



Osaekomi

Début d'immobilisation



Toketa

Sortie d'immobilisation



Temps d'immobilisation:

Waza-ari: 10 à 19 secondes

Ippon: 20 secondes

Lexique

- Age: lever, vers le haut
- Barai : balayage
- Dan : degrés
- De : avancé
- Do : voie
- Dojo: lieu où l'on étudie la voie
- Eri : col, revers
- Gi: vêtement
- Guruma: roue
- Hiza: genou
- Ippon: un
- Jodan: niveau supérieur
- Ju: souplesse
- Judo : Voie de la souplesse
- Judogi : vêtement de Judo
- Kami : tête
- Kata : épaule
- Kubi: cou
- Kumi: saisie
- Kyu: grade
- Mata: cuisse
- Nage: projection
- Nage-komi : répétition de techniques avec chutes
- Obi : ceinture
- Saekomi : immobilisation
- Senseï : maître, professeur
- Soremade : fin du combat
- Tai sabaki: rotation du corps
- Tatami: tapis de judo
- Tate : à cheval, vertical
- Uchi-komi : répétition de techniques sans chutes
- Uke: défense