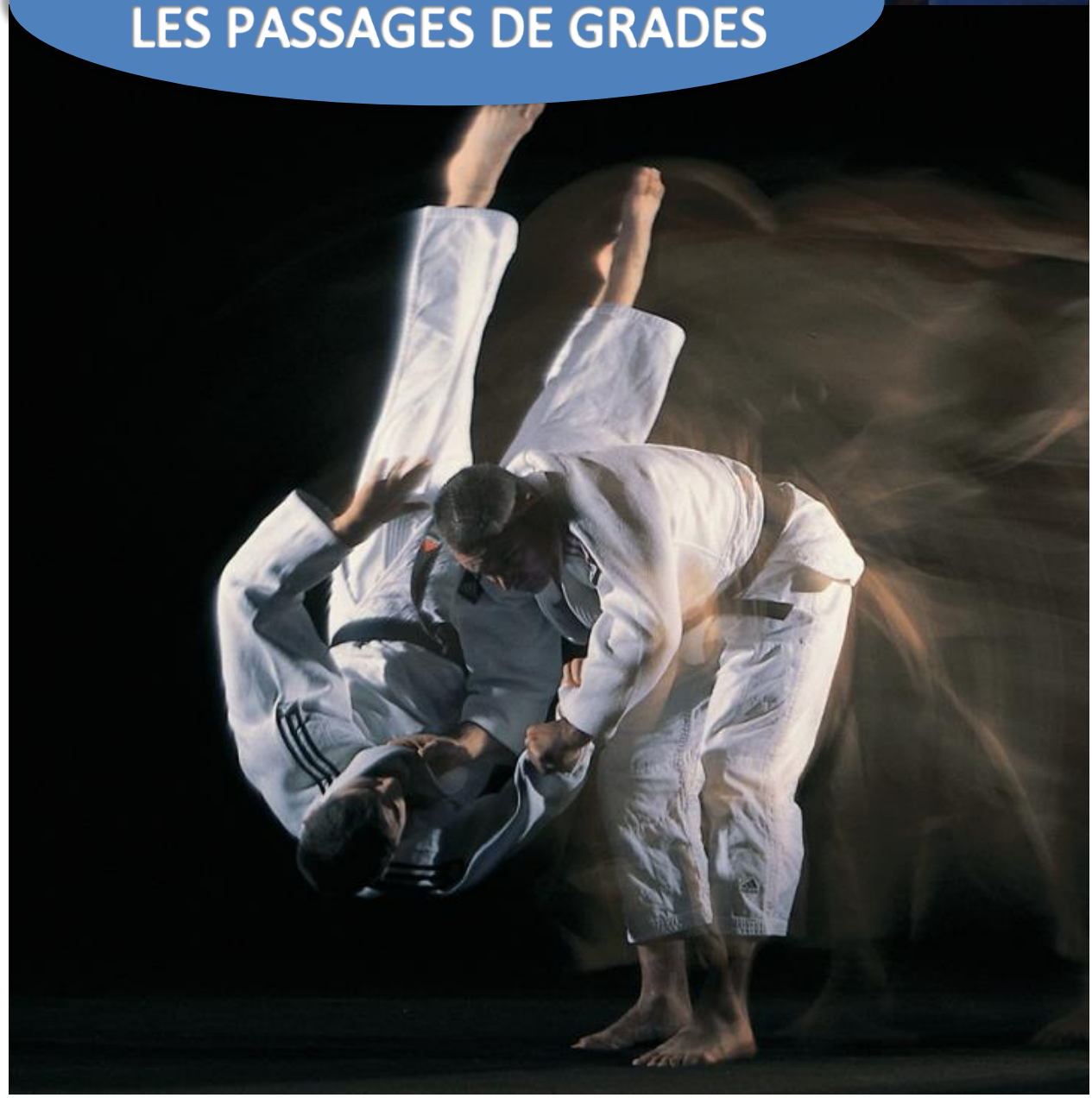
REQUIS JUDO POUR LES PASSAGES DE GRADES



SOMMAIRE

Pages

CULTURE JUDO 3

- VOCABULAIRE
- JUDOGI
- LES SALUTS

LES CHUTES (UKEMI) 6

- LA CHUTE ARRIERE 6
- LA CHUTE LATERALE 7
- LA CHUTE AVANT 8

LES TECHNIQUES DE PROJECTION vers l'avant 9

- O GOSHI 10
- UKI GOSHI 10
- HARAI GOSHI 11
- HANE GOSHI 11
- KOSHI GURUMA 12
- UCHI MATA 12
- TSURI KOMI GOSHI 13
- SODE TSURI KOMI GOSHI 13
- TAÏ OTOSHI 14
- ASHI GURUMA 14
- IPPON SEOI NAGE 15
- MOROTE SEOI NAGE 15

LES TECHNIQUES DE PROJECTION vers l'arrière 12

- O SOTO GARI 16
- KO SOTO GARI 16
- O UCHI GARI 17
- KO UCHI GARI 17
- HIZA GURUMA 18
- DE ASHI BARAI 18
- SASAE TSURI KOMI ASHI 19
- OKURI ASHI BARAI 19

LES TECHNIQUES AU SOL 20

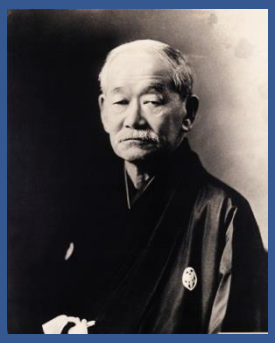
- RETOURNEMENTS 20
- IMMOBILISATIONS
  - (KUZURE) TATE SHIHO GATAME 21
  - (KUZURE) KAMI SHIHO GATAME 21
  - (KUZURE) YOKO SHIHO GATAME 22
  - (KUZURE) HON GESA GATAME 22
  - USHIRO GESA GATAME 23
  - KATA GATAME 23
- SORTIR D'IMMOBILISATION 24

VOCABULAIRE

柔 = JU

道 = DO

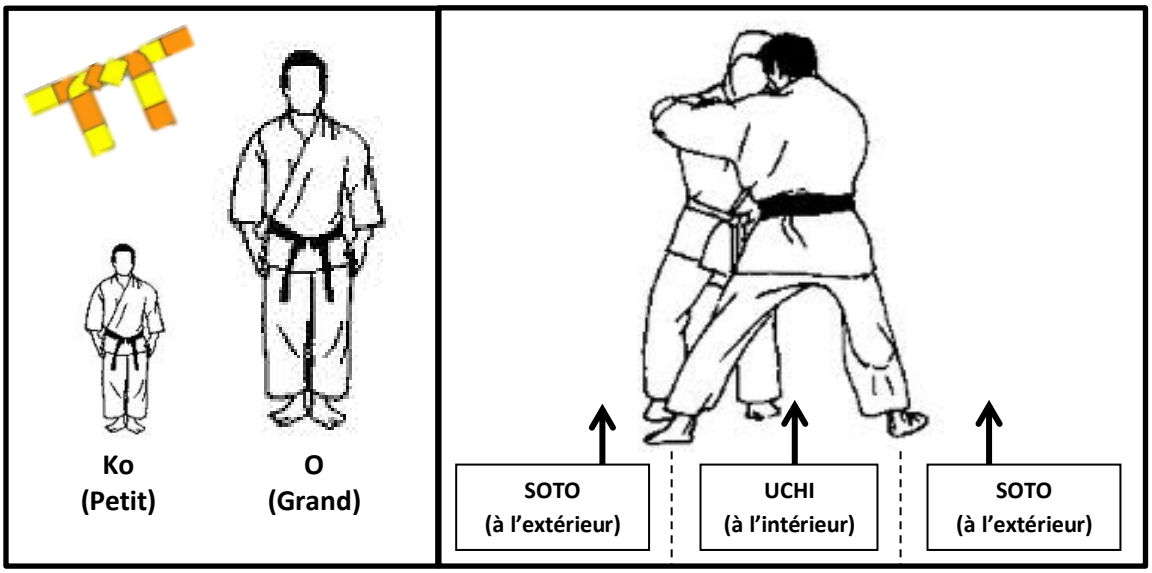
VOIE DE LA SOUPLESSE



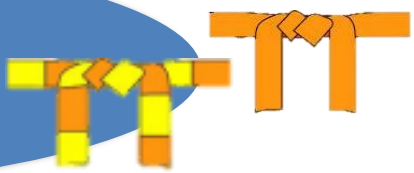
JIGORO KANO

Fondateur du Judo

REI : SALUER **HADJIME :** COMMENCER **MATTE :** S'ARRETER **DOJO :** SALLE DE JUDO	**GARI :** FAUCHAGE **BARAI ou HARAI :** BALAYAGE **GOSHI ou KOSHI :** HANCHE **SEOI :** EPAULE



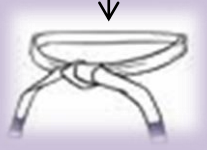
LA TENUE DU JUDOKA



La Tenue

Le JUDOGI

OBI

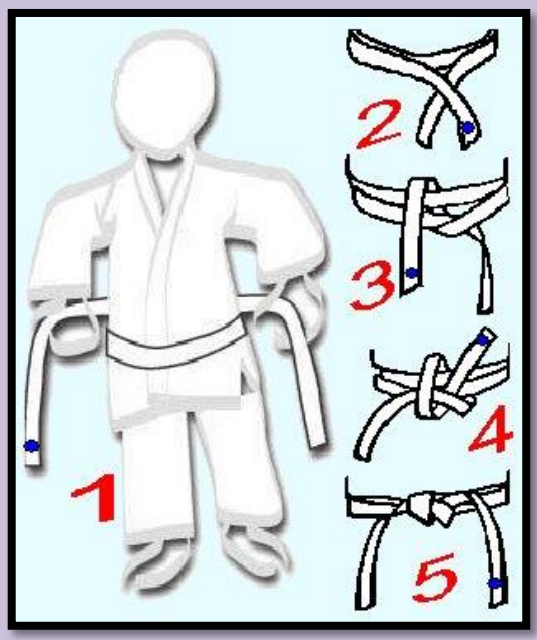


*Le Judoka fait du **Judo**.*

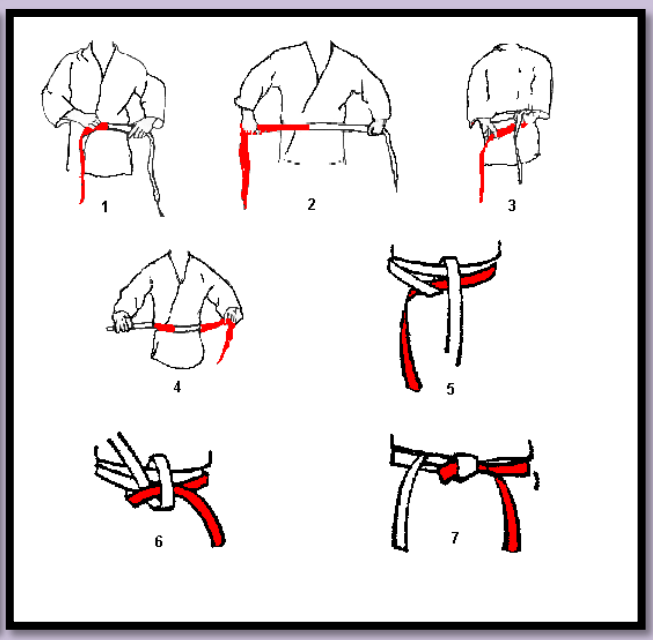
*Le Judoka s'habille avec un **Judogi,** composé d'une veste et d'un pantalon.*

*Le Judoka attache la veste de son Judogi avec une ceinture appelée **Obi**.*

Faire sa ceinture

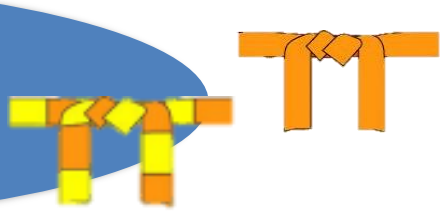


Méthode 1

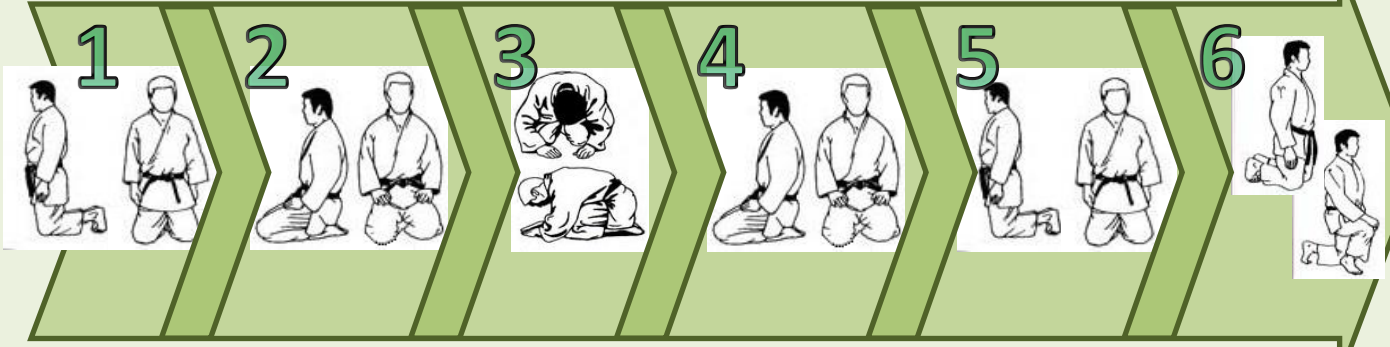


Méthode 2

Les Saluts



ZAREI : le salut au sol



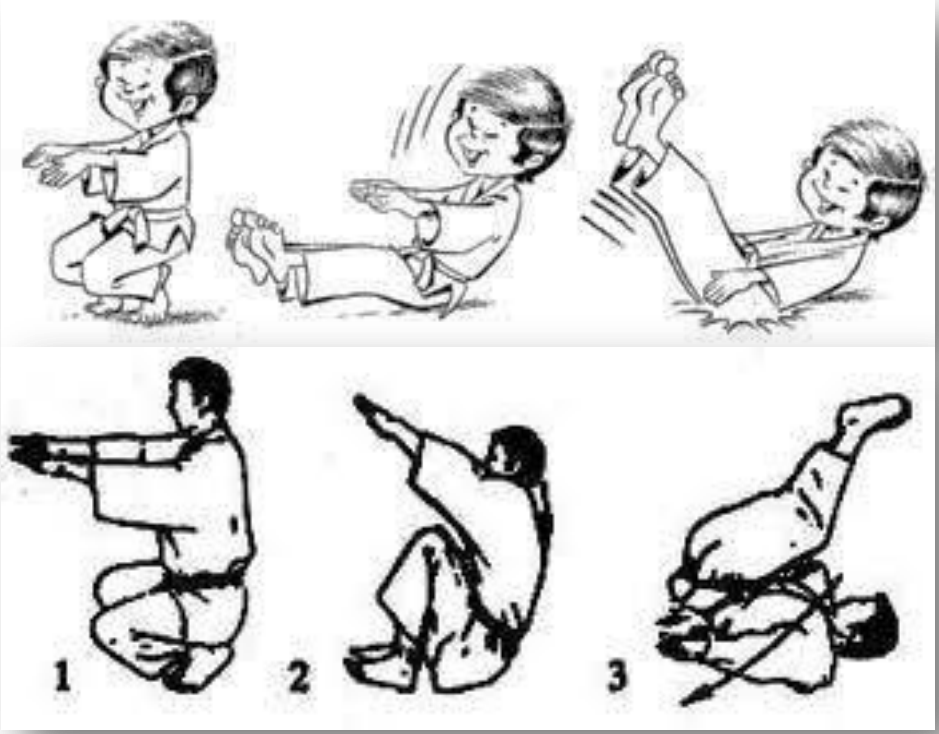
1 ➔ Se mettre à genoux, les bras le long du corps
2 ➔ S'asseoir sur ses talons, poser les mains sur ses cuisses
3 ➔ Faire glisser les mains jusqu'au sol et pencher le corps vers l'avant
4 ➔ Revenir en position assis sur les talons
5 ➔ Revenir à genoux en accrochant les orteils sur le tapis, bras le long du corps
6 ➔ Se relever en levant un genou puis l'autre

RISUREI : le salut debout

1 ➔ Serrer les talons, les bras le long du corps
2 ➔ Faire glisser les mains vers l'avant le long des cuisses jusqu'aux genoux
3 ➔ Se redresser et revenir à la première position

Les Chutes (UKEMI)

La Chute Arrière (USHIRO UKEMI)



1 Descendre à croupis, les bras devant, rentrer la tête en collant le menton à la poitrine.

2 Mettre son poids en arrière en se penchant vers l'arrière en gardant le dos rond.

3 Lorsque je sens mon dos contre le sol je viens frapper le sol avec le plat de la main près de la ceinture.

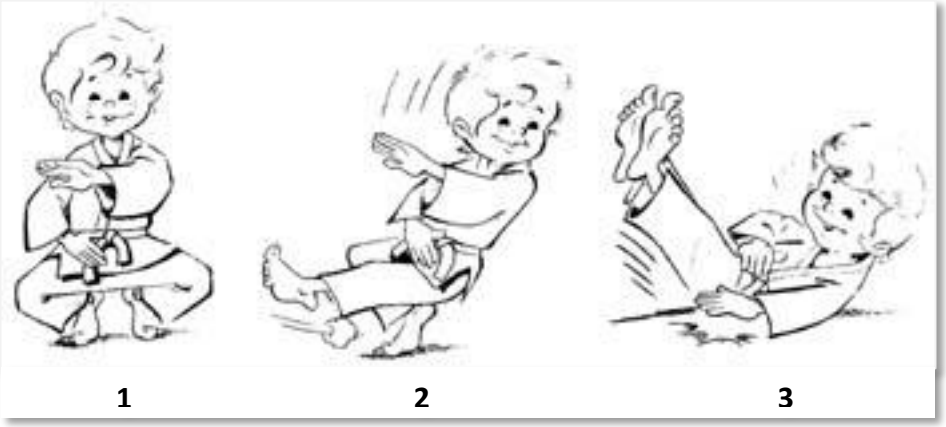
Bien garder durant toute la chute le menton coller à la poitrine.

Freiner l'élan des jambes, pour ne pas se laisser emporter par le mouvement.

Bien frapper le sol avec le plat de la main et surtout ne pas se réceptionner sur les mains ou les coudes.

Les Chutes (UKEMI)

La Chute Latérale (YOKO UKEMI)



1 **Descendre à croupis, le bras du côté de la chute levé contre soi vers l'épaule opposée.**

2 **Faire glisser la jambe du côté du bras levé et venir s'allonger sur le côté en venant tous d'abord sur la fesse puis en déroulant jusqu'à l'épaule.**

3 **Dès que je commence à dérouler sur le dos la main qui était prête à frapper le sol vient frapper le sol.**

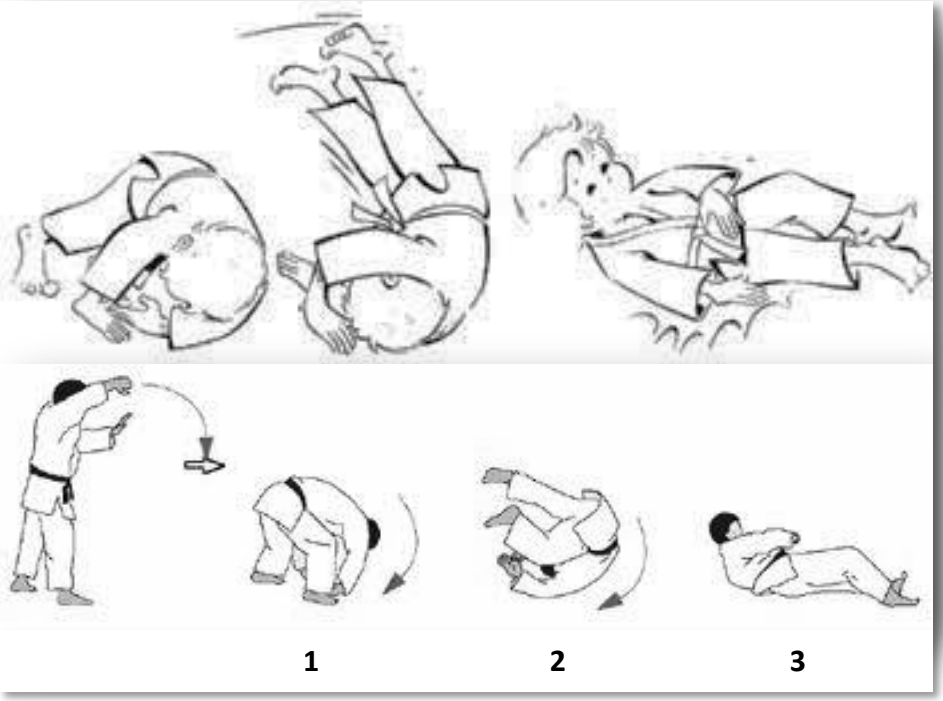
Bien garder durant toute la chute le menton coller à la poitrine.

Garder les jambes tendues dès que je pose la fesse, à la fin de la chute je plaque mes jambes au sol.

Frapper le sol le bras tendu et surtout pas fléchis.

Les Chutes (UKEMI)

La Chute Avant (MAE UKEMI)



1 En partant debout ou un genou au sol, avoir un pied avancé par rapport à l'autre. Poser une main au sol.

2 La main qui est libre vient glisser entre le la main posée et la jambe avancée en direction du pied arrière. Bien rentrer la tête.

3 En engageant la roulade sur l'épaule je pousse sur les 2 jambes sans bouger les pieds. A l'arrivée au sol, je frappe le sol jambes tendues.

Bien garder durant toute la chute le menton coller à la poitrine.

Garder les jambes tendues et écartées dès qu'elles quittent le sol, jusqu'à la fin de la chute.

Bien frapper le sol le bras tendu, avec le plat de la main et surtout ne pas se réceptionner sur les mains ou les coudes.

Les Techniques de Projection

Projection vers l'Avant

O GOSHI « Grande Bascule de Hanche »

Uke pousse ou Tori tire. Uke avance vers Tori.

Tori place sa main, qui était placée au revers, dans le dos de Uke et tourne pour se retrouver dos à Uke.

Tori fait tomber en sortant la hanche sur le côté et en tirant fort sur la manche de Uke. Les deux pieds de Tori sont placés entre les pieds de Uke.

UKI GOSHI « Hanche Flottée »

Uke pousse ou Tori tire. Uke avance vers Tori.

Tori place sa main dans le dos de Uke, Tori a un pied entre et un pied à l'extérieur des pieds de Uke.

Tori tourne rapidement pour faire tomber en sortant la hanche en tirant fort sur la manche de Uke.

Les Techniques de Projection

Projection vers l'Avant

HARAI GOSHI « Fauchage de la Hanche »

Uke pousse ou Tori tire. Uke avance vers Tori.

Tori déséquilibre Uke sur la jambe du coté ou il tient la manche.

Tori garde Uke sur le déséquilibre, tourne le dos à Uke et vient faucher la hanche de Uke avec sa jambe.

HANE GOSHI « Hanche Percutée »

Tori déséquilibre Uke vers l'avant et sur la jambe du côté de la saisie à la manche.

Tori se place de profil devant Uke en descendant sur ses jambes.

Tori vient ensuite placer sa jambe contre celle de Uke, pied à l'intérieur et genou à l'extérieur, et cherche à pousser la jambe et la hanche de Uke tout tournant et tirant sur la manche.

Les Techniques de Projection

Projection vers l'Avant

KOSHI GURUMA « Enroulement de la Hanche »

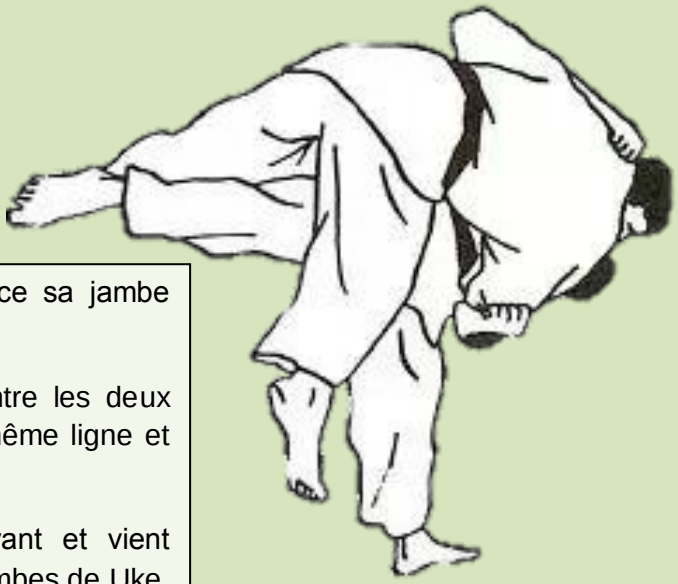
Tori déséquilibre Uke vers l'avant en tirant sur la manche et en venant placé son bras normalement au revers par-dessus l'épaule de Uke.

En faisant un demi-tour sur lui-même et en descandant sur ses jambes, Tori vient enrouler son bras autour de la nuque de Uke et pause sa main sur l'épaule opposé.

Tori sort la hanche et tire fort sur la manche pour faire chuter Uke.

UCHI MATA

«Fauchage par l'intérieur de la cuisse »



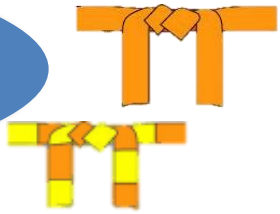
Tori déséquilibre Uke vers l'avant et avance sa jambe droite.

Tori ramène ensuite sa seconde jambe entre les deux jambes de Uke, son pied est alors sur la même ligne et dans le même sens que ceux de Uke.

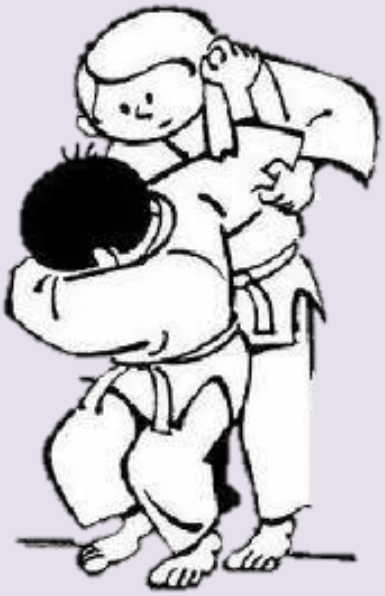
Tori bascule ensuite son corps vers l'avant et vient faucher avec sa première jambe entre les jambes de Uke, la cuisse de Tori est en contact avec celle de Uke.

Les Techniques de Projection

Projection vers l'Avant



TSURI KOMI GOSHI « Hanche Pêchée »



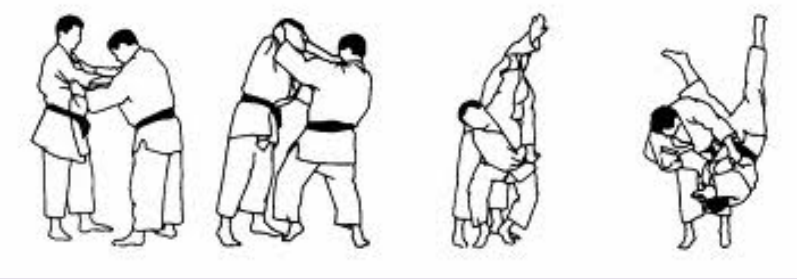
Tori déséquilibre Uke vers l'avant en tirant sur la manche et en venant pêché le revers avec sa main droite.

En faisant un demi-tour sur lui-même et en descendant sur ses jambes, Tori conserve le déséquilibre et place son coude contre le flanc droit de Uke.

Tori sort la hanche et tire fort sur la manche et pousse sur le revers, pour faire chuter Uke.

SODE TSURI KOMI GOSHI

«Hanche Pêchée en soulevant le coude »



Tori vient saisir avec sa main initialement au revers la seconde manche de Uke au niveau du coude.

Tori pivote ensuite en remontant l'un des coudes de Uke.

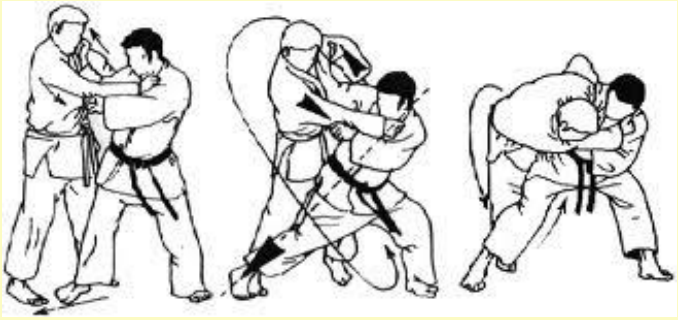
Puis en continuant à tourner sur lui-même Tori sort la hanche vers l'extérieur et pousse et tire sur le coude et la manche de Uke.

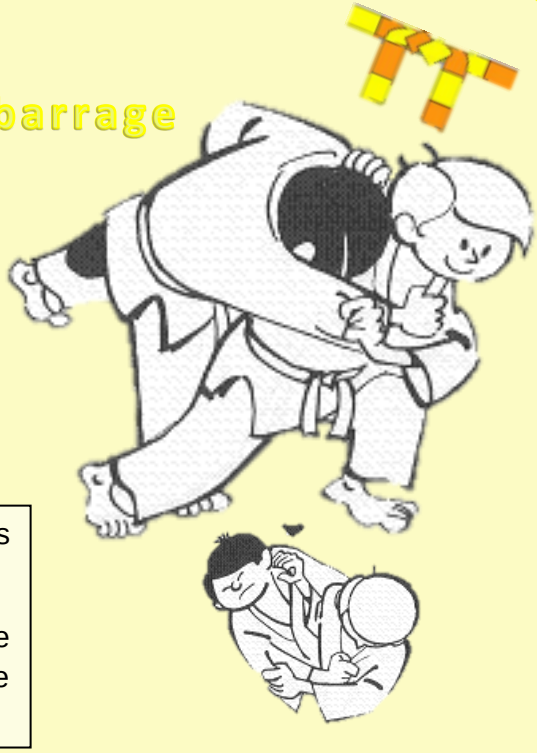
Les Techniques de Projection

Projection vers l'Avant

TAÏ OTOSHI

« Renversement du corps par barrage





Tori déséquilibre Uke en poussant sur le revers vers vers le menton de Uke et en tirant sur la manche.

Tori place sa jambe en barrage devant Uke et engage une action simultanée des bras, traction sur la manche et poussée sur le revers.

ASHI GURUMA

« Roue autour de la Hanche »

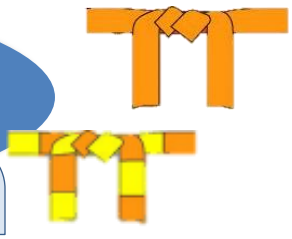
Tori déséquilibre Uke sur la jambe du côté de la saisie à la manche, en pêchant sur le revers.

Tori place son coup de pied en barrage devant le genou de Uke, puis tourne sur sa jambe d'appuis et continue à bloquer le genou avec l'arrière de sa jambe.

Tori projette en continuant l'action des bras et des jambes.

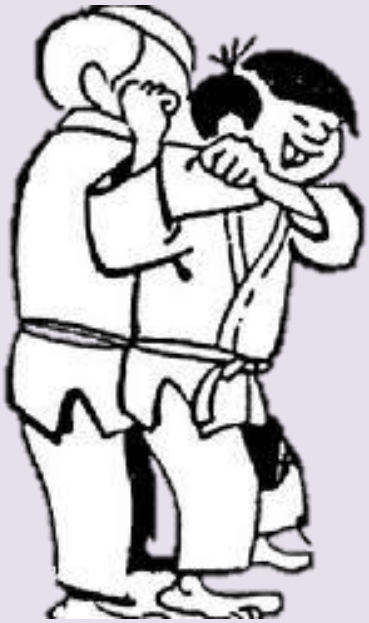
Les Techniques de Projection

Projection vers l'Avant



IPPON SEOI NAGE

« Projection par une épaule »



Tori tire la manche pour déséquilibrer vers l'avant Uke.

Tori avance ensuite son pied droit et viens contrôlé l'épaule du bras déjà tenu par la main à la manche, en serrant l'épaule dans son bras droit fléchis.

Tori fait ensuite un demi-tour en fléchissant sur ses jambes, les deux pieds de Tori sont parallèle et entre les appuis de Uke. Tori tourne ensuite le haut du corps pour projetter.

MOROTE SEOI NAGE

« Projection d'épaule par les deux mains »

Tori tire la manche pour déséquilibrer Uke vers l'avant.

Tori avance ensuite son pied droit et viens contrôler l'épaule de Uke en plaçant le coude du bras tenant le revers sous l'aiselle de Uke.

Tori pivote ensuite pour se placer en fléchissant les jambes dos à Uke, et engage une rotation en tirant sur la manche et ce relevant.

Les Techniques de Projection

Projection sur l'Arrière

KO SOTO GARI

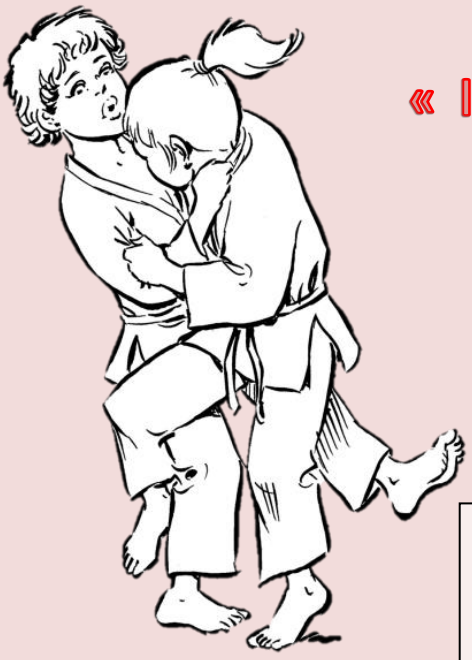
« le Petit Fauchage Extérieur »

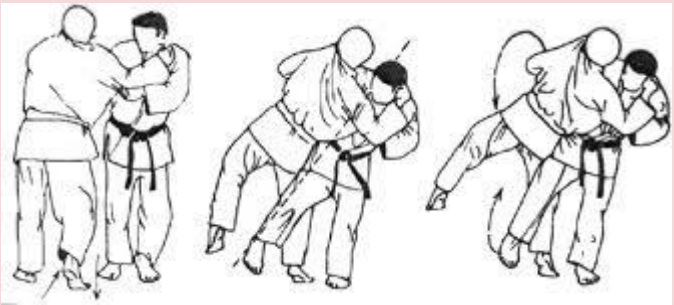
Tori déséquilibre Uke sur le côté et l'arrière côté de la manche.

Tori rapproche son pied droit du pied de Uke et vient faucher la jambe de Uke avec sa jambe droite.

O SOTO GARI

« le Grand Fauchage Extérieur »



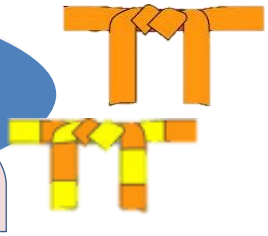


Tori déséquilibre vers l'arrière et le côté de Uke en tirant sur la manche en même temps qu'il se place à côté de Uke.

Tori fauche ensuite la jambe de Uke avec sa jambe droite.

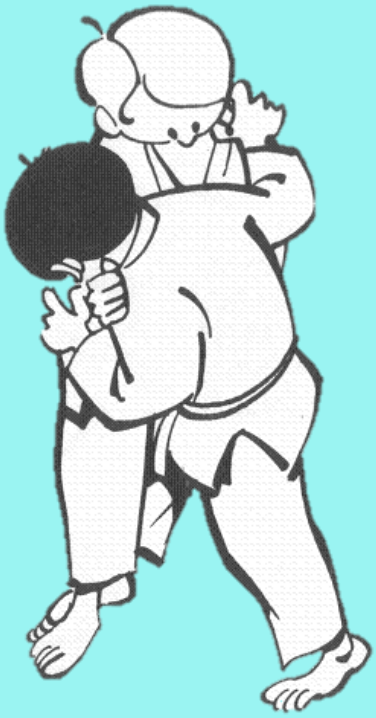
Les Techniques de Projection

Projection sur l'Arrière



KO UCHI GARI

« le Petit Fauchage Intérieur »

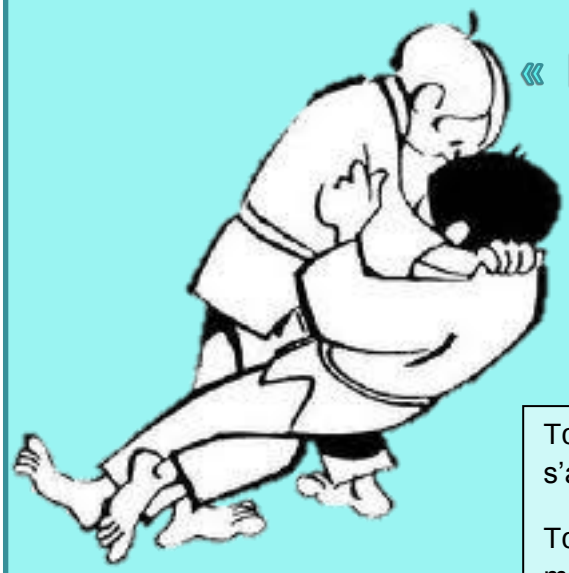


Tori déséquilibre Uke sur le pied côté de la saisie à la manche.

Tori vient faucher la jambe avec le plat du pied, en tirant sur la manche.

O UCHI GARI

« le Grand Fauchage Intérieur »

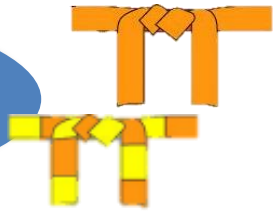


Tori vient mettre son poids sur la jambe coté revers en s'appuyant sur l'épaule de Uke.

Tori faucher la jambe Uke en réalisant un grand mouvement circulaire au ras du sol, son talon venant en contact avec le talon ou le bas du mollet de Uke.

Les Techniques de Projection

Projection sur l'Arrière



HIZA GURUMA

« la Roue autour du Genou »

Tori déséquilibre Uke sur le pied côté de la saisie à la manche.

Tori vient faucher la jambe avec le plat du pied, en tirant sur la manche.

DE ASHI BARAI

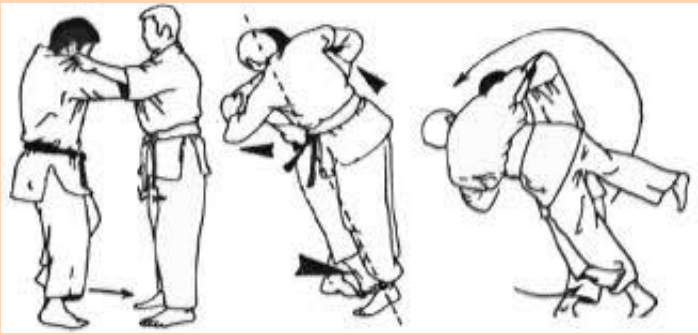
« le Balayage du Pied Avancé »

Tori vient mettre son poids sur la jambe coté revers en s'appuyant sur l'épaule de Uke.

Tori faucher la jambe Uke en réalisant un grand mouvement circulaire au ras du sol, son talon venant en contact avec le talon ou le bas du mollet de Uke.

SASAE TSURIKOMI ASHI

« le Blocage du Pied en Pêchant»

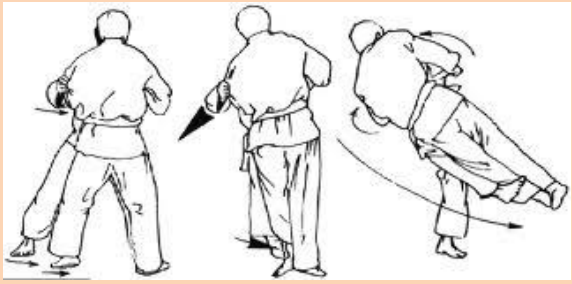


Tori avance son pied droit et vient bloquer avec son autre jambe le pied de Uke.

Tori réalise une action de pêcher et de tirer la manche en tournant le corps tous en bloquant le pied de Uke.

OKURI ASHI BARAI

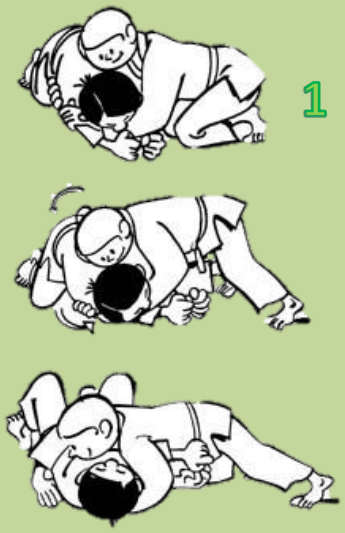
« le Balayage des Deux Jambes »



Tori profite du pas latéral de Uke pour accélérer son déplacement et balayer les deux pieds de Uke.

Tori pousse sur le coude et pêche au niveau du revers.

Retournement de Uke



1 - A côté de Uke

Tori passe ses bras autour des bras de Uke.

Tori saisie ensuite le bras le plus éloigné avec ses 2 mains et tire fortement sur celui-ci, pendant quand même temps, il pousse et avance sur Uke avec le haut de son corps.

Pour terminer sous une forme de « Yoko Shio »

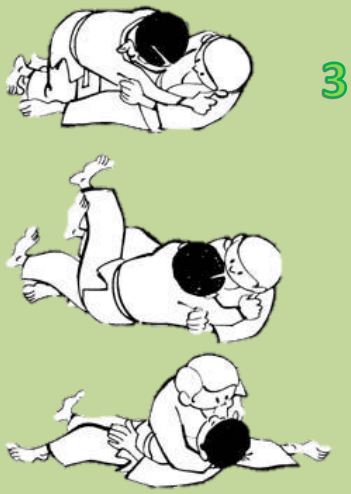
2 – Devant Uke

Tori se place devant la tête de Uke.

Tori passe son bras gauche sous le bras droit de Uke.

Tori place sa main droite sur la ceinture de Uke, et viens saisir son poignet avec l'autre main et se déplace sur le côté de Uke.

Tori pousse sur le bras pour retourner Uke et se finir sous une forme d « Hon Gesa ».



3 – Uke entre les jambes

Tori est assis sur les fesses Uke entre ses jambes.

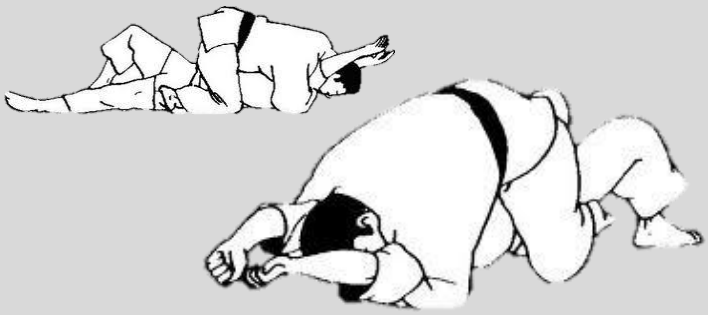
Tori vient saisir le judogi, puis s'allonge sur le côté en tirant Uke sur lui.

Il réalise ensuite un ciseau avec ses jambes pour faire basculer Uke sur le côté et remonte en contrôle soit en Tate-Shio-Gatame ou Hon-Gesa Gatame.

NE WAZA : techniques au sol

Immobilisations

Tate-Shiho-Gatame



Tori s'assoit sur le nœud de ceinture de Uke.

Tori passe ses bras sous les bras de Uke.

Tori met ensuite son poids sur le haut du corps de Uke.

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame

Pour le Kuzure le contrôle ce réalise en prenant non plus sous les deux bras mais sous un seul.

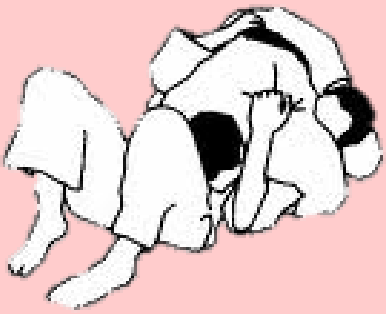
Kami-Shiho-Gatame

Tori vient saisir la ceinture de Uke en passant sous ses bras.

Tori s'assoit ensuite en plaçant ses genoux de chaque côté de la tête de Uke.

Tori contrôle ensuite Uke en mettant son poids sur le haut du corps de Uke.

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame



Pour le Kuzure, Tori ne contrôle plus sous les deux bras. Il passe par-dessus l'un des bras et se place d'un côté de la tête.

NE WAZA : techniques au sol

Immobilisations

Yoko-Shiho-Gatame

Tori se place sur le côté de Uke.

Tori passe un bras sous la tête de Uke et l'autre sous la jambe la plus éloigné et saisie la ceinture de Uke.

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

Pour le Kuzure, Tori vient contrôler Uke par-dessus la tête controlant le bras et la jambe. Ou bien il ne contrôle que le bras.

Hon-Gesa-Gatame

Tori saisie la manche du bras de Uke.

Tori descend et s'assoit sur le côté contre Uke.

Tori place son bras libre soit sous la tête, soit sous le bras.

Tori termine le contrôle en tirant et collant la manche contre son corps.

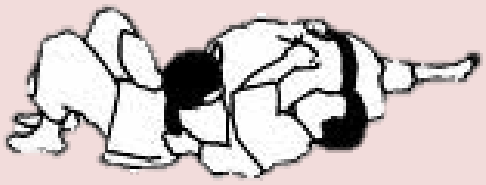
Kuzure-Gesa-Gatame

Tori ce place comme pour Hon Gesa Gatame, excepté le bras sous la tête de Uke qui se place sous le bras et l'épaule de l'autre côté de Uke.

NE WAZA : techniques au sol

Immobilisations

Ushiro-Gesa-Gatame



Tori se place derrière Uke et viens s'asseoir en plaçant sa hanche entre l'épaule et la tête.

Tori passe son bras gauche à la ceinture de uke par-dessus le bras et la tête de Uke. L'autre bras de Tori vient encercler le bras de Uke et le coller contre lui.

Kata-Gatame

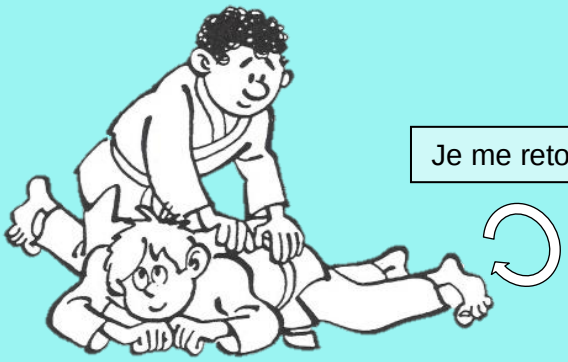
Tori ce place à côté de Uke.

Tori place son genou au niveau de l'aisselle de Uke.

Tori place le bras de Uke sur sa tête et vient encercler du bras du même côté que le genou la tête de Uke.

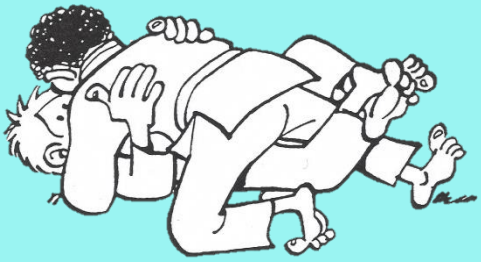
Tori termine le contrôle en venant saisir sa main et en basculant le poids de son corps sur Uke et en maintenant sa seconde jambe vers l'extérieur.

Trois solutions aux choix pour sortir d'une immobilisation



Je me retourne sur le ventre.

J'arrive à prendre entre mes jambes l'une des jambes de mon adversaire.



Je reprends mon adversaire entre mes jambes.