

Dans cette rubrique :

1 - Pour tout savoir sur le JUDO en un clic : Son histoire, ses valeurs, les techniques, les règles d'arbitrage, les grades et encore...

2 - Le Code Moral

3 - Les techniques

4 - Lexique japonais

**1 - <http://fr.wikipedia.org/wiki/Judo>**

## **2 - Le Code Moral du JUDO :**



L'amitié

« C'est le plus pur des sentiments humains »



Le courage

« C'est faire ce qui est juste »



La sincérité

« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



L'honneur

« C'est être fidèle à la parole donnée »



La modestie

« C'est parler de soi-même sans orgueil »



Le respect

« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



Le contrôle de soi

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



La politesse

« C'est le respect d'autrui »

### 3 - Les techniques :



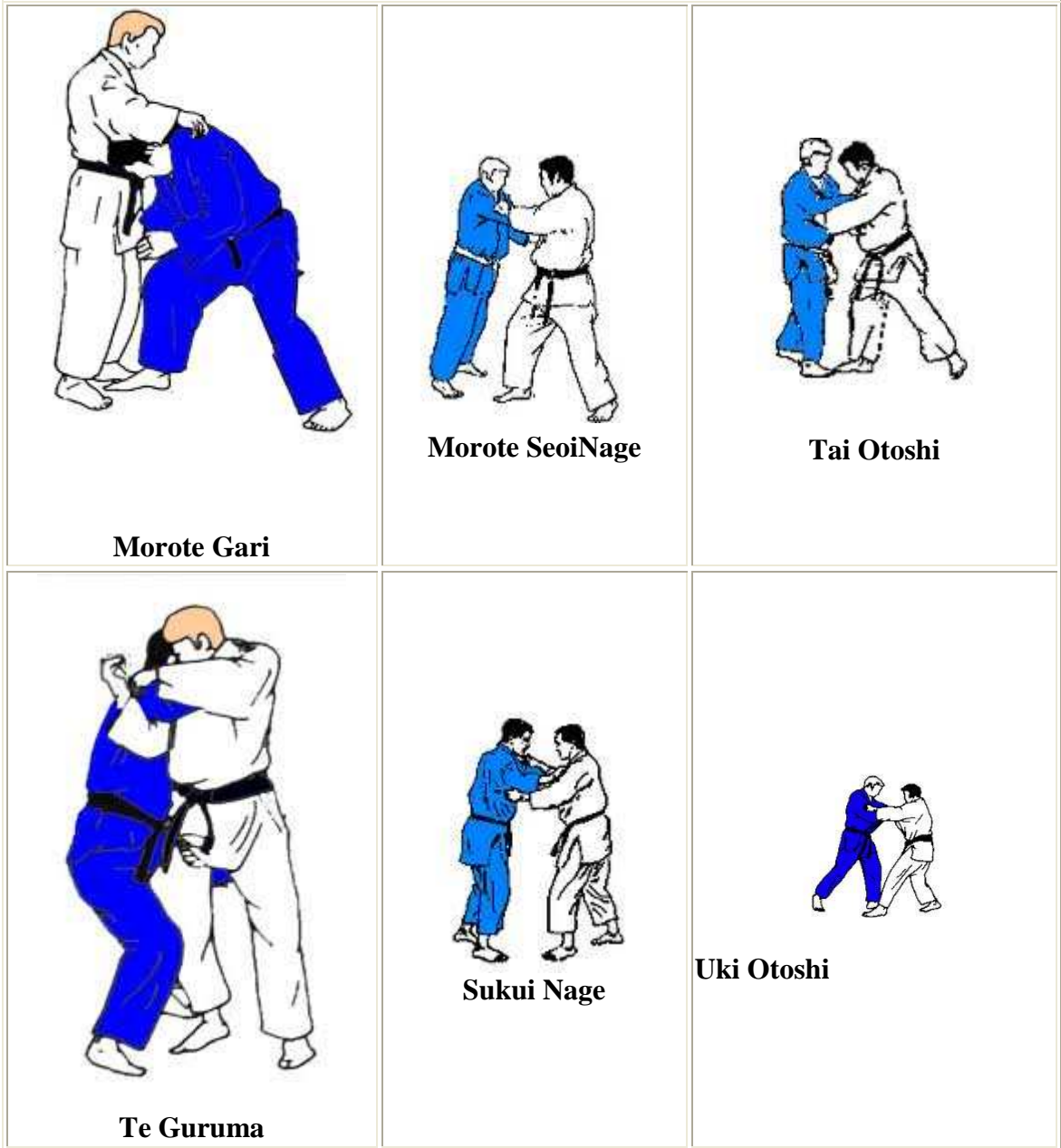
**Ippon Seoi Nage**



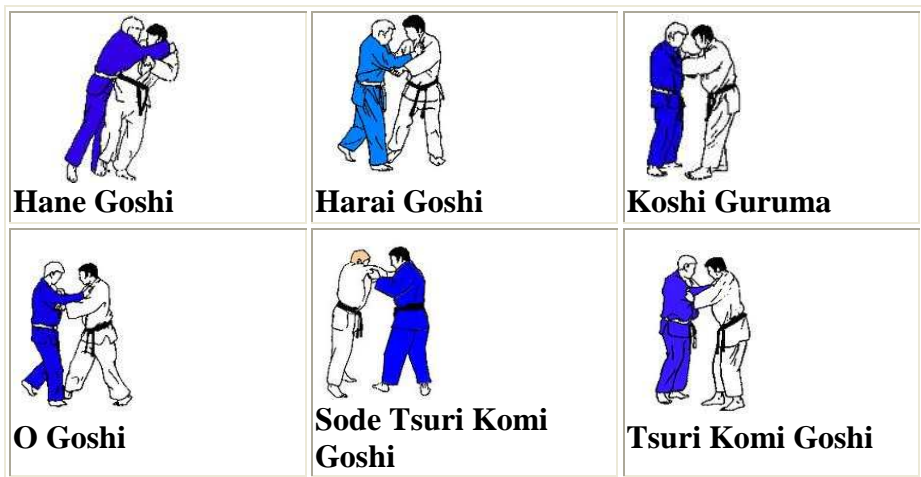
**Kata Guruma**



**Kushiki Daoshi**




**KOSHI-WAZA - techniques de hanches**









		
<b>Uki Goshi</b>	<b>Ushiro Goshi</b>	<b>Utsuri Goshi</b>
		
<b>Morote Seoi Otoshi</b>		

**ASHI-WAZA - techniques de jambes**





		
<b>Ashi Guruma</b>	<b>De Ashi Barai</b>	<b>Harai Tsuru Komi Ashi</b>
		
<b>Hiza Guruma</b>	<b>Ko Soto Gake</b>	<b>Ko Soto Gari</b>
		
<b>Ko Uchi Gari</b>	<b>O Guruma</b>	<b>Okuri Ashi Barai</b>
		
<b>O Soto Gari</b>	<b>O Soto Otoshi</b>	<b>O Uchi Gari</b>
		
<b>Uchi Mata</b>	<b>Sasae Tsuru Komi Ashi</b>	

**SUTEMI-WAZA - techniques de sacrifice**

		
<b>Soto Makikomi</b>	<b>Sumi Gaeshi</b>	<b>Tani Otoshi</b>
		
<b>Tomoe Nage</b>	<b>Yoko Tomoe Nage</b>	<b>Uchi Makikomi</b>
		
<b>Uki Waza</b>	<b>Ura Nage</b>	<b>Yoko Guruma</b>
		
<b>Yoko Otoshi</b>	<b>Yoko Gake</b>	<b>Tawara Gaeshi</b>

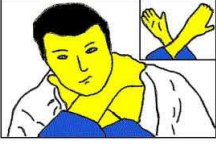







## KATAME-WAZA : les techniques de contrôle

### OSAE-KOMI-WAZA - techniques d'immobilisation









		
<b>1ère Hon Gesa Gatame</b>	<b>2 Kata Gatame</b>	<b>3 Kami Shio Gatame</b>
	 <small>Ushiro-Gesa Gatame</small>	
<b>4 Kuzure Kami Shio Gatame</b>	<b>5 Ushiro Gesa Gatame</b>	<b>6 Yoko Shio Gatame</b>
		
<b>7 Kuzure Yoko Shio</b>	<b>8 Tate Shio Gatame</b>	<b>9 Kuzure Gesa Gatame</b>

<b>Gatame</b>		
<b>10 Kata osae Gatame</b>		
	<b>11 Makura Gesa Gatame</b>	

**SHIME-WAZA - techniques de strangulation**

		
<b>Kata Juji Jime</b>	<b>Gyaku Juji Jime</b>	<b>Nami Juji Jime</b>
		
<b>sode guruma jime</b>	<b>Hadaka Jime</b>	<b>Kata Ha Jime</b>
		
<b>Morote Jime</b>	<b>Okuri Eri Jime</b>	

**KWANSETSU-WAZA - techniques de clef**

		
<b>Ashi Gatame</b>	<b>Hara Gatame</b>	<b>Hiza Gatame</b>
		
<b>Juji Gatame</b>	<b>Kata Gatame</b>	<b>Ude Garami</b>
		
<b>Ude Gatame</b>	<b>Waki Gatame</b>	

**4 - Lexique japonais :**

## A

**ABE, ICHIRO** Maître japonais de judo, 8ème dan -  
**AGE** Lever, remonter -  
**AGE TSUKI** Coup de poing en remontant -  
**AGO OSHI** Repousser le menton -  
**AI** Harmonie -  
**AIKI** Union de l'énergie, union de l'esprit avec l'univers -  
**AIKI JITSU** Art de la maîtrise de l'énergie -  
**AIKIDO** Voie de l'harmonie avec l'énergie universelle, méthode d'auto-défense -  
**AIWAN UKE** Blocage bas avec l'avant bras de l'extérieur vers l'intérieur -  
**ANZA** Position assise en tailleur -  
**ARASHI** Tempête -  
**ASHI** Jambe, pied, déplacement -  
**ASHI BARAI** Fauchage des pieds -  
**ASHI GARAMI** Torsion du coude par enroulement de la jambe autour du bras -  
**ASHI GATAME** Luxation par la jambe -  
**ASHI GURUMA** Enroulement autour de la jambe -  
**ASHI WAZA** Technique de pied ou de jambe -  
**ATAMA** Tête, Coup avec la tête -  
**ATE** Visée (points vitaux) -  
**ATE WAZA** Technique d'attaque des points vitaux -  
**ATEMI** Coup frappé, coup porté -  
**AYA** Vêtement -  
**AYUMI** Marche, pas -  
**AYUMI ASHI** Marche normale -



## B

**BARAI** Balayer (balayage) -  
**BASAMI** Ciseau -  
**BO** Bâton long -  
**BU** Guerrier -  
**BU JITSU** Art martial, art du guerrier ou science de la guerre -  
**BUDO** Voie du guerrier, voie de l'art martial -  
**BUNKAI** Étude des techniques et applications d'un kata -  
**BUSHIDO** Code d'Honneur des Samourais -  
**BUTSUKARI** Exercices d'entrée ou répétitions -

## C

**CHOKU** Direct -  
**CHUI** Infraction moyenne, -5 points (arbitrage) -  
**CHUNDAN** Niveau moyen -



## D

**DACHI** Position -

**DAKI** Serrer dans ses bras, embrasser -

**DAMASHI** Confusion, feinte -

**DAN** Niveau, degré, grade dans la ceinture noire -

**DE** Sortir, avancé -

**DE ASHI BARAI** Balayage du pied avancé -

**DO** Voie, chemin -

**DOJIME** Ciseaux de jambes -

**DOJO** Endroit où l'on apprend la voie, salle d'entraînement de judo -

**DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA** " Merci beaucoup " -

**DORI** Prendre, saisir -

## E

**EBI GARAMI JIME** Étranglement par enroulement du cou -

**EMPI** Coude -

**ERI** Col, revers -

**ERI JIME** Étranglement par le revers -

**ERI SEOI NAGE** Projection d'épaule à l'aide d'un revers -

## F

**FUMI KOMI** Amorcer, exécuter un mouvement de rotation -

**FUMI KOMI GERI** Coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied -

**FUDO DACHI** Position de combat, poids du corps réparti sur les deux jambes -

**FUSEGI** Défense -

**FUSEN GACHI** Victoire par forfait -



## G

- GAESHI** Torsion, renverser, envoi, contre-attaque, renversement(=KAESHI) -  
**GAKE** Accrochage -  
**GANMEN TSUKI** Coup de poing fouetté du bras avant -  
**GARAMI** Enrouler, nouer, maintenir -  
**GARI** Fauchage -  
**GATAME** Contrôle -  
**GEDAN** Niveau bas -  
**GEDAN BARAI** Blocage bas avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur -  
**GEDAN GERI** Coup de pied bas -  
**GEIKO** Exercice d'entraînement -  
**GENKI** Force, énergie -  
**GERI** Attaque de la jambe -  
**GESA, KESA** En " travers du corps " -  
**GI** Vêtement ( ex : judogi ) -  
**GO** Force -  
**GO NO SEN** Contre attaque, attaquer immédiatement après l'attaque de l'adversaire -  
**GO NO SEN KATA** Forme des contre prises -  
**GOKYO** Cinq groupes de techniques fondamentales de judo, progression de l'enseignement, méthode -  
**GOSHI** Hanche (=KOSHI) -  
**GOSHIN** Défense -  
**GURUMA** Roue, enroulement -  
**GYAKU** Contraire, inverse -  
**GYAKU TSUKI** Coup de poing du côté de la jambe arrière -  
**GYAKU JUJI JIME** Étranglement croisé, paumes vers le haut -



## H

- HADAKA** Nu, à mains nues -  
**HADAKA JIME** Étranglement à mains nues -  
**HAGAESCHI** Réplique -  
**HAI** " Oui " -  
**HAISHU** Dos de la main -  
**HAITO** Sabre interne de la main, tranchant de la main -  
**HAJIME** Commencez -  
**HAKAMA** Tenue traditionnelle (jupe pantalon) -  
**HANE** Bondir, sauter, aile, percuter du dessous -  
**HANE GOSHI** Hanche sautée, percutée -  
**HANE MAKI KOMI** Hanche sautée en roulant -  
**HANSHI** Grand Maître -  
**HANSOKU MAKE** Infraction grave, -10 points (arbitrage), disqualification -  
**HANTEI** Décision -  
**HAPPO NO KUZUSHI** Déséquilibre dans huit directions -

**HARA** Ventre, milieu, centre -  
**HARA GATAME** Clé en hyper extension à l'aide du ventre -  
**HARAI** Balayer (balayage), fauchage (=BARAI) -  
**HARAI GOSHI** Hanche fauchée -  
**HARAI TSURI KOMI ASHI** Balayage du pied en pêchant -  
**HEISOKU** Dessus du pied -  
**HIDARI** Gauche -  
**HIDARI JIGOTAI** Position défensive à gauche -  
**HIJI, HIGI** Coude, atémi du coude -  
**HIJI ATE** Coup de coude -  
**HIKI** Entrer, tirer -  
**HIKI WAKE** Match nul -  
**HIKKOMI** Amener, traîner -  
**HIKKOMI GAESHI** Renversement en tirant -  
**HINERI** En tordant -  
**HISHIGI** Plier, tendre, luxation -  
**HIZA(ITSUI)** Genou, atémi du genou -  
**HIZA GATAME** Clé en hyper extension à l'aide du genou -  
**HIZA GURUMA** Roue autour du genou -  
**HON** Fondamental -  
**HON GESA GATAME** Contrôle fondamental par le travers -

## I

**IAI** Dégainer le sabre -  
**IDORI** A genoux, assis -  
**IKOMI** Technique d'amenée au sol -  
**INERI** Poignet -  
**IPPON** Terme d'arbitrage, 10 points, point, une main -  
**IPPON SEOI NAGE** Projection par une épaule -  
**IRIMI** Entrer dans l'attaque -  
**IRIMI NAGE** Projection en entrant -  
**ITSUTSU NO KATA** " Forme des cinq " -  
**ITTSUI** Genou -

## J

**JIGO** Défense, défensive -  
**JIGOKU** Enfer -  
**JIGOTAI** Attitude défensive -  
**JIGOTAI** Posture défensive de base -  
**JIME,SHIME** Strangulation, étranglement -  
**JITSU, JUTSU** Art, technique -  
**JO** Bâton court / lieu,espace -  
**JODAN** Niveau haut -  
**JODAN AGE UKE** Blocage haut en remontant -  
**JOSEKI** Place d'honneur du dojo -  
**JU** Souplesse, qui cède ; dix -  
**JUDO** Voie de la souplesse -

**JUDO GI** Tenue de judo -  
**JUJI** Croix -  
**JUJI UKE** Blocage en croix -  
**JUJI GATAME** Contrôle en croix -  
**JU JITSU** Art, technique de la souplesse -  
**JUNBI UNDO** Exercices d'assouplissement -  
**JU NO KATA** " Formes de souplesse " -

## **K**

**KAITEN NAGE** Projection en tournant -  
**KACHI** Victoire -  
**KAESHI** Contre-attaque, renversement -  
**KAESHI WAZA** Technique de renversement -  
**KAGATO, KAKATO** Talon -  
**KAGATO GERI** Coup de pied avec le talon -  
**KAKAE** Etreindre -  
**KAKAE JIME** Etranglement par écrasement -  
**KAMAE** La garde ou posture -  
**KAKE** Exécution -  
**KAMI** Au dessus, tête, supérieur -  
**KAMI SHIHO GATAME** Contrôle des 4 coins par-dessus -  
**KANI** Langouste, crabe -  
**KANI BASAMI** Pince de langouste -  
**KANO JIGORO** Fondateur du Judo -  
**KANSETSU** Luxation, articulation -  
**KANSETSU WAZA** Technique des clés (luxations) -  
**KARATE** Main vide -  
**KATA** Epaule, forme codifiée -  
**KATA GATAME** Contrôle par l'épaule -  
**KATA GURUMA** Roue autour des épaules -  
**KATA HA JIME** Etranglement en contrôlant un côté -  
**KATA JUJI JIME** Etranglement en croix, mains opposées -  
**KATAME** Contrôle, maintien (=GATAME) -  
**KATAME NO KATA** " Formes de contrôle " -  
**KATAME WAZA** Technique de maintien, contrôle -  
**KATANA** Sabre long -  
**KATA OSHI** Pousser à l'épaule -  
**KATATE** Une main -  
**KATATE DORI** Prise d'une main -  
**KATATE AGE** Lever la main pour frapper -  
**KATATE JIME** Etranglement d'une seule main -  
**KAWASU GAKE** Accrochage sur l'avant de la jambe -  
**KEAGE** Forme remontante, fouetté -  
**KEIKO** Entraînement, exercice (=GEIKO) -  
**KEIKOKU** Infraction grave, -7 points (arbitrage) -  
**KEKOMI** Forme pénétrante -  
**KENDO** Combat d'épée, la voie du sabre -

**KENSEI** Technique avec un kiai silencieux, en méditation -  
**KENSEN** La point du sabre (synonyme de KISSAKI) -  
**KENTO** Tête d'articulation des phalanges -  
**KERI** Pas (=GERI) -  
**KESA** Revers, travers -  
**KESA GATAME** Contrôle par le travers -  
**KI** Force interne, énergie -  
**KIAI** Exprimer l'énergie, cri de combat -  
**KIBA DACHI** Position du chevalier -  
**KIHON** Principe, entraînement fondamental, dans le vide -  
**KIHON WAZA** " Techniques fondamentales " -  
**KIKEN GACHI** Victoire par abandon -  
**KIME** Décisif, détermination mentale et physique sans faille -  
**KIME NO KATA** " Formes de décision " -  
**KIMONO** Vêtement -  
**KIN GERI** Coup de pied donné à l'entrejambe avec le dessus du pied -  
**KINSA** Avantage -  
**KIZAMI** Avant -  
**KIRI** Couper, fendre -  
**KIRI OROSHI** Pour fendre avec la sabre -  
**KIRI KOMI** Coup de tranchant à la tête -  
**KITO RYU** Ancienne école de ju-jutsu -  
**KO** Petit -  
**KO BUSHI** Le poing -  
**KOCHIKI DAOSHI** Variante de ko-uchi-gari -  
**KODOKAN** Endroit où l'on étudie la voie, crée par Jigoro Kano en 1882 -  
**KOHAI** Débutant -  
**KOJEKI** Attaque -  
**KOKA** Petit avantage -  
**KOKORO** Esprit, coeur -  
**KOMI** Tirer dedans, contre -  
**KOSHI** Hanche -  
**KOSHI GURUMA** Roue autour des hanches -  
**KOSHI NAGE** Projection par les hanches -  
**KOSHI WAZA** Technique de hanche -  
**KOSHI KANSETSU** Clé de hanche -  
**KOSHIKI NO KATA** " Forme antique " -  
**KO SOTO GAKE** Petit accrochage extérieur -  
**KO SOTO GARI** Petit fauchage extérieur -  
**KO KUTSU** Position de combat, poids du corps sur la jambe arrière -  
**KOTE** Poignet -  
**KOTE GAESHI** Torsion du poignet dans l'angle -  
**KOTE HINERI** Torsion de poignet vers l'intérieur -  
**KOTE MAWASHI** Torsion de poignet circulaire -  
**KO TSURI GOSHI** Petite projection de hanche en soulevant -  
**KO UCHI BARAI** Petit balayage intérieur -  
**KO UCHI GAKE** Petit crochetage intérieur -  
**KO UCHI GARI** Petit fauchage intérieur -  
**KOKYU NAGE** Projection dos à dos -  
**KUATSU** Techniques de réanimation et de secourisme -

**KUBI** Cou -  
**KUBI NAGE** Projection par le cou -  
**KUBI KANSETSU** Clé de cou -  
**KUCHIKI DAOSHI** " Abattre arbre mort ", renversement arrière avec les mains -  
**KUMI** Saisie -  
**KUMI KATA** Prise, saisie du kimono -  
**KURUMA DAOSHI** Roue projetée -  
**KUZURE** Variante -  
**KUZURE KAMI SHIHO GATAME** Variante du contrôle par les 4 points par le dessus -  
**KUZURE GESA GATAME** Variante du contrôle par le travers -  
**KUZURE MAKURA GESA GATAME** Variante du contrôle en oreiller par le travers -  
**KUZURE TATE SHIHO GATAME** Variante du contrôle par les 4 coins  
longitudinalement -  
**KUZURE YOKO SHIHO GATAME** Variante du contrôle des 4 points par le côté -  
**KUZUSHI** Déséquilibre -  
**KYO** Groupe, principe -  
**KYU** Classe, grade avant le Dan -

## L

\*\*\*\*\*

## M

**MAE** Face, devant, direct, dans l'axe -  
**MAE GERI** Coup de pied de face -  
**MAITTA** Je suis battu, j'abandonne -  
**MAKE** Défaite -  
**MAKI** Enrouler -  
**MAKIKOMI** Enroulement à l'intérieur -  
**MAKURA** Oreiller -  
**MAKURA GESA GATAME** Contrôle en oreiller par le travers -  
**MATA** Intérieur de la cuisse -  
**MATTE** Séparez-vous, arrêtez, attendez ! -  
**MAWASHI** Circulaire -  
**MAWASHI GERI** Coup de pied circulaire -  
**MAWASHI TSUKI** Coup de poing circulaire -  
**MI** Corps -  
**MIGI** Droite -  
**MIKA TSUKI GERI** Coup de pied en croissant -  
**MOMO** Cuisse -  
**MONDO** Discussion -  
**MOROTE** A deux mains -  
**MOROTE GARI** Fauchage des jambes par les deux mains -  
**MOROTE JIME** Étranglement avec deux mains -  
**MOROTE SEOI NAGE** Projection d'épaule à deux mains -  
**MUNE** Poitrine, buste, revers -  
**MUNE GATAME** Contrôle par la poitrine -

## N

**NAGE** Projeter -  
**NAGE NO KATA** " Forme codifié de projection " -  
**NAGE WAZA** Techniques de projection -  
**NAMI** Normal -  
**NAMI JUJI JIME** Étranglement croisé -  
**NANAME** Circulaire -  
**NANAME TSUKI** Coup de poing en crochet -  
**NE** Couché, sol -  
**NE WAZA** Technique au sol -  
**NO** "de ", " du " -  
**NUKI** Pousser -  
**NUKITE** Pique de la main -

## O

**O** Grand -  
**O GOSHI** Grande projection de hanche -  
**O GURUMA** Grande roue -  
**OBI** Ceinture -  
**OI TSUKI** Coup de poing direct sur un pas -  
**OKURI** Les deux -  
**OKURI ASHI BARAI** Balayage des deux jambes -  
**OKURI ERI JIME** Étranglement par les deux revers -  
**OKURI KOMI UCHI MATA** Fauchage à l'intérieur de la cuisse à droite -  
**OMOTE** Fondamental -  
**OROSHI** en marteau -  
**OSAE** Immobiliser, saisir contre soi -  
**OSAE KOMI** Immobiliser contre soi, immobilisation -  
**OSAE KOMI WAZA** Technique d'immobilisation -  
**OSHI** Pousser -  
**O SOTO GARI** Grand fauchage extérieur -  
**O SOTO GURUMA** Grande roue extérieure -  
**O SOTO MAKIKOMI** Grand enroulement vers l'extérieur -  
**O SOTO OTOSHI** Grande projection extérieure -  
**OTOSHI** Tomber, renverser -  
**O TSUBUSHI** Grand écrasement -  
**O UCHI GARI** Grand fauchage intérieur -

## P

\*\*\*\*\*

## Q

\*\*\*\*\*

-

## R

**RANDORI** Exercice libre, orienté l'attaque -

**REI** Salut -  
**RENRAKU** Enchaînement -  
**RENSHU** Pratique -  
**RENSOKU WAZA** Technique d'entraînement de combinaison, enchaîner -  
**RITSU REI** Salut debout -  
**RYO** Double, les deux -  
**RYOTE** Des deux mains -  
**RYU** Méthode, école -

## S

**SABAKI** Mouvement circulaire, se mouvoir, tourner, défendre -  
**SAMURAI** Chevalier, guerrier japonais -  
**SANKAKU** Triangle -  
**SANKAKU JIME** Étranglement en triangle -  
**SASAE** Maintenir, bloquer -  
**SASAE TSURIKOMI ASHI** Blocage du pied en pêchant -  
**SEIZA** A genou -  
**SEMPAI** Élève gradé, ancien -  
**SEN** Initiative -  
**SEN NO SEN** Attaque dans l'attaque -  
**SENSEI** Professeur, maître -  
**SEOI** Dos, épaule -  
**SEOI NAGE** Projection par-dessus le dos -  
**SEOI OTOSHI** Renversement par-dessus l'épaule -  
**SHIAI** Compétition -  
**SHIAI JO** Salle de compétition -  
**SHIDO** Observation, -3 points (arbitrage), faute légère -  
**SHIHAN** Maître fondateur -  
**SHIHO** Quatre côtés -  
**SHIKORO GAESHI** Tourner la mâchoire -  
**SHIME** Étrangler (=JIME) -  
**SHIME WAZA** Technique d'étranglement -  
**SHINSEI** Attitude -  
**SHINTAI** Evolution, déplacements(axiaux) -  
**SHISEI** Posture -  
**SHITO** Coup avec la pointe des doigts -  
**SHIZENTAI HONTAI** Posture naturelle, fondamental -  
**SHUMATSU UNDO** Exercice de retour au calme -  
**SHUTO** Coup avec le revers, tranchant de la main -  
**SODE** Manche -  
**SODE GURUMA JIME** Étranglement par enroulement du revers -  
**SOGO GACHI** Victoire par combinaison -  
**SONO MAMA** Ne bougez pas -  
**SORE MADE** Fin du combat, de l'exercice -  
**SOTAI RENSHYU** Entraînement souple -  
**SOTO** Extérieur -  
**SOTO MAKIKOMI** Enroulement extérieur -  
**SUKASHI** Esquive -  
**SUKUI** Mouvement "en cuillère" -

**SUKUI NAGE** Projection en cuiller -  
**SUMI** Coin, angle -  
**SUTEMI** Se sacrifier, sacrifice -  
**SUMI GAESHI** Renversement dans l'angle -  
**SUMI OTOSHI** Renversement dans l'angle -  
**SUTEMI WAZA** Mouvement de sacrifice -

## T

**TACHI** Debout -  
**TACHI WAZA** Technique debout -  
**TAI** Corps, posture -  
**TAI OTOSHI** Renversement du corps -  
**TAI SABAKI** Déplacement du corps, rotation, pivot -  
**TANDEN** Abdomen -  
**TANI** Vallée -  
**TANI OTOSHI** Chute dans la vallée -  
**TANKODU RENSHU** Entraînement en solitaire, seul -  
**TANTO** Poignard -  
**TATAMI** Tapis de judo -  
**TATE** Vertical, "à cheval" -  
**TATE SHIHO GATAME** Contrôle des 4 points longitudinalement -  
**TE** Main -  
**TE GURUMA** Enroulement par les mains -  
**TE WAZA** Technique de bras, mains et épaules -  
**TEISHO** Coup avec la paume de la main -  
**TEKUBI** Poignet -  
**TETTSUI** Le poing en marteau -  
**TOBI** Sauter -  
**TOBI GERI** Coup de pied sauté -  
**TOKETA** Immobilisation interrompue -  
**TOKUI WAZA** Technique favorite -  
**TOMOE** Ligne, courbe -  
**TOMOE NAGE** Projection en cercle -  
**TORI** Celui qui fait l'action -  
**TSUGI** L'un après l'autre, qui se suivre -  
**TSUGI ASHI** Marche en succession, pas chassé -  
**TSUKI** Poing -  
**TSUKKAKE** Coup de poing direct -  
**TSUKKOMI JIME** Étranglement en poussant avec une main -  
**TSUKOMI** Pousser -  
**TSUKURI** Préparation, construction -  
**TSURI** Lever, pêcher -  
**TSURI GOSHI** Hanche pêchée -  
**TSURI KOMI** Amener en levant, tirer en "pêchant" -  
**TSURI KOMI GOSHI** Projection de hanche en soulevant -



## U

**UCHI** Intérieur -  
**UCHI KOMI** Exercice d'entrées, répétition -  
**UCHI MAKIKOMI** Enroulement intérieur -  
**UCHI MATA** Fauchage par l'intérieur de la cuisse -  
**UCHI OROSHI** Coup de poing en marteau -  
**UDE** Bras ou coude -  
**UDE GARAMI** Luxation sur bras fléchi -  
**UDE GATAME** Contrôle avec les bras -  
**UKE** Celui qui subit -  
**UKEMI** Brise chute -  
**UKI** "Flotter" -  
**UKI GOSHI** Hanche flottée -  
**UKI OTOSHI** Lancement flottant -  
**UKI WAZA** Technique flottante -  
**URA** Opposé, arrière, revers -  
**URA MAWASHI GERI** Coup de pied circulaire en revers -  
**URA NAGE** Projection en lançant en arrière -  
**URA UCHI** Coup de poing en revers -  
**USHIRO** Derrière, arrière -  
**USHIRO GERI** Coup de pied sur l'arrière -  
**USHIRO GESA GATAME** Contrôle arrière par le travers -  
**USHIRO GOSHI** Projection de hanche par l'arrière -  
**USHIRO MAWASHI GERI** Coup de pied circulaire arrière -  
**UTSURI** Se déplacer -  
**UTSURI GOSHI** Projection de hanche en contre -

## V

\*\*\*\*\*

## W

**WAKARE** Séparation -  
**WAKI** Aisselle -  
**WAKI GATAME** Contrôle par l'aisselle -  
**WAKI OTOSHI** Renversement par l'aisselle -  
**WAZA** Technique -  
**WAZA ARI** Demi point, 7 points (arbitrage) -  
**WAZA ARI AWASATE IPPON** Point par deux waza-ari -

## X

\*\*\*\*\*

## Y

**YAKU SOKU GEIKO** Entraînement libre sans résister, sans opposition -  
**YAMA** Montagne -  
**YOKO** Côté -

**YOKO GAKE** Accrochage de coté -  
**YOKO GERI** Coup de pied de coté -  
**YOKO GURUMA** Roue de coté -  
**YOKO OTOSHI** Renversement de coté -  
**YOKO SHIHO GATAME** Contrôle des 4 points par le coté -  
**YOKO SUTEMI WAZA** Technique de sacrifice latéral -  
**YOKO TOMOE NAGE** Projection en cercle de coté -  
**YOKO WAKARE** Séparation de côté -  
**YOSHI** Reprenez le combat (arbitrage) -  
**YOSHIN RYU** Ancienne école de ju-jutsu -  
**YUBI** Doigt -  
**YUKO** Moyen avantage, 5 points (arbitrage) -  
**YURI** Glissé -  
**YUSEI GASHI** Victoire par supériorité -

## **Z**

**ZA** position agenouillée -  
**ZANSHIN** Esprit, alerte -  
**ZAREI** Salut à genoux -  
**ZEN** Contemplation, recueillement -  
**ZENPO** En avant -  
**ZORI** Sandales japonaises -



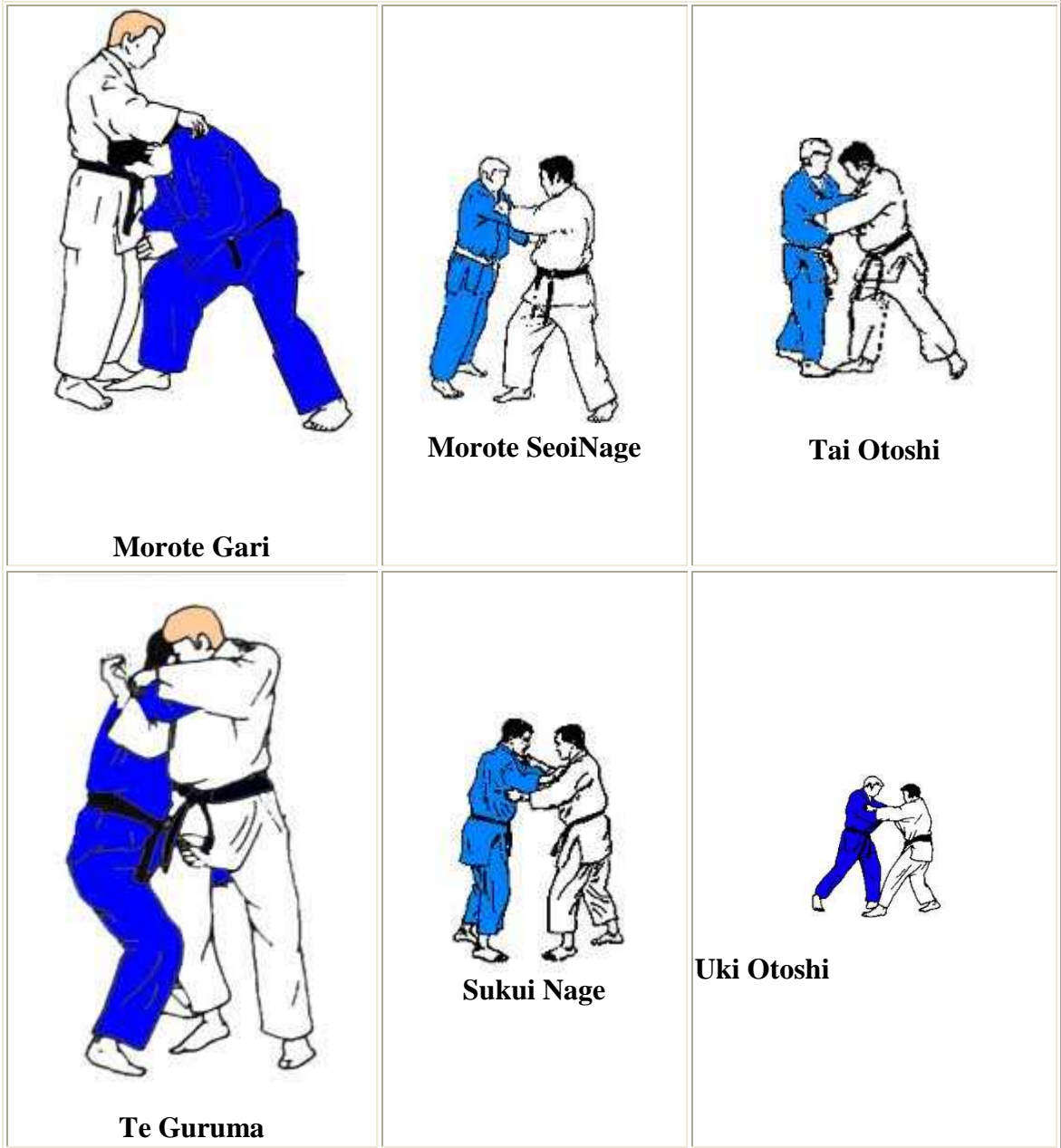
**Ippon Seoi Nage**



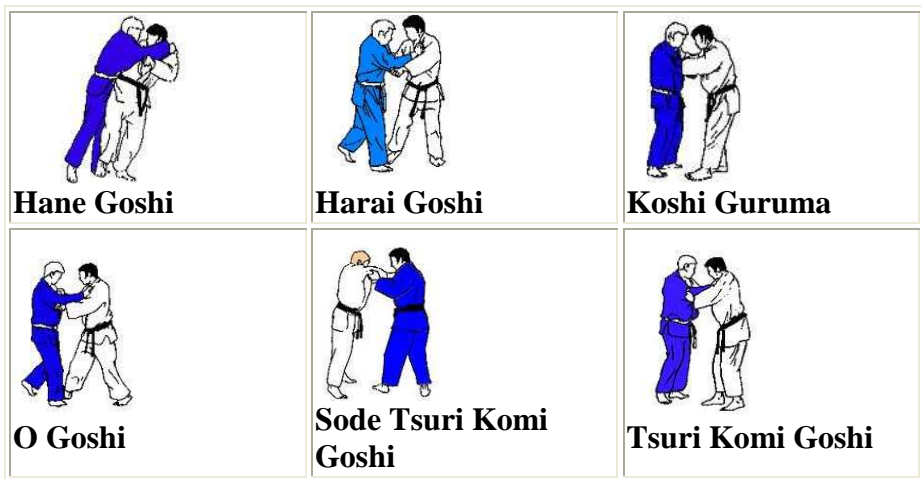
**Kata Guruma**




**Kushiki Daoshi**



**KOSHI-WAZA - techniques de hanches**














		
<b>Uki Goshi</b>	<b>Ushiro Goshi</b>	<b>Utsuri Goshi</b>
		
<b>Morote Seoi Otoshi</b>		

**ASHI-WAZA - techniques de jambes**




		
<b>Ashi Guruma</b>	<b>De Ashi Barai</b>	<b>Harai Tsuru Komi Ashi</b>
		
<b>Hiza Guruma</b>	<b>Ko Soto Gake</b>	<b>Ko Soto Gari</b>
		
<b>Ko Uchi Gari</b>	<b>O Guruma</b>	<b>Okuri Ashi Barai</b>
		
<b>O Soto Gari</b>	<b>O Soto Otoshi</b>	<b>O Uchi Gari</b>
		
<b>Uchi Mata</b>	<b>Sasae Tsuru Komi Ashi</b>	

**SUTEMI-WAZA - techniques de sacrifice**

		
<b>Soto Makikomi</b>	<b>Sumi Gaeshi</b>	<b>Tani Otoshi</b>
		
<b>Tomoe Nage</b>	<b>Yoko Tomoe Nage</b>	<b>Uchi Makikomi</b>
		
<b>Uki Waza</b>	<b>Ura Nage</b>	<b>Yoko Guruma</b>
		
<b>Yoko Otoshi</b>	<b>Yoko Gake</b>	<b>Tawara Gaeshi</b>

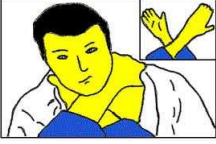







## KATAME-WAZA : les techniques de contrôle

### OSAE-KOMI-WAZA - techniques d'immobilisation









		
<b>1ère Hon Gesa Gatame</b>	<b>2 Kata Gatame</b>	<b>3 Kami Shio Gatame</b>
	 <small>Ushiro-Gesa Gatame</small>	
<b>4 Kuzure Kami Shio Gatame</b>	<b>5 Ushiro Gesa Gatame</b>	<b>6 Yoko Shio Gatame</b>
		
<b>7 Kuzure Yoko Shio</b>	<b>8 Tate Shio Gatame</b>	<b>9 Kuzure Gesa Gatame</b>

<b>Gatame</b>		
<b>10 Kata osae Gatame</b>		
	<b>11 Makura Gesa Gatame</b>	

**SHIME-WAZA - techniques de strangulation**

		
<b>Kata Juji Jime</b>	<b>Gyaku Juji Jime</b>	<b>Nami Juji Jime</b>
		
<b>sode guruma jime</b>	<b>Hadaka Jime</b>	<b>Kata Ha Jime</b>
		
<b>Morote Jime</b>	<b>Okuri Eri Jime</b>	

**KWANSETSU-WAZA - techniques de clef**

		
<b>Ashi Gatame</b>	<b>Hara Gatame</b>	<b>Hiza Gatame</b>
		
<b>Juji Gatame</b>	<b>Kata Gatame</b>	<b>Ude Garami</b>
		
<b>Ude Gatame</b>	<b>Waki Gatame</b>	