



O à O/V

TASHI WAZA : Déséquilibre (KUSUSHI), Placement (TSUKURI), Projection (GAKE),
Contrôle, Vitesse, KUMI KATA, Déplacements

TECHNIQUE /5

- | | | | | |
|---------------------|----|-----------------------|----|-----------------------|
| 1. TSURI KOMI GOSHI | | SODE TSURI KOMI GOSHI | | MOROTE |
| 2. OKURI ASHI BARAI | | O GOSHI | | O UCHI GARI |
| 3. ASHI GURUMA | OU | TANI OTOSHI | OU | HARAI GOSHI |
| 4. MOROTE | | KUBI NAGE | | TAI OTOSHI |
| 5. TANI OTOSHI | | KO SOTO GARI | | DE ASHI BARAI |
| 6. UCHI MATA | | SASAE TSURI KOMI ASHI | | KOSHI GURUMA |
| 7. IZA GURUMA | | TAI OTOSHI | | O GOSHI |
| 8. O SOTO GARI | | DE ASHI BARAI | | UCHI MATA |
| 9. UKI GOSHI | | IPPON SEOI | | TANI OTOSHI |
| 10. ERI SEOI NAGE | | UCHI MATA | | SODE TSURI KOMI GOSHI |

NAGE KOMI /3

1 minute dans chaque rôles en déplacement et en variant au maximum les techniques

RANDORI /2

1 minute 30

NE WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | |
|--|----|--|
| 1. 2 SHIO GATAME | | 1. 3 Retournements 4 pattes |
| 2. 2 Retournements plat ventre | | 2. 1 Dégagement de jambe |
| 3. 1 Liaison debout sol | OU | 3. 2 liaisons debout sol |
| 4. 2 retournements UKE 4 pattes | | 4. 3 immobilisations sans perdre le contrôle |
| 5. 2 Dégagements de jambe | | 5. 1 Renversement TORI sur le dos UKE |
| 6. 1 Retournement TORI sur le dos UKE entre les jambes | | entre les jambes |

YAKU SOKU GEIKO /3

2 minutes

RANDORI /2

1 minute 30



CULTURE TRADITION:

JIGORO KANO: Fondateur du JUDO

DOJO: Lieu où l'on pratique la voie

TATAMIS: Tapis de chute

HADJIME: Commencer

MATE: Arrêter

SOREMADE: Terminer

SONOMAMA: Ne bougez plus

YOSHI: Reprenez

REÏ: Saluer

ZAREÏ: Position du salut à Genoux

RITSUREÏ: Position du salut debout

YUKO: Petit Avantage

WAZARI: Avantage Moyen

IPPON: Avantage le plus fort

JUDOGI: Tenue du JUDOKA

ZORIS: Sandale pour se déplacer en dehors du TATAMIS

OBI: Ceinture

ERI: Revers

TAÏ: CORPS

KUBI: Cou

IZA: Genou

GURUMA: Roue

OKURI: Les deux

TE: Main / Bras

ASHI: Jambe / Pied

GOSHI / KOSHI: Hanche

SEOI: Epaule

TSURI TE: La main qui pêche

TSURI KOMI: Pécher en dedans

HIKI TE: La main qui tire

GATAME /KATAME: Contrôle

OSAEKOMI: Immobilisation

TOKETA: Fin d'immobilisation

OTOSHI: Renversement

KO: Petit

O: Grand

SOTO: Extérieur

UCHI: Intérieur

GARI: Fauchage

GAKE: Accrochage

BARAÏ / HARAÏ: Balayage

UCHIRO: Arrière

YOKO: Coté

MAE: Avant

MIGI: Droite

HIDARI: Gauche

UKEMIS: Brise Chute

RANDORI: Exercice libre d'entraînement orienté vers l'attaque et la défense

GEIKO: Exercice