



O/V à V

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

TECHNIQUE /5

- | | | | | |
|--------------------------|----|-----------------------|----|------------------|
| 1. SODE TSURI KOMI GOSHI | | SASAE TSURI KOMI ASHI | | MOROTE |
| 2. KUBI NAGE | | O GOSHI | | O UCHI GARI |
| 3. ASHI GURUMA | OU | TANI OTOSHI | OU | IPPON SEŌI NAGE |
| 4. MOROTE | | OKURI ASHI BARAĪ | | TOMOE NAGE |
| 5. KO UCHI GARI | | ERI SEŌI NAGEI | | DE ASHI BARAĪ |
| 6. TOMOE NAGE | | HARAĪ GOSHI | | KOSHI GURUMA |
| 7. IZA GURUMA | | TAĪ OTOSHI | | USHIRO GOSHI |
| 8. KO SOTO GARI | | TOMOE NAGE | | O SOTO GARI |
| 9. UKI GOSHI | | TE GURUMA | | TANI OTOSHI |
| 10. USHIRO GOSHI | | UCHI MATA | | TSURI KOMI GOSHI |

NAGE KOMI /2

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

KAKARI GEIKO /1

- 1 minute en TORI
- 1 minute en UKE

RANDORI /2

2 minutes



NE WAZA :

TECHNIQUE /5

- | | | |
|--|----|--|
| 1. 2 Retournements plat ventre | | 1. 4 Retournements 4 pattes |
| 2. 2 Retournements UKE 4 pattes TORI à coté | | 2. 2 Retournements UKE plat ventre |
| 3. 1 retournement UKE 4 pattes TORI de face | OU | 3. 2 liaisons debout sol |
| 4. 2 retournements UKE 4 pattes TORI cheval | | 4. 2 Renversements TORI sur le dos UKE |
| 5. 2 Dégagements de jambe | | entre les jambes |
| 6. 1 Renversement TORI sur le dos UKE entre les jambes | | |

RANDORI /5

1. 30 secondes avec un qui part à 4 pattes. Ensuite pareil en changeant de rôle.
2. 30 secondes avec un qui part à plat ventre. Ensuite pareil en changeant de rôle.
3. 1 minute 30 RANDORI normal, départ face à face en garde.



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

TOMOE: Cercle

UKEMIS: Brise Chute

SUTEMIS: Techniques de sacrifice



MAKIKOMI: Techniques en enroulement

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

GEIKO: Exercice

WAZA: Technique

DAN: Ceintures Noire

KYU: Ceintures de couleurs