



CERCLE SPORTIF
ROGER ARBUS



A Ì K I D O
J U D O B O X E

柔道

Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

LISTE

Préliminaire : La liste des mouvements avec leur nom en japonais est issue de leur codification par Maître **Jigoro KANO** pour le JUDO et l'école qu'il a fondée en 1882, puis de la liste établie par le KODOKAN (1895 ;1920 ;1982 1997)(les nombres indiquent la position dans le Go Kyo : 1-4); les numéros (1H) se réfèrent à la Méthode apportée en France en 1935 par Maître Mikonosuke KAWAISHI ; la Progression française proposée aux élèves de chaque grade a été préparée par la Fédération française de Judo et disciplines associées FFJDA ; les traductions, le lexique sont ajoutés pour la compréhension des débutants du Club et pour ouvrir à la pratique avec le partenaire, déplacements, déséquilibres, enchaînements... qui vous seront enseignés au Dojo pour apprendre « la meilleure utilisation de l'énergie du corps et de l'esprit ». (Roger ARBUS VII^e Dan)

Progression française Programme **1er Kyu** (c. Marron)

A NAGEWAZA : Les Techniques de Projection

AA NAGEWAZA TE-WAZA : Les Techniques de Projection Mouvements de Bras

AA1	IPPON-SEOI-NAGE	(-;1 ^{er} E)	Projection par une épaule et porter
AA2	MOROTE-SEOI-NAGE	(1-8;2 ^è E)	Projection d'épaule par 2 mains et le coude
AA3	TAI-OTOSHI	(2-6;1 ^{er} B)	Grand renversement du corps avec barrage
AA4	KATA-GURUMA	(3-8;3 ^è E)	Roue autour des épaules
AA5	UKI-OTOSHI	(4-8;2 ^è B)	Renversement du corps par 2 mains

AA10	TE-GURUMA	(-;)	Hanche enroulée par les mains/ (« le muid »)
------	-----------	------	--

AB NAGEWAZA KOSHI-WAZA : Techniques de Projection Mouvements de Hanche

AB1	UKI-GOSHI	(1-4;1 ^{er} H)	Hanche flottée
AB2	O-GOSHI	(1-6;11 ^è H)	Grande bascule de hanche
AB3	KOSHI-GURUMA	(2-3;4 ^è H)	Enroulement autour de la hanche
AB4	TSURIKOMI-GOSHI	(2-4;3 ^è H)	Hanche pêchée
AB5	HARAI-GOSHI	(2-7;5 ^è H)	Hanche fauchée
AB6	UTSURI-GOSHI	(4-5;9 ^è H)	Hanche contrée en avant (« bibop »)
AB7	HANE-GOSHI	(3-5;6 ^è H)	Hanche ailée
AB8	USHIRO-GOSHI	(5-5;7 ^è H)	Hanche contrée en arrière (« le muid »)
AB9	UCHI-MATA	(2-8;10 ^è H)	Grande hanche dans la vallée

AC NAGEWAZA ASHI-WAZA : Techniques de Projection Mouvements de Jambe

AC1	DE-ASHI-BARAI	(1-1;2 ^è J)	Balayage du pied avancé
AC2	HIZA-GURUMA	(1-2;3 ^è J)	Roue autour du genou
AC3	SASAE-TSURIKOMI-ASHI	(1-3;11 ^è J)	Blocage du pied en pêchant
AC4	O-SOTO-GARI	(1-5;1 ^{er} J)	Grand fauchage extérieur
AC5	O-UCHI-GARI	(1-7;5 ^è J)	Grand fauchage intérieur
AC6	KO-SOTO-GARI	(2-1;10 ^è J)	Petit fauchage extérieur
AC7	KO-UCHI-GARI	(2-2;6 ^è J)	Petit fauchage intérieur
AC8	OKURI-ASHI-BARAI	(2-5;7 ^è J)	Balayage des deux pieds
AC9	UCHI-MATA	(2-8;10 ^è H)	Grand fauchage dans la vallée



Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

AC10	KO-SOTO-GAKE	(3-1 ;4èJ)	Petit accrochage extérieur
AC11	ASHI-GURUMA	(3-4;15èJ)	Roue autour de la jambe
AC12	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	(3-6;12èJ)	Balayage du pied en pêchant
AC13	O-GURUMA	(4-6;13èH)	Grand enroulement de jambe
AC15	O-SOTO-OTOSHI	(-;9èJ)	Grand renversement extérieur
<u>AD</u>	<u>NAGEWAZA MASUTEMI-WAZA</u>	Techniques de Projection Suteimis arrières	
AD1	TOMOE-NAGE	(3-7;1 ^{er} S)	Projection dans la vallée
<u>AE</u>	<u>NAGEWAZA YOKOSUTEMI-WAZA</u>	Techniques de Projection Suteimis latéraux	
AE1	YOKO-OTOSHI	(3-3;10èS)	Sutemi latéral
AE4	SOTO-MAKI-KOMI	(4-7;4èS)	Enroulement extérieur et chute
AE5	UKI-WAZA	(5-2;8èS)	Sutemi latéral avant
AE7	YOKO-GURUMA	(5-4;13èS)	Sutemi latéral enroulé sur 1 main
<u>B</u>	<u>KATAME WAZA</u>	Les Techniques de Contrôle	
	KESA-GATAME		Contrôle par les épaules
	SHIHO-GATAME		Contrôle par les 4 côtés
	Jambes en ciseaux	ou	Position à genoux
B1	USHIRO-KESA-GATAME	(5èImm)	Contrôle inverse de côté, ceinture et col
B1	KUZURE-KESA-GATAME	(9èImm)	Contrôle de côté et des 2 bras
B1	MAKURA-KESA-GATAME	(9èImm)	Contrôle de côté en oreiller, ceinture
B1	KUZURE-MAKURA-KESA-GATAME	(9èImm)	Contrôle de côté en oreiller au col
B2	KATA-GATAME	(2èImm)	Contrôle de côté du bras sur le cou
B3	KAMI-SHIHO-GATAME	(3èImm)	Contrôle arrière 4 points, ceinture
B4	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	(4èImm)	Contrôle arrière 4 points, ceinture et col
B5	YOKO-SHIHO-GATAME	(6èImm)	Contrôle de côté par quatre points par le cou
B5	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME	(15èImm)	Contrôle de côté 4 points, ceinture
B5	MUNE-GATAME	(7èImm)	Contrôle de côté 4 points, ceinture et manche
B6	TATE-SHIHO-GATAME	(8èImm)	Contrôle à cheval 4 points, des 2 bras
B6	KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME	()	Contrôle à cheval 4 points, bras sur le cou
B7	KESA-GATAME (HON-KESA-GATAME)	(1 ^{er} Imm)	Contrôle de côté et du bras



Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

B KATAME WAZA

Les Techniques de Contrôle

	Entrées	ou	Sorties
BE1	Entrée sous les jambes d'Uke		Chasser de côté, saisir les jambes et le col Contrôle en Yoko-Shiho-Gatame
BE2	Entrée sur le côté Uke de flan		Relever le bras et pousser vers Yoko-Shiho-Gatame
BE3	Entrée arrière Uke de flan		Crocheter le bras semblable et tourner vers Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
BE4	Entrée de face sur la jambe d'Uke		Saisie du Obi, engager la cuisse interne contrôle en Kuzure-Kesa-Gatame
BE5	Entrée de face sous la jambe d'Uke		Saisie du Obi, engager le bras sous la cuisse, saisir le revers et pivoter contrôle Yoko-Shiho-Gatame
BE6	Entrée arrière Uke de flan		Crocheter le bras dissemblable et Tori porte la main à son propre revers
	Tori recule, passe le bras sous la nuque d'Uke et saisit le revers d'Uke et contrôle en Kuzure-Kami-Shiho-Gatame		
BS1	Sortie de jambe direct Tori est dessus en contrôle latéral Uke bloque la jambe de Tori entre les siennes Tori repousse de la main le genou d'Uke et se recule, sans relâcher son contrôle des épaules Contrôle Yoko-Shiho-Gatame		
BS2	Sortie de jambe, puis du pied à l'intérieur Tori est dessus en contrôle latéral Uke bloque la jambe de Tori entre les siennes Tori repousse de la main le genou d'Uke et se recule, sans relâcher son contrôle des épaules Tori, son genou étant dégagé, se retourne et dégage son pied en repoussant de l'autre pied le genou d'Uke Contrôle Yoko-Shiho-Gatame		
BS3	Sortie de jambe, puis du pied à l'extérieur Tori est dessus en contrôle latéral Uke bloque la jambe de Tori entre les siennes Tori repousse de la main le genou d'Uke et se recule, sans relâcher son contrôle des épaules Tori, son genou étant dégagé vers la cuisse extérieure d'Uke, avance en Tate et dégage son pied en repoussant de l'autre pied le genou d'Uke Contrôle kuzure-Tate-Shiho-Gatame		

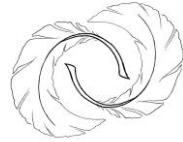


Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

B KATAME WAZA

Les Techniques de Contrôle
Retournements

- BR1** Retournement 1 jambe à l'intérieur
Tori est dessous en dégagement Uke est entre les jambes,
le pied droit est à l'intérieur
Saisir l'extérieur du bras droit et l'intérieur du bras gauche
Retourner par la pression du pied droit et le contrôle de l'appui par le bras gauche
Contrôle en Kuzure-Kesa-Gatame
- BR2** Retournement main au col et au coude
Tori est dessous en dégagement Repousser le genou :
Contrôle Hon-Kesa-Gatame
- BR3** Retournement main à la ceinture et au coude
Tori est dessous en dégagement Projection dans la vallée:
Contrôle Yoko-Shiho-Gatame
- BR4** Retournement les 2 mains sur les coudes Uke est en appui sur 4 points
Tori est dessus en contrôle latéral les 2 mains dégagent les coudes vers l'avant
Contrôle Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
- BR5** Retournement main au col et à la cheville, la jambe bloque l'autre cheville
Tori est dessous en dégagement Uke est debout
Repousser de la jambe le ventre d'Uke qui chute en arrière:
engager la cuisse interne Contrôle Hon-Kesa-Gatame
- BR6** Retournement les 2 mains sur les revers Uke est en appui sur 4 points
Tori est dessus en contrôle de face les 2 mains sur les revers
Tori en appui sur les pieds pivote Tai-sabacki et plonge sous Uke, son bras appuie sur la
nuque d'Uke Contrôle Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
- BR7** Retournement sur l'aile les mains en croix Uke est en appui sur 4 points
Tori est dessus en contrôle de face 1 main au obi, le coude sur la nuque d'Uke
Tori accroche le bras d'Uke et le relève sur le dos jusqu'à saisir son propre poignet Tori
relève un genou et pivote vers l'avant Tai-sabacki
Contrôle Mune-Gatame
- Variante : Tori accentue le déséquilibre en se plaçant latéralement,
Tori lâche le obi pour saisir la manche opposée, puis pivote Tai-sabacki et retourne Uke
par les bras Contrôle en Kuzure-Kesa-Gatame
- BR8** Retournement les 2 mains sur les revers Uke est en appui sur 4 points
Tori est dessus en contrôle derrière les 2 mains sur les revers
Tori en appui sur un genou et un pied étendu, pivote Tai-sabacki vers l'extérieur
Tori dessous place ses pieds sous les creux poplités d'Uke et le déplace en sursaut
Tori se déplace latéralement ou derrière dans le temps sans lâcher Uke
Contrôle Yoko-Shiho-Gatame ou derrière par les 2 revers
- BR9** Retournement 2 jambes à l'intérieur
Tori est dessous en dégagement Uke est debout entre les jambes,
Tori saisit Uke en kumi-kata fondamental et le déséquilibre vers l'avant :
Projection dans la vallée Contrôle Tate-shiho-gatame
- BR10** Retournement 2 jambes à l'intérieur
Tori est dessous en dégagement Uke est debout entre les jambes,
Tori saisit les chevilles d'Uke et le déséquilibre vers l'arrière :
Contrôle Tate-shiho-gatame



Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

C KANSETSU WAZA Les Techniques de Clés spécifiques

	1 ^{ère} position	(1-)	Tori est dessus en contrôle latéral
	3 ^e position	(3-)	Tori est dessous en dégagement
	4 ^e position	(4-)	Tori est à côté d'Uke
C1	UDE-GARAMI	(1-2 ^e Clé)	Clé de bras, avant-bras en torsion
C2	JUJI-GATAME	(1-1 ^{er} Clé)	Clé de bras en croix entre les jambes
C3	UDE-GATAME	(1-3 ^e Clé)	Clé de bras avant-bras entre les mains
C4	HIZA-GATAME	(3-2 ^e Clé)	Clé de bras coude sur le genou
C5	WAKI-GATAME	(4-2 ^e Clé)	Clé de bras coude sous l'aisselle
C6	HARA-GATAME	(4-1 ^e Clé)	Clé de bras coude sur le ventre

D SHIME WAZA Les Techniques d' Etranglements

Ces techniques ne doivent pas être pratiquées sur des partenaires de moins de 16 ans ou de plus de 40 ans, elles doivent s'exécuter avec prudence.

D1	NAMI-JUJI-JIME	()	Etouffement croisé facial Les 2 bras croisés en barrage pouce dans le col
D2	GYAKU-JUJI-JIME	(2 ^e Etr)	Strangulation croisée faciale Les 2 mains et doigts très profond à l'intérieur des revers
D3	KATA-JUJI-JIME	(1 ^{er} Etr)	Etouffement croisé facial 1 main et doigts au revers, bras en barrage pouce dans le col
D4	MOROTE-JIME	()	Etouffement facial à 2 mains 1 main et doigts au revers, bras en barrage en revers, 1 pouce dans le col
D5	HADAKA-JIME	(4 ^e Etr)	Etouffement arrière par l'avant bras 1 bras en barrage sous la gorge, doigts crochétés
D6	OKURI-ERI-JIME	(5 ^e Etr)	Etouffement arrière par les revers 1 bras en barrage sous la gorge pouce dans le revers, l'autre main pouce dans l'autre revers
D7	KATA-HA-JIME	(6 ^e Etr)	Strangulation arrière par contrôle d'un bras 1 main et pouce très profond à l'intérieur du revers, bras contrôlé en appui sur la nuque
D9	SODE-GURUMA-JIME	()	Strangulation croisée arrière par enroulement 1 main et pouce à l'intérieur du revers, l'autre main semblable sur le même revers: le bras fait le tour de la tête
D14	ASHI-GATAME-JIME	()	Strangulation contrôle d'une jambe par enroulement Sur contrôle latéral, le bras d'Uke est pris en écharpe, l'autre main saisit le col: la jambe fait le tour de la tête. Le contrôle conduit à la strangulation par le col.

E ATEMI WAZA Les Techniques de Coups



Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

KYO

1 DAI-IKKYO

		1 ^{er} KYO
AC1	DE-ASHI-BARAI (1-1;2èJ)	Balayage du pied avancé
AC2	HIZA-GURUMA (1-2;3èJ)	Roue autour du genou
AC3	SASAE-TSURIKOMI-ASHI(1-3;11èJ)	Blocage du pied en pêchant
AB1	UKI-GOSHI (1-4;1 ^{er} H)	Hanche flottée
AC4	O-SOTO-GARI (1-5;1 ^{er} J)	Grand fauchage extérieur
AB2	O-GOSHI (1-6;11èH)	Grande bascule de hanche
AC5	O-UCHI-GARI (1-7;5èJ)	Grand fauchage intérieur
AA2	MOROTE-SEOI-NAGE (1-8;2èE)	Projection d'épaule par 2 mains et le coude
AA	IPPON-ERI-NAGE (-;-)	Projection d'épaule par le coude 1 main/col

2 DAI-NIKYO

		2 ^e KYO
AC6	KO-SOTO-GARI (2-1;10èJ)	Petit fauchage extérieur
AC7	KO-UCHI-GARI (2-2;6èJ)	Petit fauchage intérieur
AB3	KOSHI-GURUMA (2-3;4èH)	Enroulement autour de la hanche
AB4	TSURIKOMI-GOSHI (2-4;3èH)	Hanche pêchée
AA3	TAI-OTOSHI (2-6;1 ^{er} B)	Grand renversement du corps avec barrage
AC8	OKURI-ASHI-BARAI (2-5;7èJ)	Balayage des deux pieds
AB5	HARAI-GOSHI (2-7;5èH)	Hanche fauchée
AB9	UCHI-MATA (2-8;10èH)	Grande hanche dans la vallée

3 DAI-SANKYO

		3 ^e KYO
AC10	KO-SOTO-GAKE (3-1 ;4èJ)	Petit accrochage extérieur
	TSURI-GOSHI (3-2 ;3èH)	Hanche soulevé /ceinture /bras bloqué
AE1	YOKO-OTOSHI (3-3;10èS)	Sutemi latéral
AC11	ASHI-GURUMA (3-4;15èJ)	Roue autour de la jambe
AB7	HANE-GOSHI (3-5;6èH)	Hanche ailée
AC12	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI (3-6;12èJ)	Balayage du pied en pêchant
AA4	KATA-GURUMA (3-8;3èE)	Roue autour des épaules
AD1	TOMOE-NAGE (3-7;1 ^{er} S)	Projection dans la vallée

4 DAI-YONKYO

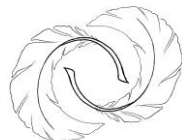
		4 ^e KYO
	SUMI GAESHI (4-1 ;7èS)	Renversement dans l'angle (pied en appui interne)
	HANE-MAKI-KOMI (4-3 ;11èS)	Hanche ailée et grand enroulement du bras
	TANI-OTOSHI (4-2 ;6èS)	Chute dans la vallée (ko soto pied en appui)
	SUKUI-NAGE (4-4 ;4èB)	Projection en cuillère (la main prend la jambe)
AB6	UTSURI-GOSHI (4-5;9èH)	Hanche contrée en avant (« bibop »)
AC13	O-GURUMA (4-6;13èH)	Grand enroulement de jambe
AE4	SOTO-MAKI-KOMI (4-7;4èS)	Enroulement extérieur et chute
AA5	UKI-OTOSHI (4-8;2èB)	Renversement du corps par 2 mains

5 DAI-GOKYO

		5 ^e KYO
	O-SOTO-GURUMA (5-1 ;8èJ)	Grand enroulement extérieur
AE5	UKI-WAZA (5-2;8èS)	Sutemi latéral avant
AE7	YOKO-GURUMA (5-4;13èS)	Sutemi latéral enroulé sur 1 main
	YOKO-WAKARE (5-3 ;14èS)	Sutemi 2 pieds latéral jeté travers
AB8	USHIRO-GOSHI (5-5;7èH)	Hanche contrée en arrière (« le muid »)
	URA-NAGE (5-6 ;12èS)	Projection par derrière
	SUMI-OTOSHI (5-7 ;6èB)	Projection dans l'angle (arrière)
	YOKO-GAKE (5-8 ;5èS)	Prise de côté (gake en sacrifice)



CERCLE SPORTIF
ROGER ARBUS



A I K I D O
J U D O B O X E

柔道

Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

6 DAI-ROKUKYO

- AA10 TE-GURUMA (-;)
- AA8 KUCHIKI-TAOSHI (-;)
- AC15 O-SOTO-OTOSHI (-;9èJ)
- AA7 MOROTE-GARI (-;.)

6è KYO

- Hanche enroulée par les mains/(« le muid »)
- Accrochage de jambe et grand barrage de l'autre
- Grand renversement extérieur
- Fauchage des jambes des 2 mains



Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

KYO

1 IKKYO

1^{er} KYO immobilisations

B7 KESA-GATAME (HON-KESA-GATAME) (1^{er}Imm) Contrôle de côté et du bras

Uke roule sur son flan droit, Tori le repousse et pèse sur l'autre flan d'Uke, remonte son genou à la nuque, puis prend en écharpe le cou et la jambe

B5 YOKO-SHIHO-GATAME (6^èImm) Contrôle de côté par quatre points par le cou

Uke glisse son bras sous Tori et tente de le soulever vers l'extérieur, Tori avance le bras en appui et saisit la ceinture, Tori prend l'autre bras en écharpe et saisit le col, il contre la pression vers le haut de sa hanche vers le sol

B1 USHIRO-KESA-GATAME (5^èImm) Contrôle inverse de côté, ceinture et col

Uke roule sur son flan droit, Tori le repousse et pèse de sa tête, il lâche le col, saisit la ceinture symétriquement et pivote vers l'arrière

B3 KAMI-SHIHO-GATAME (3^èImm) Contrôle arrière 4 points, ceinture

Uke repousse les deux épaules de Tori, Tori prend en écharpe les 2 bras tendus, pèse comme pour une clé et pivote à cheval

B6 TATE-SHIHO-GATAME (8^èImm) Contrôle à cheval 4 points, des 2 bras

2 NIKYO

2^e KYO immobilisations

B7 KESA-GATAME (HON-KESA-GATAME) (1^{er}Imm) Contrôle de côté et du bras

Uke dégage son bras, Tori amplifie le mouvement et repousse le bras vers le cou d'Uke Tori avance la tête, bloque le bras avec son cou, prend appui/un genou une jambe étendue

B2 KATA-GATAME (2^èImm) Contrôle de côté du bras sur le cou

Uke dégage son bras devant le visage de Tori, Tori accompagne ce mouvement et recule sa pression vers le foie, en supprimant à Uke le point d'appui de ses épaules

B1 KUZURE-KESA-GATAME (9^èImm) Contrôle de côté et des 2 bras

Uke roule sur son flan droit, Tori le repousse et pèse sur l'autre flan d'Uke, remonte son genou à la nuque, puis prend en écharpe le bras et saisit la ceinture sans quitter la manche

B5 MUNE-GATAME (7^èImm) Contrôle de côté 4 points, ceinture et manche

Uke roule sur son flan droit, Tori le repousse et pèse sur l'autre flan d'Uke, remonte son genou sous la nuque, la hanche au contact de la tête, Tori lâche la manche et saisit sa jambe

B1 MAKURA-KESA-GATAME (9^èImm) Contrôle de côté en oreiller, ceinture

Uke roule sur son flan gauche, Tori recule et appui sa tête sur le flan d'Uke, sans lâcher la ceinture Tori prend l'autre bras en écharpe et saisit le col, il prend appui /un genou une jambe étendue

B4 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME(4^èImm) Contrôle arrière 4 points, ceinture et col

Uke repousse les deux épaules de Tori, sans lâcher la ceinture Tori pivote à cheval et repousse le bras tendu qu'il bloque avec son cou

B6 KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME() Contrôle à cheval 4 points, bras sur le cou



CERCLE SPORTIF
ROGER ARBUS



A Ì K I D O
J U D O B O X E

柔道

Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

NAGE NO KATA

TE-WAZA

Projection Mouvements de Bras

AA5	UKI-OTOSHI	(4-8;2 ^e B)	Renversement du corps par 2 mains
AA1	IPPON-SEOI-NAGE	(-;1 ^{er} E)	Projection par une épaule et porter
AA4	KATA-GURUMA	(3-8;3 ^e E)	Roue autour des épaules

KOSHI-WAZA

Projection Mouvements de Hanche

AB1	UKI-GOSHI	(1-4;1 ^{er} H)	Hanche flottée
AB5	HARAI-GOSHI	(2-7;5 ^e H)	Hanche fauchée
AB4	TSURIKOMI-GOSHI	(2-4;3 ^e H)	Hanche pêchée

ASHI-WAZA

Projection Mouvements de Jambe

AC8	OKURI-ASHI-BARAI	(2-5;7 ^e J)	Balayage des deux pieds
AC3	SASAE-TSURIKOMI-ASHI	(1-3;11 ^e J)	Blocage du pied en pêchant
AC9	UCHI-MATA	(2-8;10 ^e H)	Grand fauchage dans la vallée

MASUTEMI-WAZA

Projection Sutemis arrières

YOKOSUTEMI-WAZA

Projection Sutemis latéraux

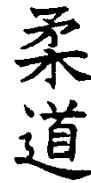
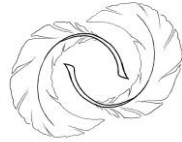
KATAME NO KATA

KIME NO KATA

KODOKAN GOSHIN JUTSU

JUNO KATA

ITSUTSU NO KATA



Liste des Techniques de JUDO (Kodokan) et Progression française de Judo (FFJDA)

KOSHIKI NO KATA KEIKO

Le chêne Omote n'oublie pas ce qu'il doit à la rivière Ura, qui coule, épouse et contourne toutes les difficultés, ni ce que la source doit à la forêt.

1 REIGISAHO

L'étiquette et le salut

Il n'est pas de bon entraînement sans avoir salué, et sans une bonne concentration du mental et de l'énergie.

2 UCHI KOMI

La répétition

Après l'échauffement du corps, la pratique des mouvements en Uchi-Komi, seul ou avec un partenaire « des milliers de fois », sans projection, permet de développer le contact et la sensation, et de distinguer le plein du vide.

La pratique des mouvement en KATA, en les portant d'une manière unique et accomplie, permet de mettre en lumière les déséquilibres et la bonne forme de corps.

3 KAKARI GEIKO

Entraînement de Tori sur Uke

Kakari Geiko est un entraînement à deux, mais un seul porte les attaques, les enchaînements, les confusions, puis c'est à l'autre de les exécuter ; Kakari Geiko permet d'étudier, derrière la forme les principes et d'enraciner les mouvements sans être bloqué par Uke.

4 YAKU SOKU GEIKO

Entraînement de Tori et Uke

Les mouvements sont pratiqués dans une totale liberté du corps et de l'esprit, sans vainqueur ni vaincu, avec un consentement mutuel afin de progresser en HARMONIE.

L'entraide mutuelle doit permettre à l'énergie de circuler librement, en bougeant également et continuellement avec une totale intégration corporelle.

5 RANDORI

Entraînement en forme de compétition

Sans souci de victoire ou de défaite, sans aucun enjeu, sans arrêt après une projection, Tori et Uke recherche un maximum d'efficacité, et à appliquer le minimum d'énergie en un seul point décisif. Tori porte ses attaques avec l'esprit libre et résolument offensif, en conservant l'harmonie avec le partenaire et tout le Dojo.

6 SHIAI

Compétition

La compétition se pratique avec un enjeu, lors d'un championnat ou d'un passage de grade, permet de juger des progrès réalisés et d'éprouver son efficacité : pratiquer 'avec Orgueil', laisser vous mener par les techniques qui embrasent tout dans votre esprit et votre corps, guider votre adversaire et trancher au cœur avec audace.

Voilà la progression de l'entraînement pour obtenir l'élégance Shisei et l'efficacité Koryoku.