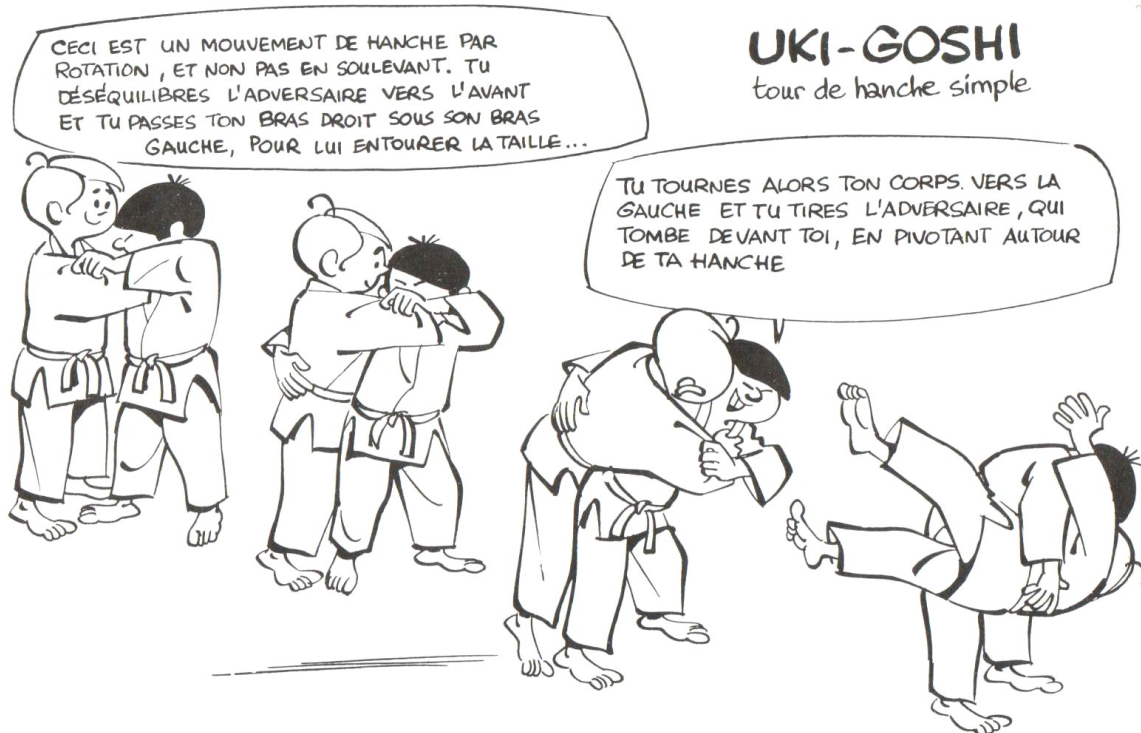
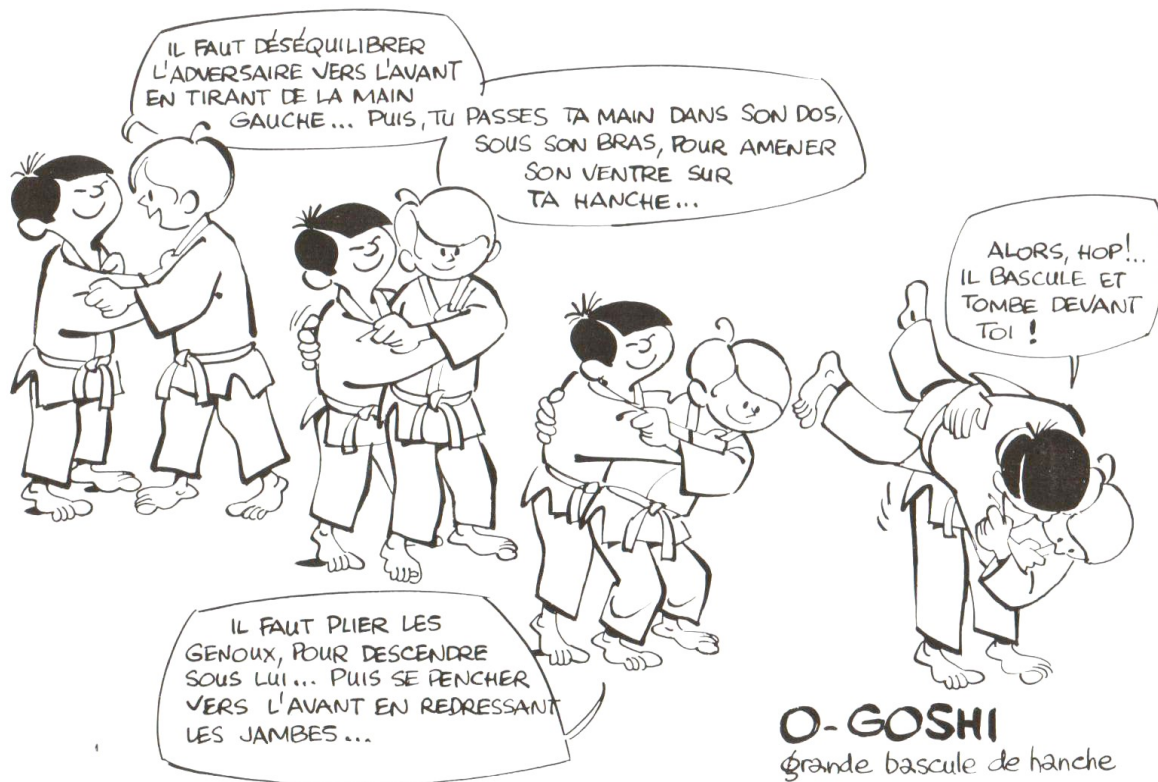
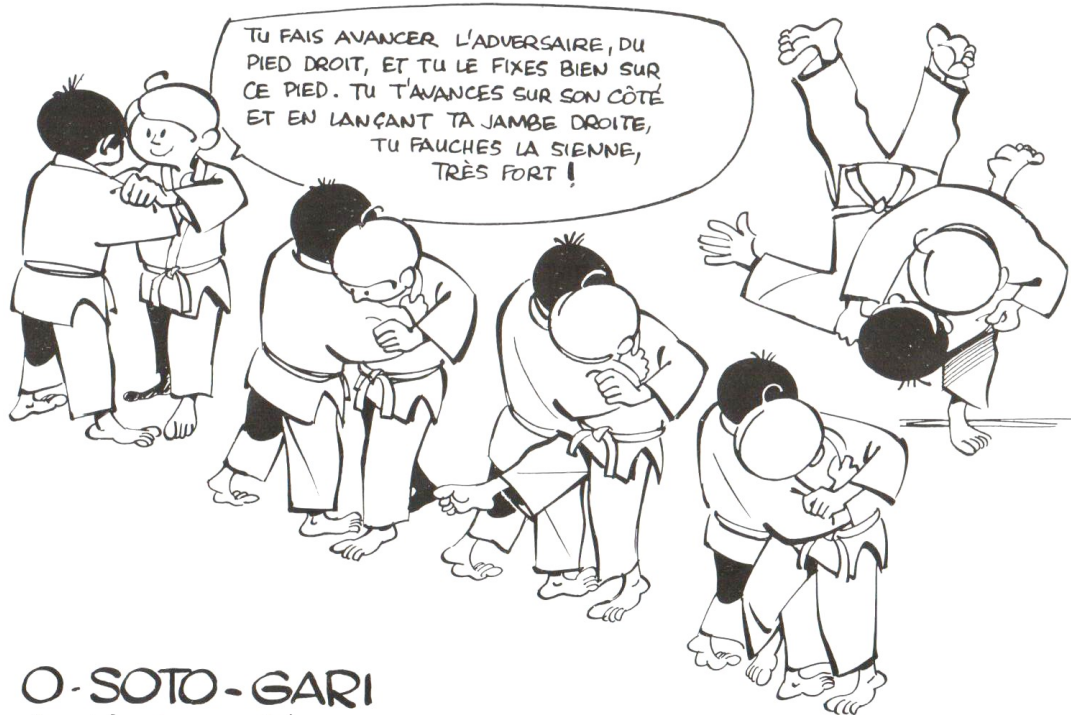


NOMENCLATURE JUDO





TU FAIS AVANCER L'ADVERSAIRE, DU PIED DROIT, ET TU LE FIXES BIEN SUR CE PIED. TU T'AVANCES SUR SON CÔTÉ ET EN LANÇANT TA JAMBE DROITE, TU FAUCHES LA SIENNE, TRÈS FORT !

O-SOTO-GARI
grand fauchage extérieur



LÀ, IL FAUT PLACER TON PIED DROIT À L'EXTÉRIEUR DE CEUX DE L'ADVERSAIRE...

... PUIS PLACER TON PIED GAUCHE SUR SON GENOU, À L'EXTÉRIEUR ...

ET ENSUITE, TU LE TIRES EN TOURNANT TES ÉPAULES

HIZA-GURUMA
roue autour du genou

IL FAUT EFFECTUER UN DÉPLACEMENT DE FAÇON À FAIRE AVANCER L'ADVERSAIRE D'UN PAS EN AVANT...



...QUAND SON PIED DROIT S'AVANCE, JUSTE AVANT QU'IL SE POSE AU SOL, PFIITT!.. TU LE BALAYES, AU RAS DU TAPIS...



...AVEC LA PLANTE DE TON PIED GAUCHE !



DE-ASHI-BARAI
balayage du pied avancé

TU METS TON ADVERSAIRE EN DÉSÉQUILIBRE AVANT ET TU AMÈNES TON BRAS DROIT TENDU DEVANT SA POITRINE...



PUIS TU REPLIES TON BRAS FORTEMENT ET TU CHARGES L'ADVERSAIRE SUR TON DOS

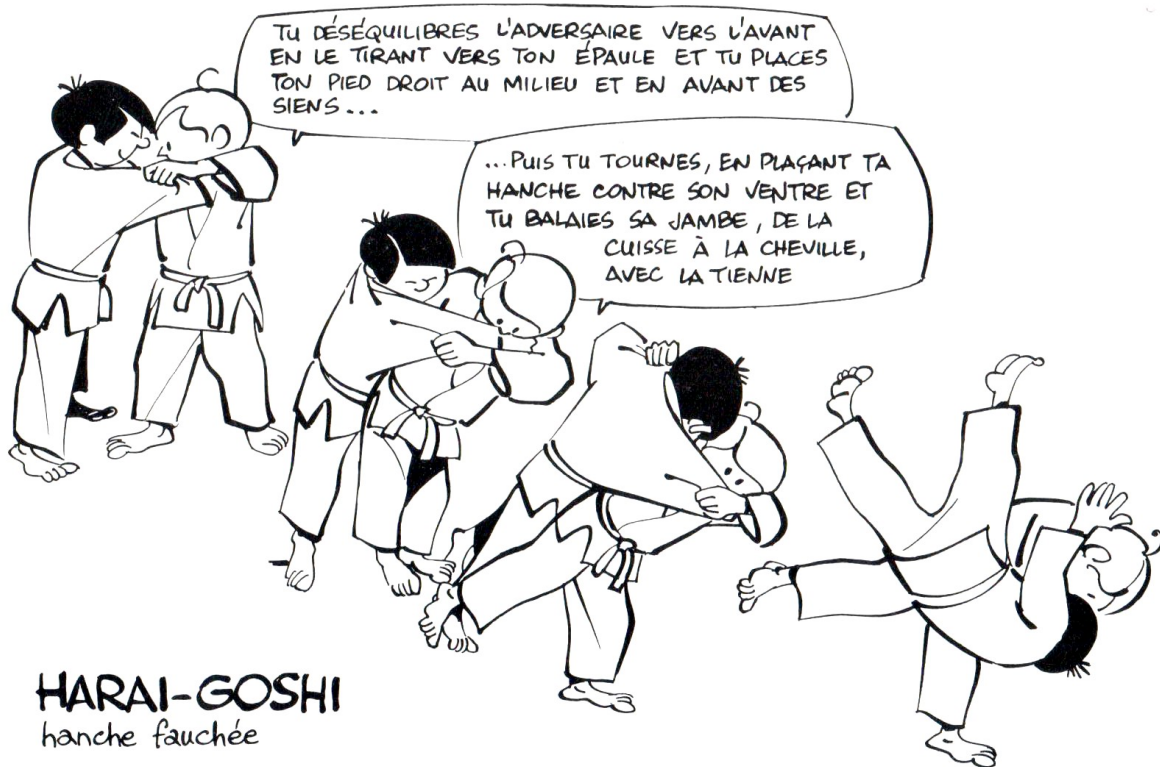
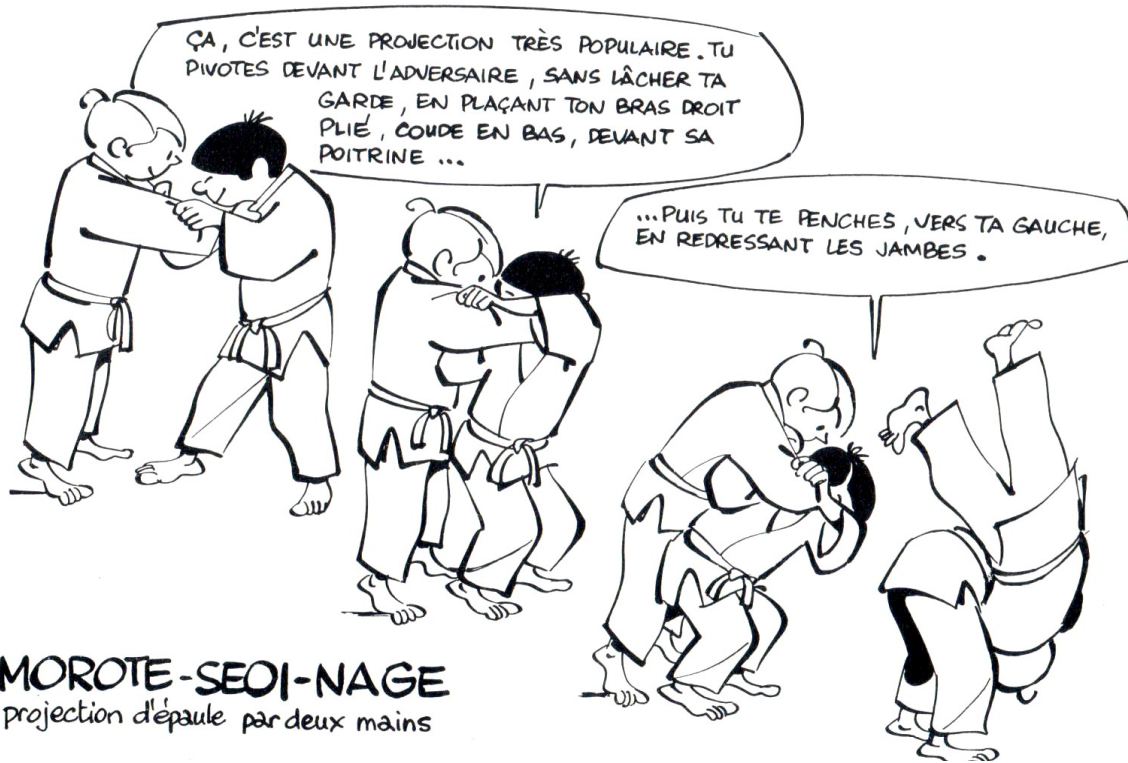


IPPON-SEOI-NAGE

projection par une épaule

...TU REDRESSES LES JAMBES, TU TE PENCHES VERS L'AVANT, ET L'AUTRE BASCULE PAR-DESSUS TON ÉPAULE !



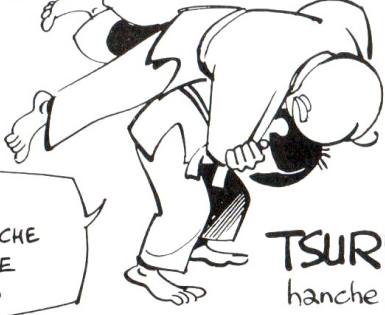


TSURI-KOMI VEUT DIRE "TIRER EN PÊCHANT", C'EST LE GESTE DU PÊCHEUR QUI "FERRE" UN POISSON. EN JUDO, C'EST TIRER VERS L'AVANT EN TENDANT LE CORPS DE L'ADVERSAIRE VERS LE HAUT



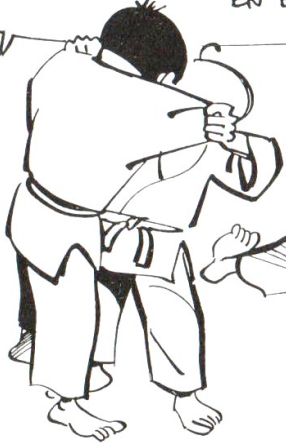
LA FORME "SODE-TSURI-KOMI-GOSHI" SE FAIT A GAUCHE, EN POUSSANT LE COUDE DROIT DE L'ADVERSAIRE VERS LE HAUT

IL FAUT PLIER LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE ET BIEN ENGAGER LA HANCHE POUR FAIRE BASCULER L'ADVERSAIRE APRÈS L'AVOIR CHARGÉ SUR LE DOS

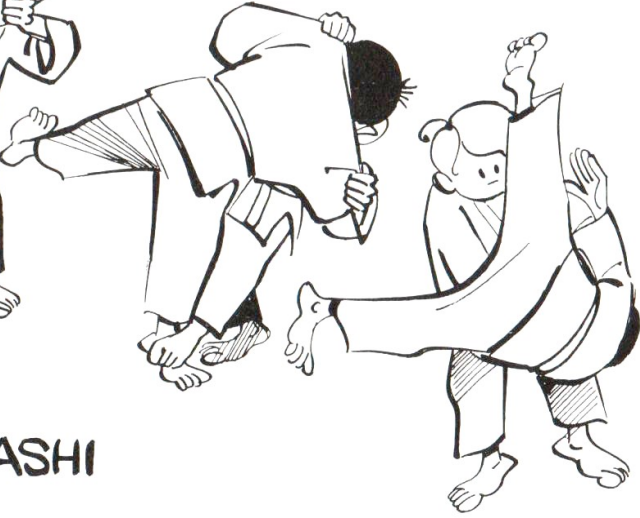


TSURI-KOMI-GOSHI
hanche pêchée

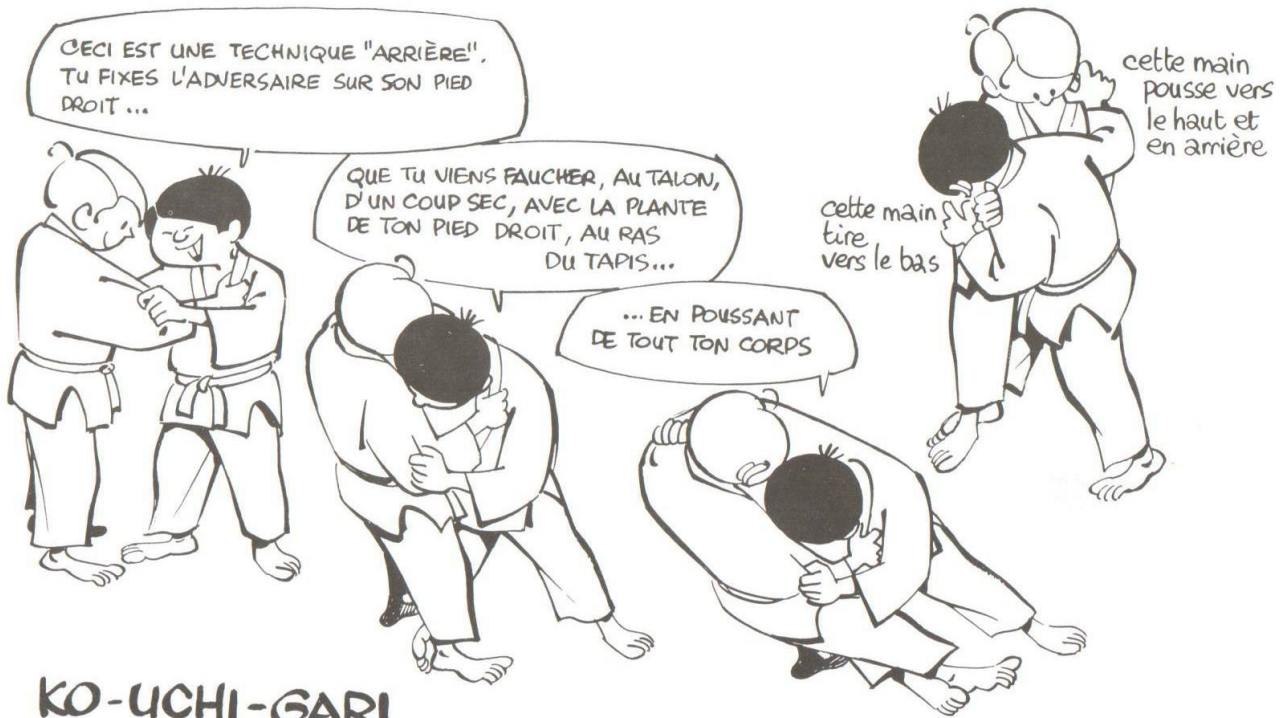
TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE EN LE "PÊCHANT", TU BLOQUES SA CHEVILLE AVEC LA PLANTE DE TON PIED, TU TOURNES TES ÉPAULES VERS LA GAUCHE EN CONTINUANT À LE TIRER, ET EN GARDANT TON CORP DROIT, EN EXTENSION



TSURI-KOMI
(action de pêcher)



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
blocage du pied en pêchant



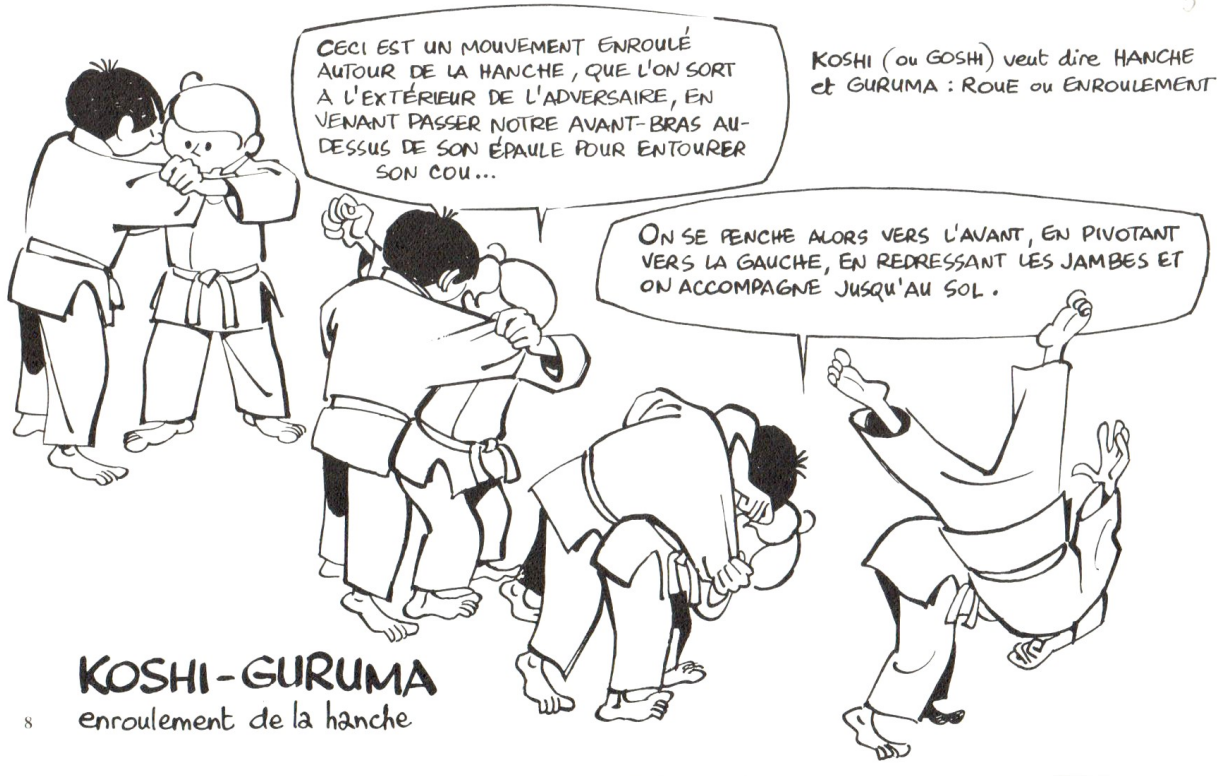
KO-UCHI-GARI

petit fauchage intérieur



O-UCHI-GARI

grand fauchage intérieur



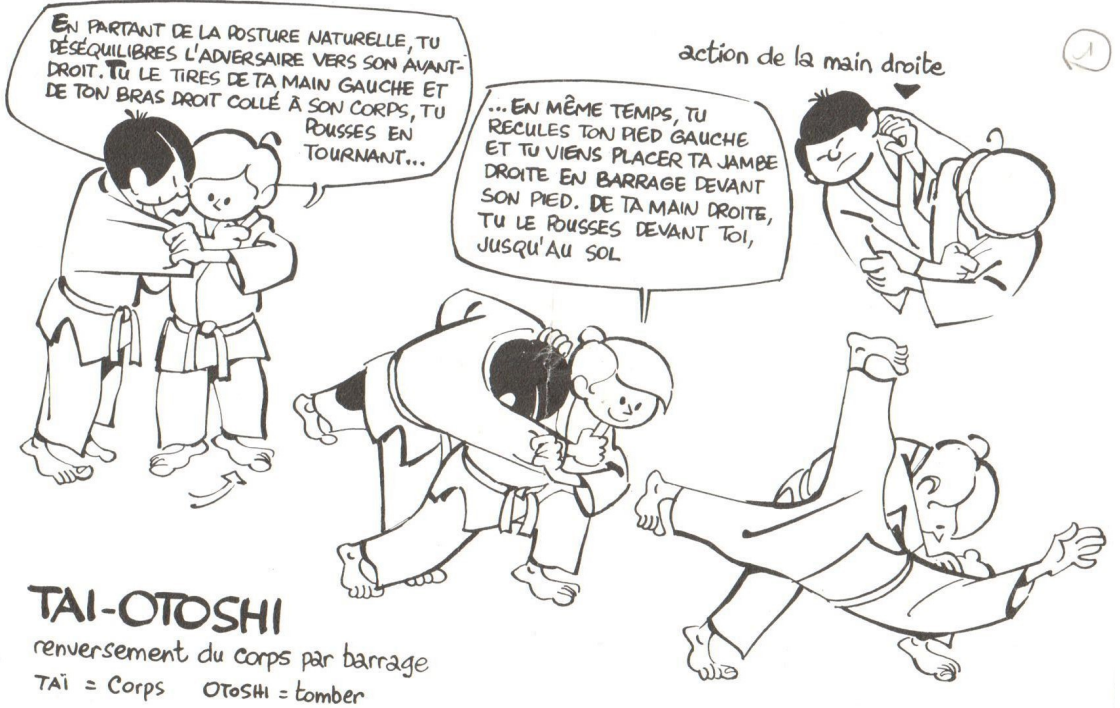
CECI EST UN MOUVEMENT ENROULÉ ATOUR DE LA HANCHE, QUE L'ON SORT A L'EXTÉRIEUR DE L'ADVERSAIRE, EN VENANT PASSER NOTRE AVANT-BRAS AU-DESSUS DE SON ÉPAULE POUR ENTOURER SON COU...

KOSHI (ou GOSHI) veut dire HANCHE et GURUMA : ROUE ou ENROULEMENT

ON SE PENCHE ALORS VERS L'AVANT, EN PIVOTANT VERS LA GAUCHE, EN REDRESSANT LES JAMBES ET ON ACCOMPAGNE JUSQU'AU SOL.

KOSHI-GURUMA
enroulement de la hanche

8



EN PARTANT DE LA POSTURE NATURELLE, TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS SON AVANT-DROIT. TU LE TIRES DE TA MAIN GAUCHE ET DE TON BRAS DROIT COLLÉ À SON CORPS, TU ROUSSES EN TOURNANT...

... EN MÊME TEMPS, TU RECULES TON PIED GAUCHE ET TU VIENS PLACER TA JAMBE DROITE EN BARRAGE DEVANT SON PIED. DE TA MAIN DROITE, TU LE ROUSSES DEVANT TOI, JUSQU'AU SOL

action de la main droite

1

TAI-OTOSHI
renversement du corps par barrage
TAI = Corps OTOSHI = tomber

4



HANE-GOSHI

hanche percutée



KO-SOTO-GARI

petit fauchage extérieur
 ko = petit , soto = extérieur - GARI = fauchage



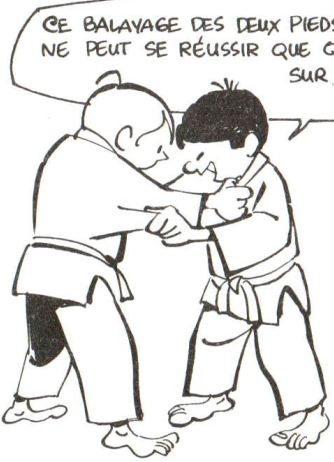
CETTE PROJECTION EST TRÈS UTILISÉE EN COMPÉTITION. ELLE CONSISTE A LANCER TA JAMBE ENTRE CELLES DE L'ADVERSAIRE POUR FAUCHER SA CUISSE EN LA SOULEVANT, TOUT EN LE TIRANT TRÈS FORT DE TA MAIN GAUCHE ...



IL FAUT AUSSI TIRER FORT VERS L'AVANT AVEC TA MAIN DROITE, QUI DOIT PRENDRE LE COL DE L'ADVERSAIRE TRÈS HAUT, DERRIÈRE LE COU, EN MÊME TEMPS QUE TU LANCES TA JAMBE, TU TE PENCHES BIEN VERS L'AVANT, LA TÊTE VERS TON GENOU.

UCHI-MATA

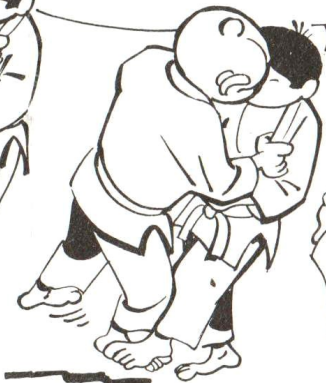
fauchage interne



CE BALAYAGE DES DEUX PIEDS DE L'ADVERSAIRE NE PEUT SE RÉUSSIR QUE QUAND IL SE DÉPLACE SUR LE CÔTÉ ...



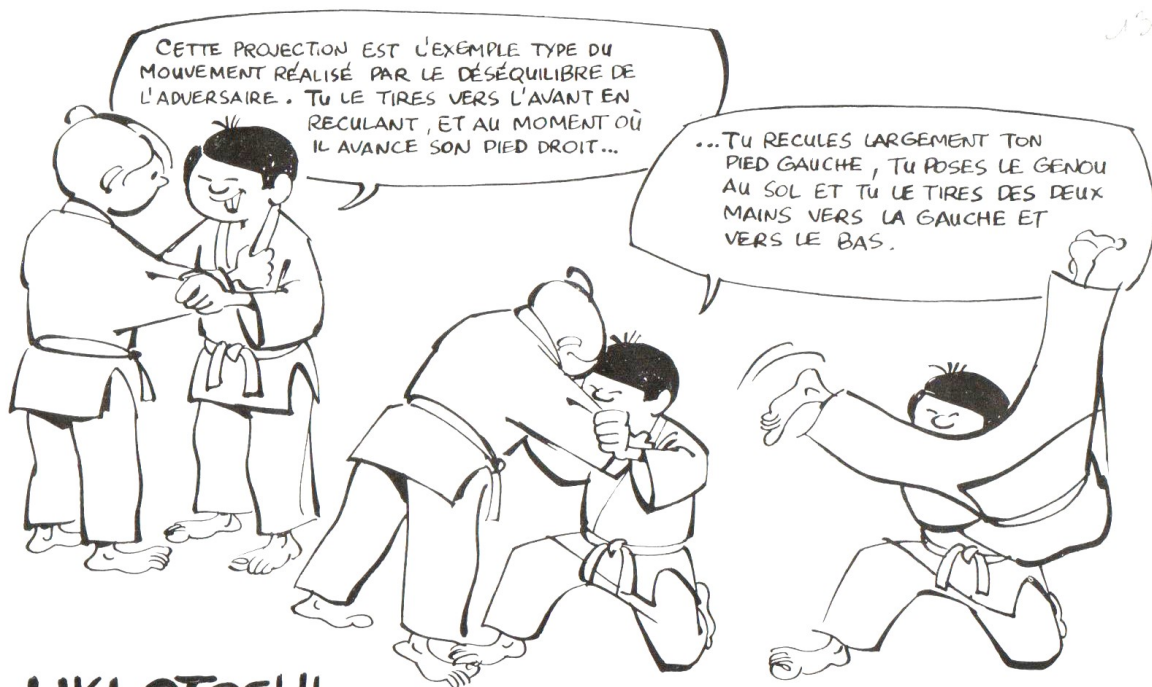
... AU MOMENT OÙ IL RAPPROCHE SES PIEDS L'UN DE L'AUTRE, TU LE BALAYES DE LA PLANTE DE TON PIED GAUCHE EN LE SOULEVANT DE TES DEUX MAINS QUE TU RAMÈNES VERS L'INTÉRIEUR ET VERS LE HAUT



OKURI-ASHI-BARAI

balayage des deux pieds

OKURI = les deux ASHI = pieds BARAI = balayage



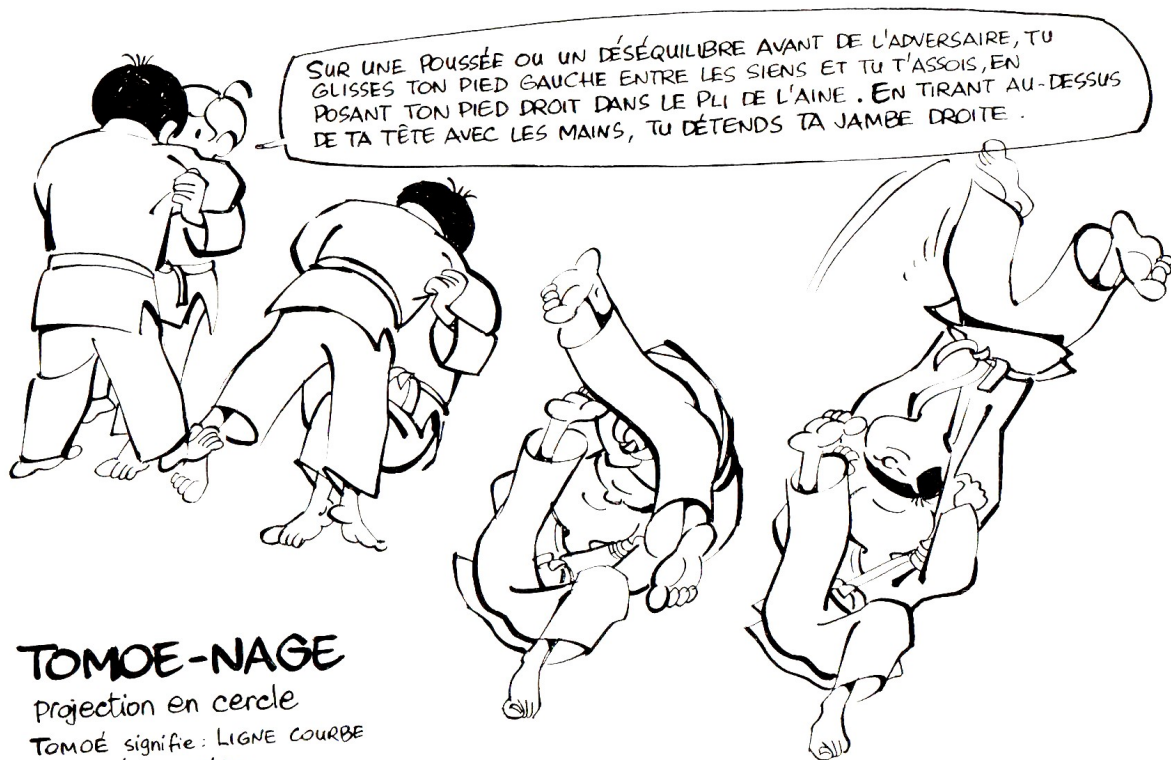
CETTE PROJECTION EST L'EXEMPLE TYPE DU MOUVEMENT RÉALISÉ PAR LE DÉSÉQUILIBRE DE L'ADVERSAIRE. TU LE TIRES VERS L'AVANT EN RECOLANT, ET AU MOMENT OÙ IL AVANCE SON PIED DROIT...

...TU RECULES LARGEMENT TON PIED GAUCHE, TU POTES LE GENOU AU SOL ET TU LE TIRES DES DEUX MAINS VERS LA GAUCHE ET VERS LE BAS.

UKI-OTOSHI

renversement du corps

UKI = flotter . OTOSHI = tomber



SUR UNE POUSSÉE OU UN DÉSÉQUILIBRE AVANT DE L'ADVERSAIRE, TU GLISSES TON PIED GAUCHE ENTRE LES SIENS ET TU T'ASSOIS, EN POSANT TON PIED DROIT DANS LE PLI DE L'AINE. EN TIRANT AU-DESSUS DE TA TÊTE AVEC LES MAINS, TU DÉTENDS TA JAMBE DROITE.

TOMOE-NAGE

projection en cercle

TOMOE signifie : LIGNE COURBE
et NAGÉ : projection

POUR CE MOUVEMENT, IL FAUT DÉSÉQUILIBRER L'ADVERSAIRE SUR SON CÔTÉ ARRIÈRE DROIT EN LE FIXANT SUR SON TALON, PUIS CROCHETER CE TALON AVEC TON PIED GAUCHE ...

... ET TU LE PROJETTES, EN LE POUSSANT DES DEUX MAINS .

Le crochetage peut se faire avec la plante du pied ou avec le talon ...



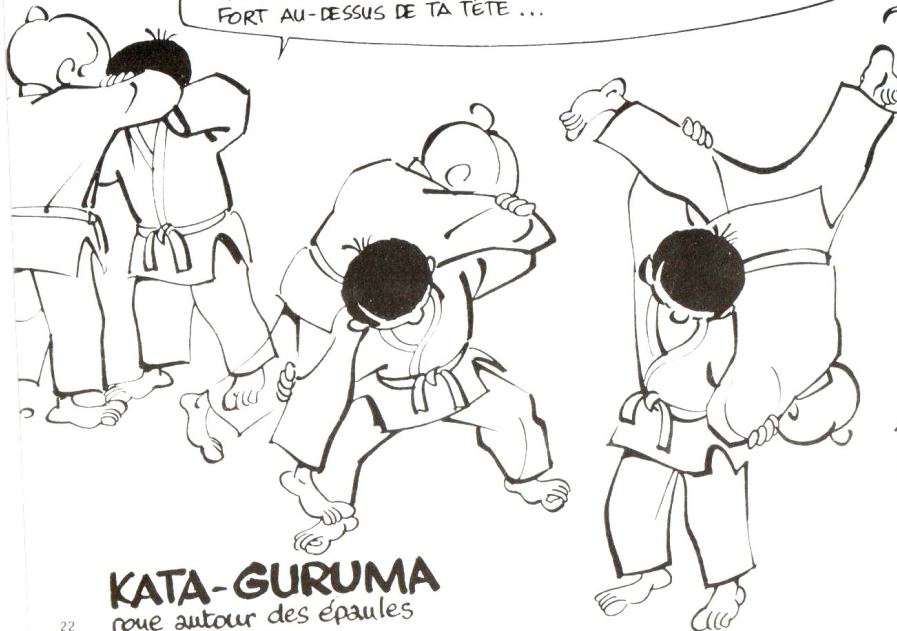
KO-SOTO-GAKE

petit accrochage extérieur

GAKE signifie "accrochage"

ÇA, C'EST UNE PROJECTION TRÈS SPECTACULAIRE ! TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE AVEC TA MAIN GAUCHE QUI PREND SA MANCHE A L'INTÉRIEUR ET EN TIRANT FORT AU-DESSUS DE TA TÊTE ...

TU AVANCES TON PIED DROIT ENTRE LES SIENS EN MÊME TEMPS QUE TU PASSES TA MAIN DROITE ENTRE SES JAMBES, POUR ATTRAPER SON PANTALON DERRIÈRE SA CUISSE . EN REDRESSANT TES JAMBES, TU LE FAIS BASCULER EN ROULANT SUR TES ÉPAULES .



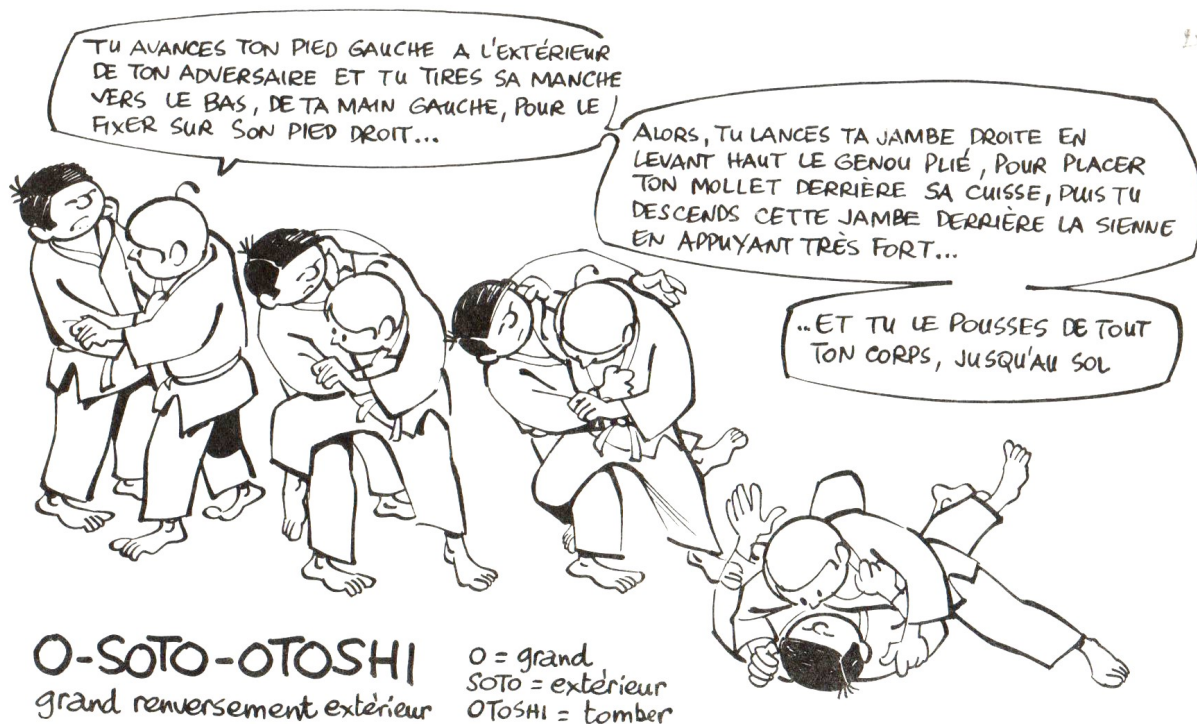
KATA-GURUMA

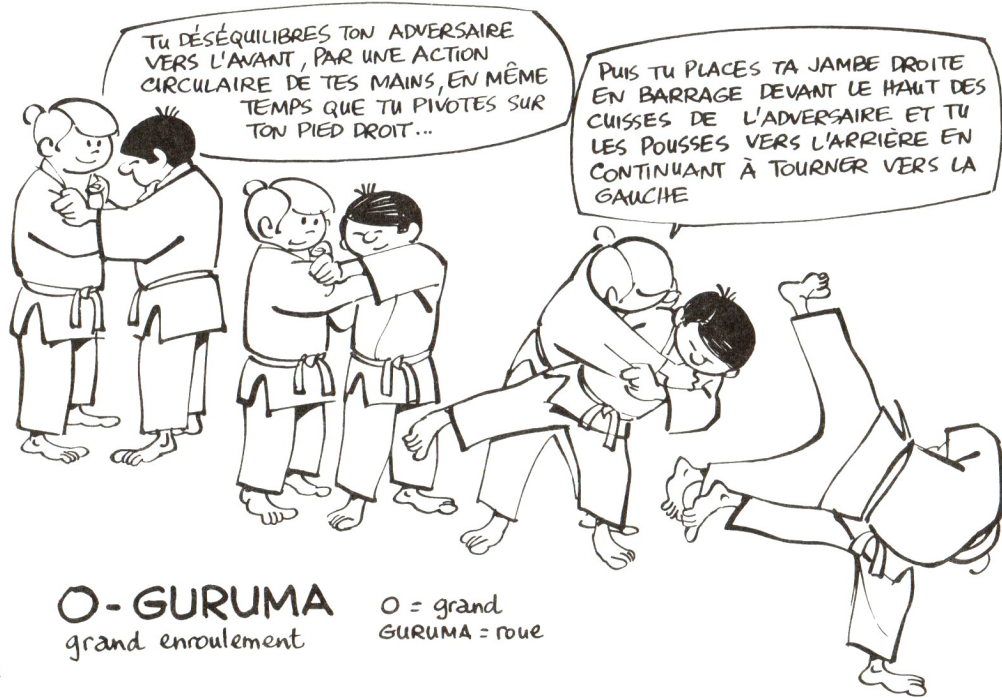
roue autour des épaules

KATA = épaule GURUMA = roue



position de la main





TU FAIS UN PAS EN AVANT DU PIED DROIT SUR LEQUEL TU PRENDS APPUI. EN MÊME TEMPS, TU "PÊCHES" TON ADVERSAIRE - TU LE SOULÈVES EN TIRANT !!

... DE TON PIED GAUCHE, TU BALAYES ALORS SON PIED DROIT, EN BIAIS, VERS L'ARRIÈRE ET TU CONTINUES À LE TIRER EN EFFAÇANT TES ÉPAULES D'UN MOUVEMENT TOURNANT.



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

balayage du pied en pêchant

HARAI = Balayage
TSURI-KOMI = amener en levant, en pêchant
ASHI = pied

8

TU RECULES LE PIED DROIT ET TU TIRES TON ADVERSAIRE POUR LUI FAIRE FAIRE UN PAS EN AVANT. AU MOMENT OÙ IL AVANCE LE PIED DROIT, TU LE SOULÈVES UN PEU...

ET EN TE LAISSANT TOMBER SUR LE CÔTÉ, TU VIENS PLACER TA JAMBE GAUCHE TENDUE DEVANT SON PIED. EN CONTINUANT À LE TIRER, TU LE PROJETTES AU-DESSUS DE TON ÉPAULE GAUCHE



UKI-WAZA

sutemi latéral avant

UKI = flotter
WAZA = technique, mouvement

10