

# LES TECHNIQUES OFFICIELLES DU KODOKAN



## « LE SAVOIR TECHNIQUE »

« C'est seulement par l'entraide et les concessions mutuelles qu'un organisme groupant des individus en grand ou petit nombre peut trouver sa pleine harmonie et réalise des progrès sérieux ».

*Jigoro KANO*

Document réalisé en Août 2005; Patrice BERTHOUX

# Sommaire

	page
1). Préambule	2
2). Rappel des techniques officielles du Kodokan	3
• Ashi waza	3
• Te waza	4
• Koshi waza	4
• Ma sutemi waza	5
• Yoko sutemi waza	5
• Osae komi waza	6
• Kansetsu waza	6
• Shime waza	6
3). Noms officiels des techniques	7
4). Différenciation des « Barai, Gari et Gake »	8
5). Les Techniques peu connues	9
• Ashi waza	10
• Te waza	15
• Koshi waza	21
• Ma sutemi waza	24
• Yoko sutemi waza	26
6). Conclusion	33
7). Références	34

# Préambule

Aujourd'hui, la tendance est de revenir à l'essence même du judo en redécouvrant les bases techniques (*Habilités Techniques fondamentales*) et les situations d'interactions.

Ce document, vous propose la nomenclature des techniques classées par le Kodokan et, à travers ce panel de techniques d'enrichir vos connaissances.

L'objectif est d'apporter des éléments de réponse aux différents pratiquants : jeunes, moins jeunes, combattants, arbitres, enseignants et dirigeants, qui se posent parfois des questions sur des fondamentaux techniques.

Le judo est un moyen d'éducation. Conçu par Jigoro Kano, il s'appuie sur l'étude et la pratique d'un système d'attaque et de défense, issu des différentes méthodes de combat traditionnel japonais.

L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales et de facteurs dynamiques d'exécution.

L'intérêt de ce recueil est d'être un aide mémoire pratique dans lequel chacun pourra puiser les bases théoriques nécessaires pour acquérir les connaissances.

# RAPPEL DES TECHNIQUES OFFICIELLES DU KODOKAN

JAPON, Juin 1990

1. *Technique reprise au Gokyo de 1895*
2. *Technique (nouvelle)*

## ASHI WAZA

DE ASHI BARAI	<i>(Balayage du pied avancé)</i>
HIZA GURUMA	<i>(Roue autour du genou)</i>
SASAE TSURI KOMI ASHI	<i>(Blocage du pied en pêchant)</i>
O SOTO GARI	<i>(Grand fauchage extérieur)</i>
O UCHI GARI	<i>(Grand fauchage extérieur)</i>
KO SOTO GARI	<i>(Petit fauchage extérieur)</i>
KO UCHI GARI	<i>(Petit fauchage intérieur)</i>
OKURI ASHI BARAI	<i>(Balayage des deux pieds)</i>
UCHI MATA	<i>(Fauchage intérieur de la cuisse)</i>
KO SOTO GAKE	<i>(Petit accrochage extérieur)</i>
ASHI GURUMA	<i>(Roue autour de la jambe)</i>
HARAI TSURI KOMI ASHI	<i>(Balayage du pied en pêchant)</i>
O GURUMA	<i>(Grande roue)</i>
O SOTO GURUMA	<i>(Grande roue extérieure)</i>
O SOTO OTOSHI (1)	<i>(Grande projection extérieure)</i>
TSUBAME GAESHI (2)	<i>(Contre attaque de la mouette)</i>
O SOTO GAESHI (2)	<i>(Contre grand balayage extérieur)</i>
O UCHI GAESHI (2)	<i>(Contre grand balayage intérieur)</i>
HANE GOSHI GAESHI (2)	<i>(Contre de hanche percutée)</i>
HARAI GOSHI GAESHI (2)	<i>(Contre fauchage de la hanche)</i>
UCHI MATA GAESHI (2)	<i>(Contre fauchage intérieur cuisse)</i>

## TE WAZA

SEOI NAGE	<i>(Projection par-dessus l'épaule)</i>
TAI OTOSHI	<i>(Renversement corps)</i>
KATA GURUMA	<i>(Roue autour des épaules)</i>
SUKUI NAGE	<i>(Projection en cuillère)</i>
UKI OTOSHI	<i>(Lancement flottant)</i>
SUMI OTOSHI	<i>(Chute dans l'angle)</i>
OBI OTOSHI (1)	<i>(Projection par la ceinture)</i>
SEOI OTOSHI (1)	<i>(Porter sur la dos)</i>
YAMA ARASHI (1)	<i>(Tempête dans la montagne)</i>
MOROTE GARI (2)	<i>(Balayage à deux mains)</i>
KUCHIKI DAOSHI (2)	<i>(Projection d'une main)</i>
KIBISU GAESHI (2)	<i>(Accrochage de la cheville)</i>
UCHI MATA SUKASHI (2)	<i>(Projection par glissement)</i>
KO UCHI GAESHI (2)	<i>(Contre du petit balayage intérieur)</i>

## KOSHI WAZA

UKI GOSHI	<i>(Hanche flottante)</i>
O GOSHI	<i>(Grande projection de hanche)</i>
KOSHI GURUMA	<i>(Enroulement de la hanche)</i>
TSURI KOMI GOSHI	<i>(Projection de hanche en soulevant)</i>
HARAI GOSHI	<i>(Fauchage à l'aide de la hanche)</i>
TSURI GOSHI	<i>(Soulèvement de la hanche)</i>
HANE GOSHI	<i>(Percussion de la hanche)</i>
UTSURI GOSHI	<i>(Hanche alternée)</i>
USHIRO GOSHI	<i>(Contre hanche arrière)</i>
DAKI AGE	<i>(Grande élévation)</i>

## MA SUTEMI WAZA

TOMOE NAGE	<i>(Projection en cercle)</i>
SUMI GAESHI	<i>(Renversement dans l'angle)</i>
URA NAGE	<i>(Lancer en arrière)</i>
HIKKOMI GAESHI (2)	<i>(Tirer et retourner)</i>
TAWARA GAESHI (2)	<i>(Retournement du ballot de paille)</i>

## YOKO SUTEMI WAZA

YOKO OTOSHI	<i>(Renversement latéral)</i>
TANI OTOSHI	<i>(Chute dans la vallée)</i>
HANE MAKI KOMI	<i>(Percussion de hanche avec roulade)</i>
SOTO MAKI KOMI	<i>(Projection extérieure en enroulant)</i>
UKI WAZA	<i>(Projection flottante)</i>
YOKO WAKARE	<i>(Séparation de côté)</i>
YOKO GURUMA	<i>(Roue de côté)</i>
YOKO GAKE	<i>(Accrochage de côté)</i>
DAKI WAKARE (1)	<i>(Enlacement et séparation)</i>
UCHI MAKI KOMI (1)	<i>(Enroulement par l'intérieur)</i>
KANI BASAMI (2)	<i>(Projection en ciseaux)</i>
O SOTO MAKI KOMI (2)	<i>(projection, enroulement extérieur)</i>
UCHI MATA MAKI KOMI (2)	<i>(Pro/ction enroulée, fauchage interne)</i>
HARAI MAKI KOMI (2)	<i>(Idem, et fauchage avec la hanche)</i>
KAWAZU GAKE (2)	<i>(Enroulement avec la jambe)</i>

## OSAE KOMI WAZA

HON GESA GATAME	<i>(Contrôle fondamental par le travers)</i>
KAMI SHIHO GATAME	<i>(Contrôle des quatre points)</i>
USHIRO GESA GATAME	<i>(Contrôle arrière par le travers)</i>
YOKO SHIHO GATAME	<i>(Contrôle latéral des quatre points)</i>
TATE SHIHO GATAME	<i>(Contrôle longitudinal quatre points)</i>
KATA GATAME	<i>(Contrôle par l'épaule)</i>
KUSURE GESA GATAME	<i>(Contrôle par le travers, variante)</i>
KUSURE YOKO SHIHO GATAME	<i>(Idem Yoko shiho, variante)</i>
KUSURE TATE SHIHO GATAME	<i>(Idem Tate shiho, variante)</i>
KUSURE KAMI SHIHO GATAME	<i>(Idem Kami shiho, variante)</i>

## KANSETSU WAZA

UDE GARAMI	<i>(Luxation sur bras plié)</i>
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME	<i>(Luxation du bras en triangle)</i>
UDE HISHIGI WAKI GATAME	<i>(Luxation du avec l'aisselle)</i>
UDE HISHIGI JUJI GATAME	<i>(Luxation du bras en croix)</i>
UDE HISHIGI HARA GATAME	<i>(Luxation du bras par le ventre)</i>
UDE HISHIGI UDE GATAME	<i>(Contrôle du bras tendu)</i>
UDE HISHIGI ASHI GATAME	<i>(Luxation du bras avec la jambe)</i>
UDE HISHIGI HIZA GATAME	<i>(Luxation du bras avec le genou)</i>
UDE HISHIGI TE GATAME	<i>(Luxation de bras avec la main)</i>

## SHIME WAZA

NAMI JUJI JIME	<i>(Strangulation en croix)</i>
GYAKU JUJI JIME	<i>(Strangulation en croix contraire)</i>
KATA JUJI JIME	<i>(Strangulation en croix, mains inversées)</i>
HADAKA JIME	<i>(Strangulation nue)</i>
OKURI ERI JIME	<i>(Strangulation par les revers en glissant)</i>
KATA HA JIME	<i>(Strangulation en contrôlant un côté)</i>
SODE GURUMA	<i>(Strangulation par enroulement de la manche)</i>
KATA TE JIME	<i>(Strangulation d'une seule main)</i>
RYO TE JIME	<i>(Etranglement à deux mains)</i>
TSUKKOMI JIME	<i>(Strangulation en poussant)</i>
SANKAKU JIME	<i>(Strangulation en triangle)</i>

# NOMS OFFICIELS DES TECHNIQUES

SUKUI NAGE est le nom officiel pour **TE GURUMA**

TANI OTOSHI est le nom officiel pour **TE OTOSHI** et pour **WAKI OTOSHI**

TOMOE NAGE est le nom officiel pour **YOKO TOMOE NAGE**

Il n'y a pas de **KUBI NAGE** mais **KOSHI GURUMA**

Si on fait **IPPON SEOI NAGE**, que l'on projette en roulant sur Uke ou simplement en l'accompagnant, c'est **SEOI MAKI KOMI**

Si au départ, on se place comme pour **IPPON** mais que l'on enroule en sortant les hanches pour projeter, c'est **UCHI MAKI KOMI**

## SEOI NAGE :

Toute technique de **SEOI NAGE** (*même la jambe en barrage*) où Tori charge sur le dos et soulève Uke puis le projette en restant dessous

Exemple : Tori se jette à genoux mais se relève pour projeter en avant

## SEOI OTOSHI :

Toute technique de **SEOI NAGE** où Tori pose un genou ou les deux au sol et tire vers le bas pour projeter

KO UCHI GARI est le nom officiel de **KO UCHI BARAI** ou **KO UCHI GAKE**

KO UCHI MAKI KOMI n'existe pas

O UCHI MAKI KOMI n'existe pas.

## DIFFERENCIATION « BARAI, GARI, GAKE »

### BARAI:

Attaquer une jambe à l'instant où le transfert du corps se fait sur le pied avancé, c'est-à-dire au moment où Uke lève son pied arrière et va poser son pied avant.  
(AVANT)

Exemple : De ashi barai, Ko uchi barai....

### GARI :

Attaquer une jambe à l'instant où le transfert du corps est fait sur le pied avancé, c'est-à-dire au moment où Uke lève le pied arrière et a posé son pied avant.  
(PENDANT)

Exemple : O soto gari, Ko uchi gari...

### GAKE:

Attaquer une jambe à l'instant où le transfert est fait ; c'est-à-dire au moment où le poids du corps de Uke est sur la jambe que l'on va accrocher. (APRES)

Exemple : Ko soto gake , Ni dan ko soto gake...

# LES TECHNIQUES PEU CONNUES

## ASHI WAZA

O SOTO GURUMA  
TSUBAME GAESHI  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI  
HANE GOSHI GAESHI  
HARAI GOSHI GAESHI  
UCHI MATA GAESHI  
O GURUMA

## TE WAZA

SEOI NAGE  
SUKUI NAGE  
SUMI OTOSHI  
OBI OTOSHI  
SEOI OTOSHI  
YAMA ARASHI  
KUCHIKI DAOSHI  
KIBISU GAESHI  
UCHI MATA SUKASHI  
KO UCHI GAESHI

## KOSHI WAZA

KOSHI GURUMA  
TSURI GOSHI  
DAKI AGE  
HANE GOSHI

## MA SUTEMI WAZA

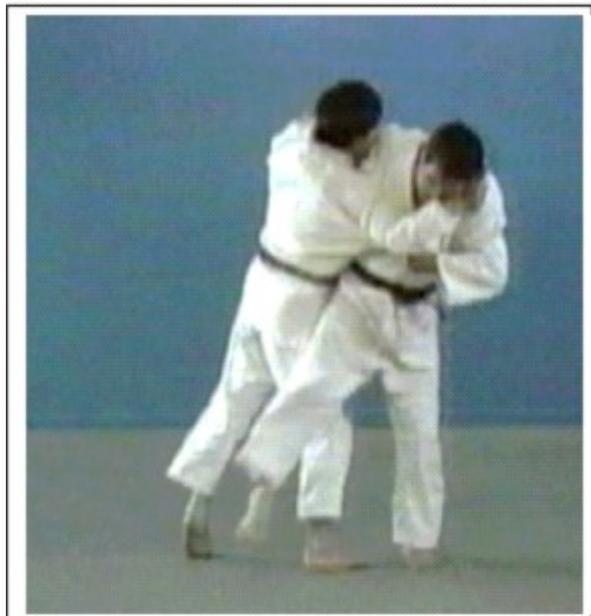
TAWARA GAESHI  
HIKKOMI GAESHI

## YOKO SUTEMI WAZA

HANE MAKI KOMI  
SOTO MAKI KOMI  
YOKO WAKARE  
YOKO GAKE  
DAKI WAKARE  
UCHI MAKI KOMI  
KANI BASAMI  
O SOTO MAKI KOMI  
UCHI MATA MAKI KOMI  
HARAI MAKI KOMI  
KAWAZU GAKE  
YOKO OTOSHI

**ASHI WAZA**

*O Soto Guruma*



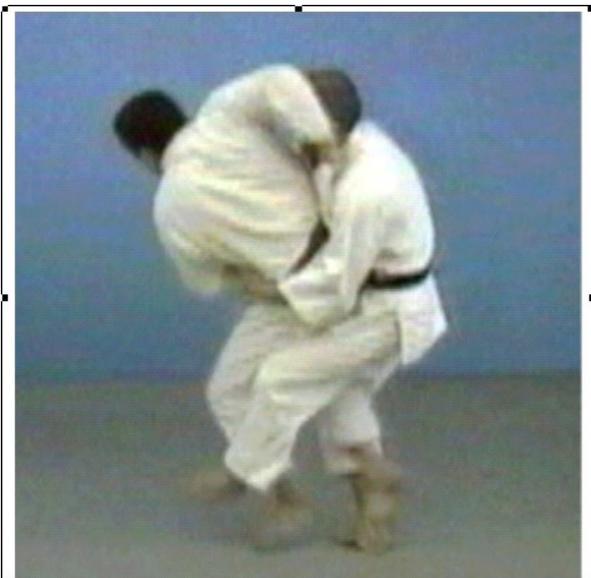
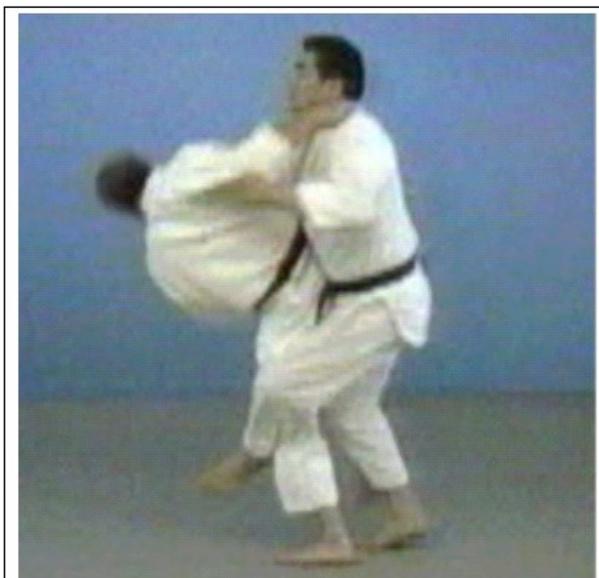
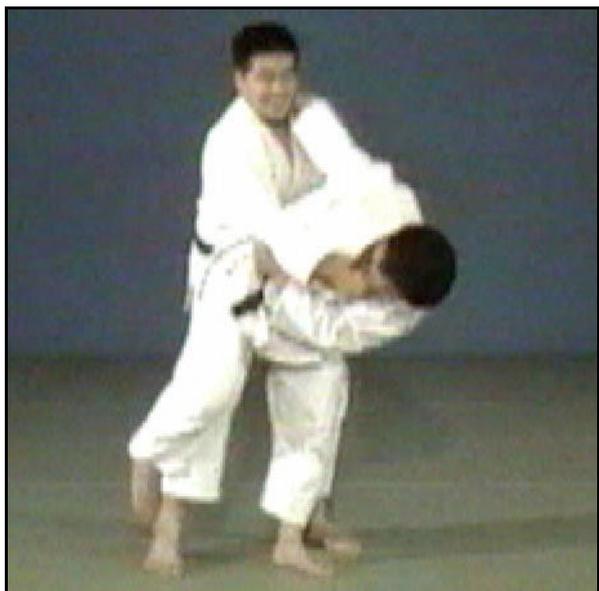
*Tsubame Gaeshi*



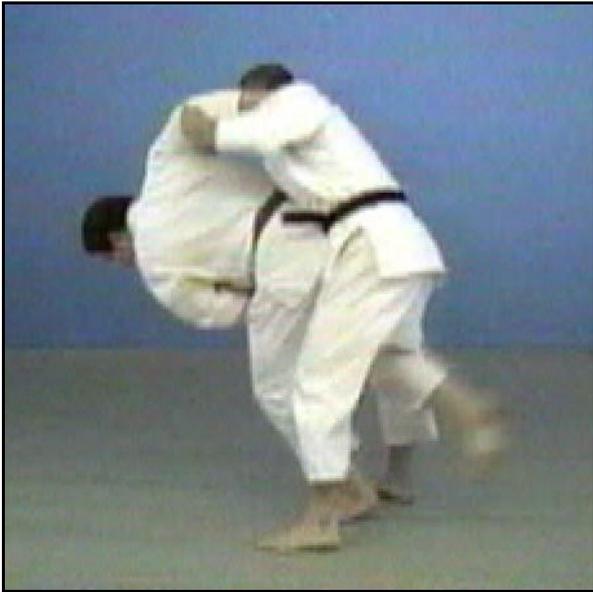
*Hane Goshi Gaeshi*



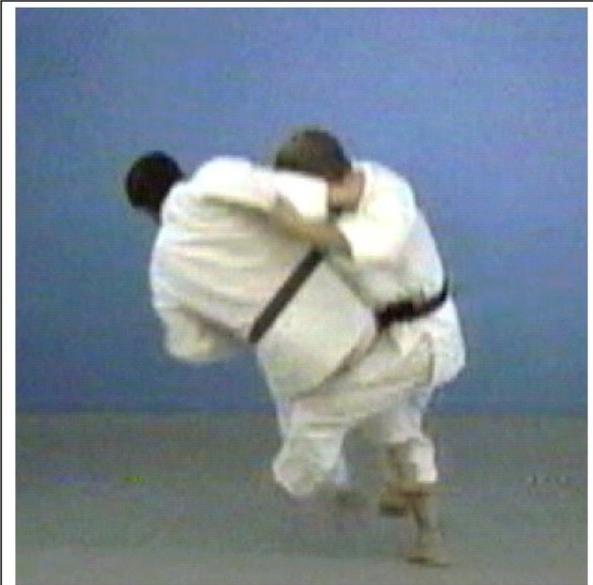
*Harai Goshi Gaeshi*



*Uchi Mata Gaeshi*



*O Guruma*



*Maître Mifune*



**TE WAZA**

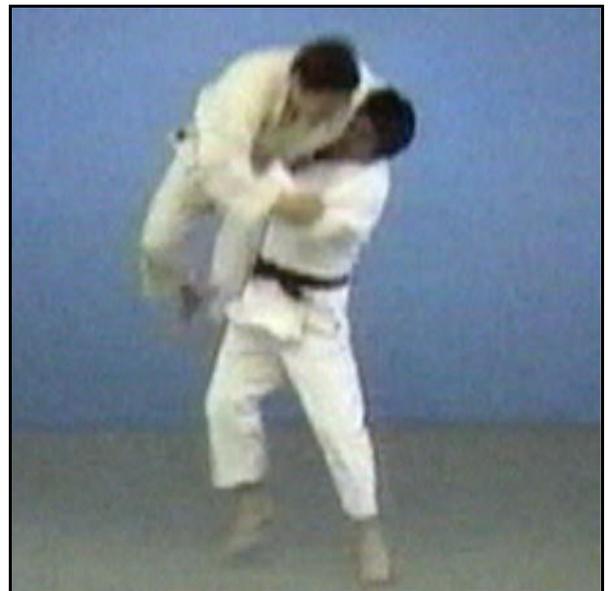
*Seoi Nage*



*Sukui Nage*



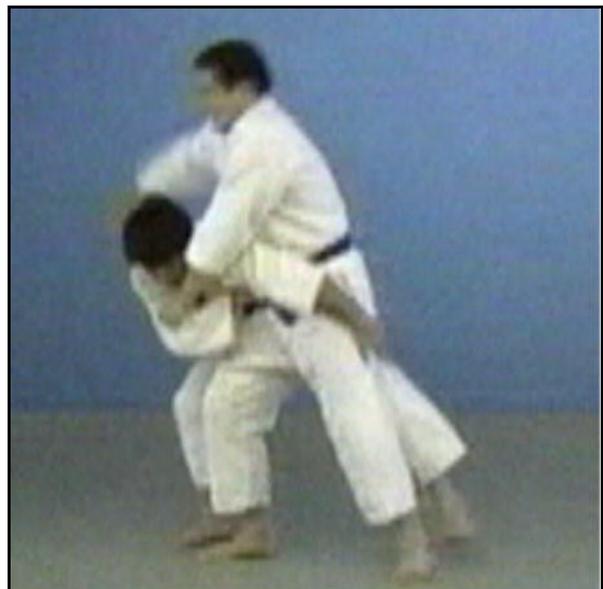
*Forme Te Guruma*



*Sumi Otoshi*



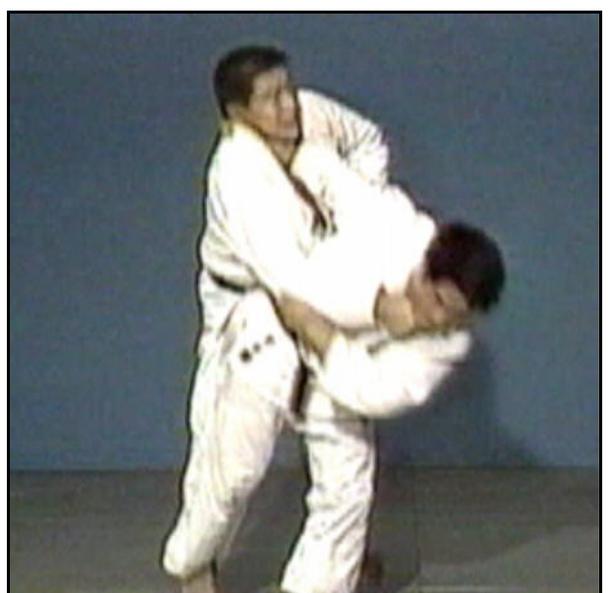
*Obi Otoshi*



*Seoi Otoshi*



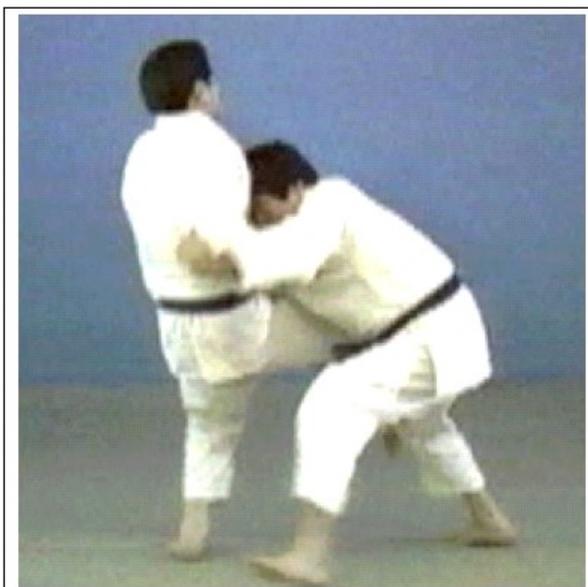
*Yama Arashi*



*Kuchiki Daoshi*



*Kibisu Gaeshi*



*Uchi Mata Sukashi*

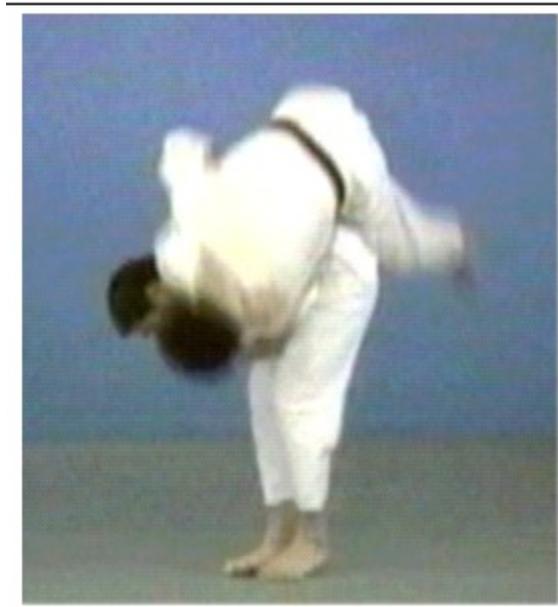
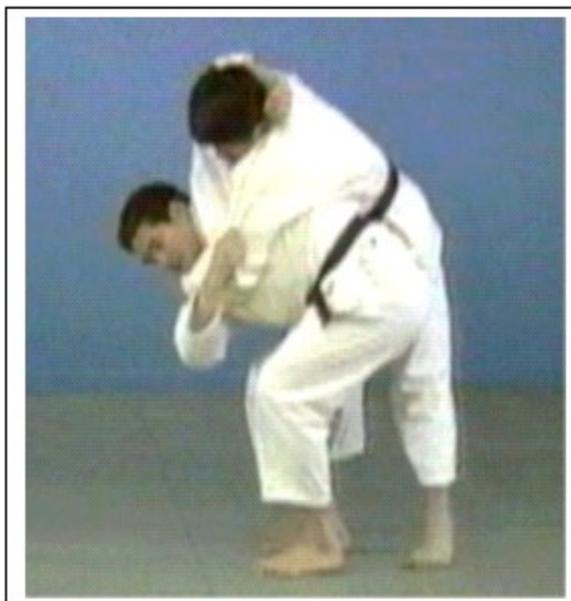
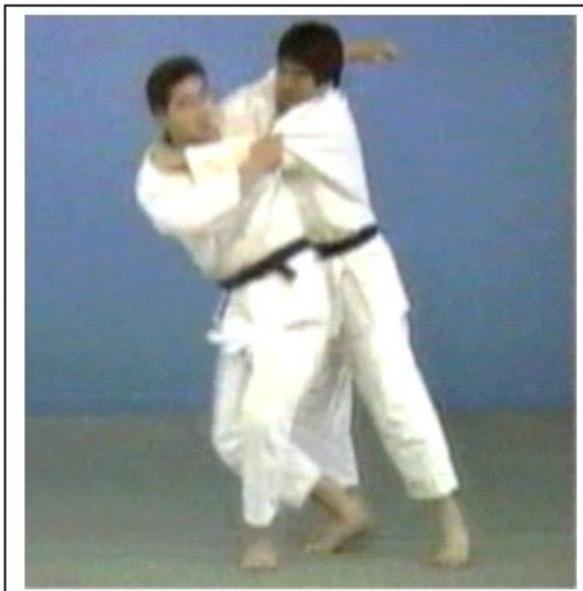


*Ko Uchi Gaeshi*



**KOSHI WAZA**

*Koshi Guruma*



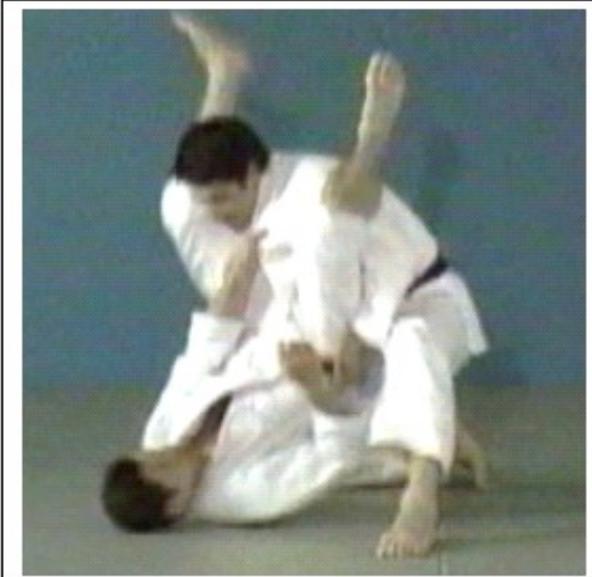
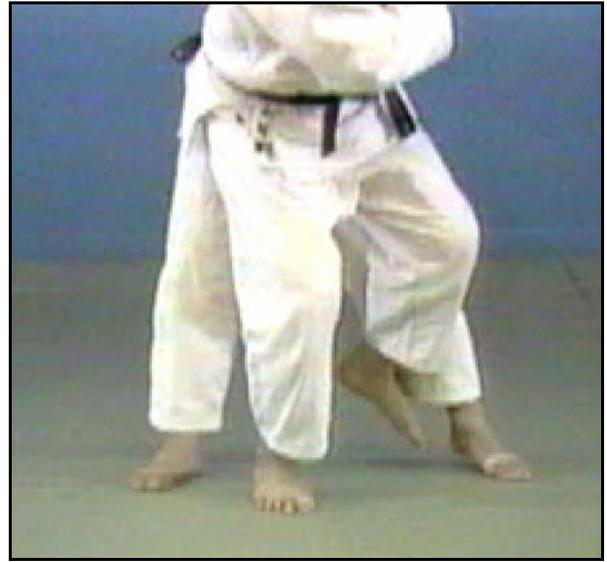
*Tsuri Goshi*



*Daki Age*



*Hane Goshi*

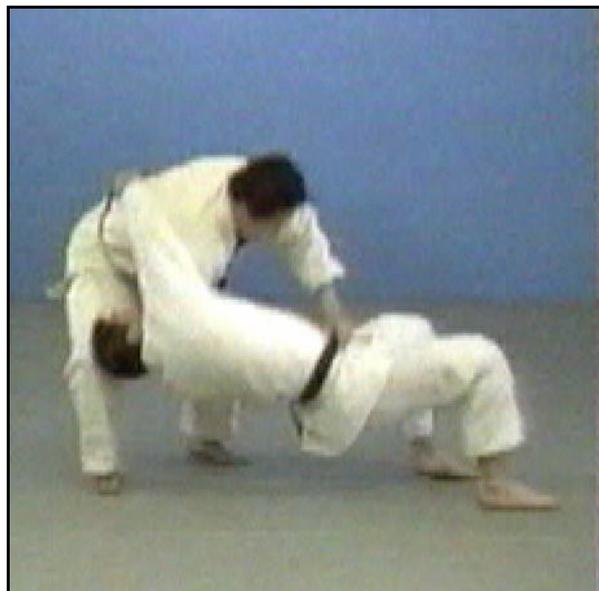
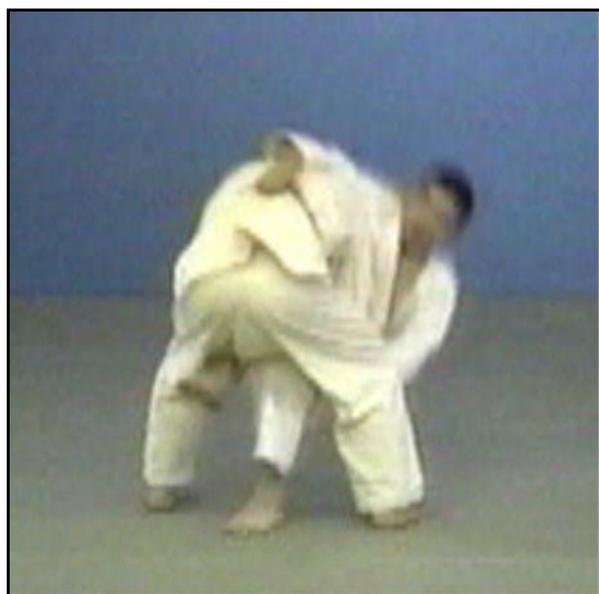
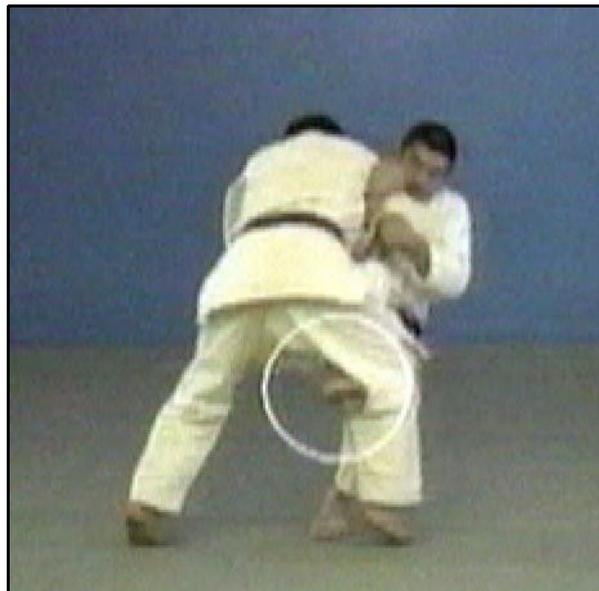


**MA SUTEMI WAZA**

*Tawara Gaeshi*



*Hikkomi Gaeshi*

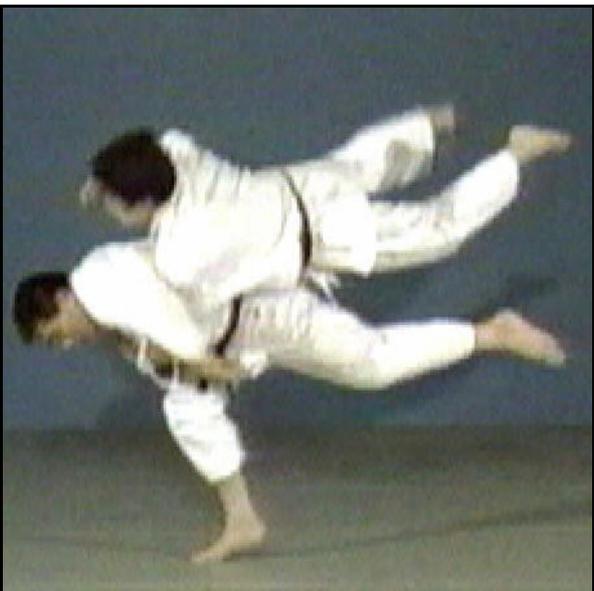


**YOKO SUTEMI WAZA**

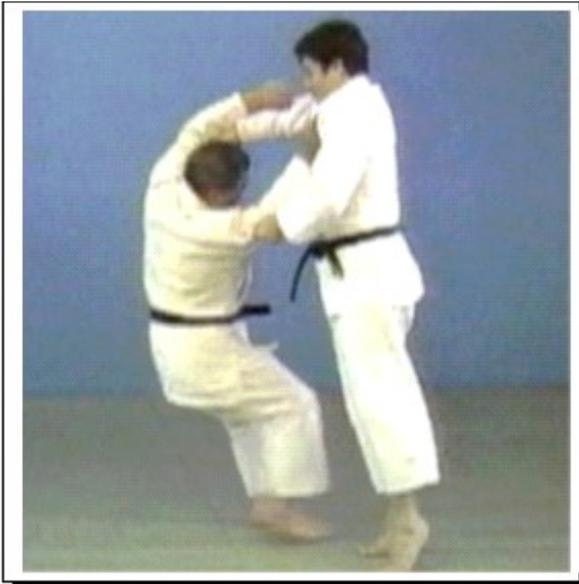
*Hane Maki Komi*



*Soto Maki Komi*



*Yoko Wakare*



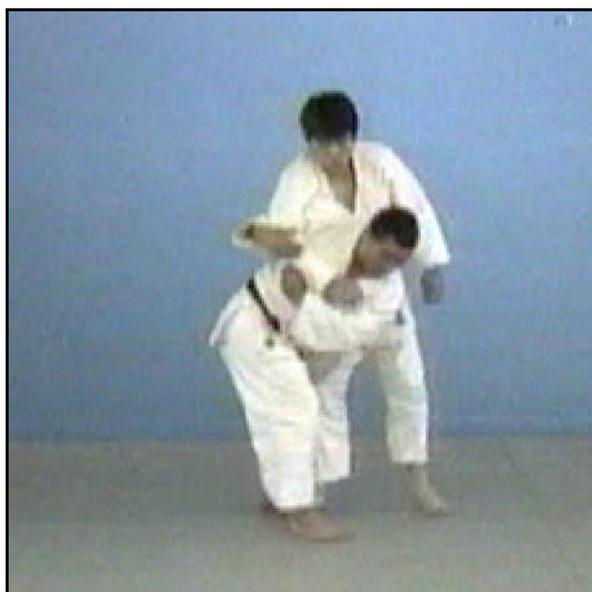
*Yoko Gake*



*Daki Wakare*



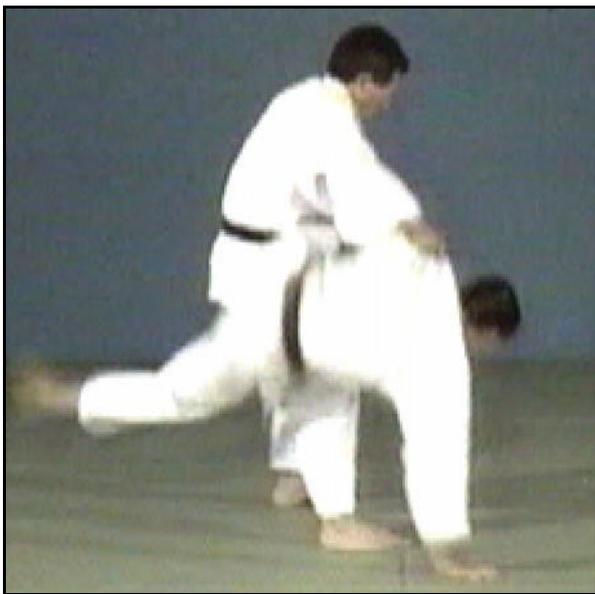
*Uchi Maki Komi*



*Kani Basami*



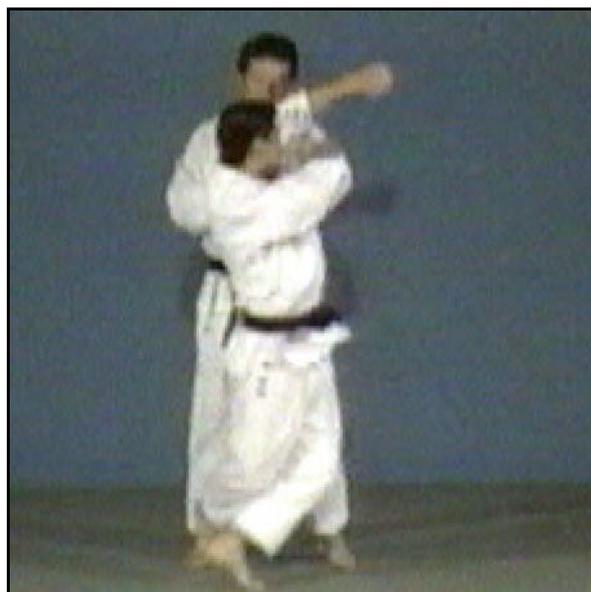
*O Soto Maki Komi*



*Uchi Mata maki Komi*



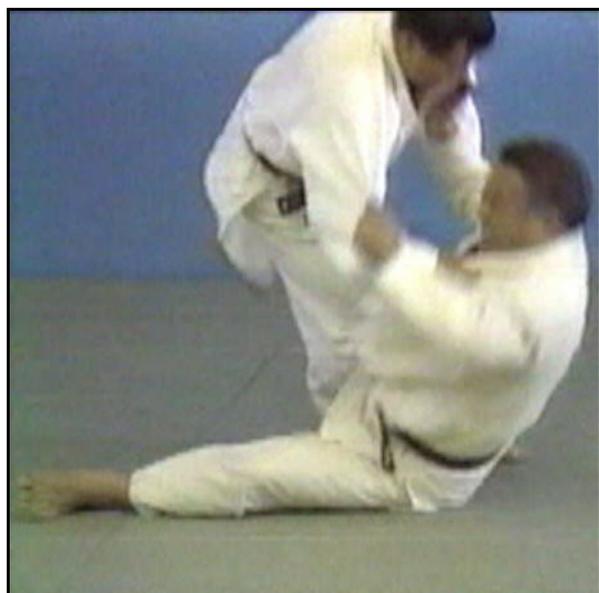
*Harai Maki Komi*



*Kawazu Gake*



*Yoko Otoshi*



## Conclusion

Difficile de parler de judo... pour cela, il faut maîtriser le sujet et personnellement, je n'ai aucune prétention en la matière.

Ce document a eu pour objet de partager les connaissances techniques afin de ne pas rester dans l'ignorance...

Le judo est une quête perpétuelle. Chacun doit acquérir et retransmettre aux plus jeunes les valeurs mais aussi les connaissances.

Mon plaisir a été de regrouper ces données et de vous les communiquer en toute modestie afin qu'à votre tour vous puissiez faire partager vos connaissances.

Merci à tous, merci d'aimer le judo...

Patrice...

## Références :

Judo Kodokan, la Bible du Judo, Théorie, Technique, Kata « Jigoro Kano », Budo Editions 1998

Best Judo, Isao Inokuma et Nobuyuki Sato; Publication : Kodansha International 1979

Judo Pratique, T. Inogai et R. Habersetzer ; Editions Amphora, 1992

Cassette du Kodokan Judo , Nage Waza, 65 techniques ( 1992 )