

# Pierre Auspert 2010

<u><b>Japonais</b></u>	<u><b>Français</b></u>
<u><b>6ième KYU :</b></u>	<u><b>ceinture blanche</b></u>
Matière pratiquée par les 6 <sup>ième</sup> kyu, (ceinture blanche) à connaître pour le passage de la ceinture jaune :	
<u><b>principes du judo :</b></u>	
Bienfaits mutuels.	
Un maximum d'efficacité pour un minimum d'effort.	
Ju	souplesse
Do	voie, chemin
Judo	la voie de la souplesse
Shin	esprit (mental)
Taï	corps : attitude du corps ferme, souple et dynamique.
Ghi	connaissance des techniques et de la théorie du judo.
<u><b>mots divers:</b></u>	
Migi	droite.
Idari	gauche.
Tori	celui qui fait le mouvement.
Uké	celui qui subit, reçoit le mouvement, ou chute.
Hadjimé	commencer.
Maté	arrêter
Soré madé	terminé.
Dojo	endroit où l'on s'entraîne.
Tatamis	tapis où l'on pratique le judo : on le salue par respect à l'entrée et la sortie.
Obi	la ceinture.
Judogi ou kimono	vêtement avec lequel on pratique le judo : doit être toujours propre par respect pour celui avec qui l'on s'entraîne.
Zorri	sandalettes pour aller du tatami aux autres accès.
sensei	professeur

# Pierre Auspert 2010

<b><u>saluts :</u></b>	
Rei	saluer.
Rei	respect
Ritsu	Debout
Ritsu-rei	salut debout : ! talons joints, mains sur le devant du dessus des cuisses.
Za-rei	salut à genoux
Zazen	position à genoux : orteils à plat, genoux joints chez les filles, genoux écartés de 2 poings chez les garçons, mains à plat dans les plis inguinaux, coudes au corps.
Seiza	position en tailleur, dos droit.

# Pierre Auspert 2010

<b><u>attitudes :</u></b>	
Shisei	attitudes
Jigo Tai	positions défensives : deux largeurs de hanches, jambes fléchies.
Jigo hon tai	positions défensives : pieds sur la même ligne.
Migi Jigo Tai	position défensive droite.
Hidari Jigo Tai	position défensive gauche.
Kumi-Kata	Prises du judogi.
	Prise du judogi : main droite de Tori au revers gauche d'Uké,
migi kumi-Kata	main gauche de Tori prend le bras droit d'Uké au niveau du coude.
	Prise du judogi : main gauche de Tori au revers droit d'Uké,
hidari kumi-Kata	main droite de Tori prend le bras gauche d'Uké au niveau du coude.
Shizen Tai	Positions naturelles sur une largeur de hanches pieds sur la même ligne, écartés d' <u>une</u> largeur de hanches
Shizen-hon-tai	
	position naturelle droite : pied droit en avant, pieds écartés d' <u>une</u> largeur de hanches
Migi Shizen Tai	
	position naturelle gauche : pied gauche en avant, pieds écartés d' <u>une</u> largeur de hanches.
Idari Shizen Tai	
Shizen	Naturel

# Pierre Auspert 2010

<b><u>types d'études : avec partenaire :</u></b>	
Sotai renshyu	études <i>avec partenaire</i> en statique ou en déplacement avec ou sans kaké = reprend toutes les formes d'études à deux.
Yaku-soku-geiko	entraînement souple et libre en <b>déplacement</b> pour l'application des mouvements : travail à deux où <i>Uké ne résiste pas</i> .
Kakari geiko	entraînement souple et libre en <b>déplacement</b> pour l'application des mouvements : travail à deux où <i>Uké esquive : ne résiste pas mais évite les attaques</i> .
Randori	travail libre sans attacher d'importance au résultat mais en appliquant . Exemple : combat libre où Uké résiste, démarré dos à dos.
Randori ne waza	randori au sol
Randori ta-shiai	randori debout
Uchi komi	attaques répétées
nage komi	projections répétées
Ko-taï	changer de partenaire.
<b><u>types d'études : seul :</u></b>	
Tendoku renshiyu	entraînement <b>seul</b> en vue d'apprendre la coordination des mouvements.
<b><u>ukémis :</u></b>	
ukemi	chutes
Uschiro-ukemi	chute arrière.
Mae-ukemi	chute avant
Yoko-ukémi	chute sur le côté
<b><u>shin tai-tai sabaki</u></b>	
Ayumi-ashi	Tous les déplacements dans le travail : déplacement du/des corps , en glissant ou non les pieds, dans toutes les directions. marche naturelle, une largeur de hanches : les pieds se croisent en marchant.
Tsugi-ashi	marche avec une largeur de hanches, le même pied en avant. Les pieds ne se touchent pas et ne se croisent pas. Un pied chasse l'autre.
Suri-Ashi	glissement des pieds sur le tapis.
Tai-Sabaki	mouvement tournant du corps.

# Pierre Auspert 2010

<b><u>Osae-komi-waza (Ne waza) :</u></b>	
(techniques à pratiquer en migi).	
Ne-waza	travail au sol : reprend entre-autres les immobilisations au sol (osae-komi-waza) et les autres techniques au sol.
Osae-komi-waza	techniques <i>d'immobilisation</i> au sol
Ne	Couché
Hon gesa gatame	contrôle fondamental par le travers du corps
kuzure gesa gatame	variante des gesa gatame
kata gatame	contrôle par l'épaule
Makura gesa gatame	contrôle en oreiller
Ushiro gesa gatame	contrôle par l'arrière
<b><u>les mots dans les techniques</u></b>	
geza ou Kesa	Revers, travers
Kuzure	Variante
<b><u>stades d'une technique debout :</u></b>	
Tsukuri	préparation (prise de position)
Kusushi	déséquilibre (exemple : en tirant vers soi)
Kaké	projection (mouvement avec chute).
<b><u>Nage-Waza (tashi waza) :</u></b>	
(techniques à pratiquer en migi).	
Tashi Waza	techniques debout : reprennent entre-autres les projections debout (nage waza), et les autres techniques debout.
Nage-Waza	techniques de projections debout.
Nage	Projeter
De ashi baraï	balayage du pied qui est avancé
Uki goshi	projection avec hanche flottante
O-soto-gari	grand fauchage extérieur
Sasae-tsuri-komi-ashi	blocage du pied en tirant et soulevant
Hiza-guruma	roue autour du genou.

# Pierre Auspert 2010

<b><u>les mots dans les techniques :</u></b>	
ashi	ped
barai (= harai)	balayage. (ped Uké pas en appui)
Gari	fauchage (ped Uké est en appui)
Geza (= Kesa)	travers
Goshi (= koshi)	hanche
guruma	enroulement autour d'un axe. Ex: hiza guruma: enroulement autour d'un axe qui est le genou.
Hara	ventre
Hiza	genou
Kata	épaule
Kenken	sautiller sur les pointes des pieds (quand l'adversaire est plus grand).
Mae	avant
mune	thorax, poitrine
O	grand
sasae	blocage
seoi	dos
Soto	extérieur
te	main
Tento	front
ude	coude
Ushiro	arrière
waki	aisselle
<b><u>quatre principes de dégagement :</u></b>	
	esquive du mouvement en cours
	dégager un membre qui est pris (souvent un bras ou la tête)
	accrocher entre les jambes une partie du corps de l'autre (soit : tête+1 bras, 1 ou 2 jambes, tronc, ..)
	basculer l'autre : soit : sur son arrière, sur le côté, vers son avant, en effectuant une roulade arrière)

# Pierre Aupert 2010

<b><u>5ième KYU :</u></b>	
Matière pratiquée par les 5 <sup>ième</sup> kyu, (ceinture jaune) à connaître pour le passage de la ceinture orange :	
A partir de ce niveau, toutes les techniques doivent être connues en migi, hidari, et en dynamique (déplacements).	
<b><u>Osae-komi-waza (Ne waza) :</u></b>	
gesa gatame	contrôle par le travers du corps
kuzure gesa gatame	variante des gesa gatame
kata gatame	contrôle par l'épaule
<b><u>Nage-Waza (tashi waza) :</u></b>	
Tashi Waza	techniques debout : reprennent entre-autres les projections debout (nage waza), et les autres techniques debout.
Nage-Waza	techniques de <b>projections</b> debout.
De ashi baraï	balayage du pied qui est avancé
Uki goshi	projection avec hanche flottante
O-soto-gari	grand fauchage extérieur
Sasae-tsuri-komi-ashi	blocage du pied en tirant et soulevant
Hiza-guruma	roue autour du genou.
<b><u>les mots dans les techniques :</u></b>	
O	grand
gake	accrochage
Ippon	un point
Katame	Voir « Gatame »
Ko	petit
Soto	extérieur
Ushi	intérieur
Judo Club Mosan (JCM) Asbl	
nue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville	
<a href="https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/">ps://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/</a>	