

Pierre Aupert 2010

<u>Japonais</u>	<u>Français</u>
<u>4ième KYU :</u>	
Matière pratiquée par les 4 ^{ème} kyu, (ceinture orange) à connaître pour le passage de la ceinture verte :	
<u>Nage-Waza (tashi waza) :</u>	
O-goshi	Grande projection de la hanche
O-ushi-gari	Grand fauchage intérieur
Ko-ushi-gari :	Petit fauchage intérieur. S'applique APRES que Uke ait posé le pied : c'est un fauchage : il attaque un point d'appui. Les GARI sont les fauchages.
Seoi-nage : 3 formes :	
Ippon-seoi-nage	> en 1 point
morote seoi nage.	> deux mains en kumi kata
eri-seoi-nage	> revers inverse
Ko-soto-gari	Petit fauchage extérieur
Koshi-guruma	Enroulement autour de la hanche
<u>Osae-komi-waza (Ne waza) :</u>	
Kami-Shiho-Gatame	Contrôle arrière par le dessus (par les 4 points)
Yoko-Shiho-Gatame	Contrôle sur 4 points à partir du côté
<u>Kaihô Sareru</u>	Techniques de dégagements

Pierre Auspert 2010

<u>les mots dans les techniques :</u>	
Eri	Revers, col
Ko-ushi-barai :	Petit balayage intérieur : s'applique juste AVANT que Uké pose le pied droit : c'est un balayage. Les BARAI sont les balayages.
Ko-ushi-gake :	Petit accrochage intérieur : en accrochage : au lieu de faucher le pied droit d'uké, Tori accroche la jambe avec le pied ou le talon. Les GAKE sont les accrochages.
Morote	A deux mains
Shio (Shiho)	Quatre directions , aux quatre coins cardinaux
Yoko	De côté ou latéral
Kami	Tête
Mokuso	Méditation assise Zen, position Seiza
yame	Repos !
Tokui-Waza	technique spéciale ou mouvement préféré du pratiquant.
<u>La politesse au judo:</u>	
Sonomama	Ne plus bouger
Arigatô	Merci !
Arigatô Gozaimashita	Merci beaucoup !
Hai	Oui
Itsu-rei	Salut respectueux
Ohayô-Gosai-Masu	Bonjour !
Onegai Shimasu	Je vous en prie
Sayônara	Au revoir !
Sensei-Ni-Rei	Salut au maître, au professeur

Pierre Auspert 2010

<u>3ième KYU :</u>	
Matière pratiquée par les 3ième KYU, (ceinture verte) à connaître pour le passage de la ceinture bleue :	
<u>Osae-komi-waza (Ne waza) :</u>	
Kuzure-Kami-Shio-Gatame	Variante du contrôle arrière
Tate-Shiho-Gatame	Contrôle à cheval par les 4 points
<u>techniques d'étranglements :</u>	
Groupe des JUJI JIME :	
Kata-juji-jime	Etranglement croisé, mains en opposition.
Gyaku-juji-jime	Etranglement croisé, mains renversées.
Nami-juji-jime	Etranglement croisé, mains en position normale
<u>SHIME WAZA : techniques d'étranglements :</u>	
Groupe des OKURI-juji-jime	Etranglement en glissant le revers.
<u>KANSETSU WAZA : techniques de luxation :</u>	
Groupe des Ude-Garami	Enroulement des bras.
Groupe des Ude-Gatame	Contrôle avec les bras
Groupe des Juji-Gatame	Contrôle en croix.
Groupe des Hiza-Gatame	Contrôle avec les genoux
<u>Techniques debout :</u>	
Tsuri Komi Goshi	Projection de hanche en tirant et soulevant
Tai Oto Shi	Renversement du corps en barrage
Ushi Mata	Projection par l'intérieur de la cuisse
Okuri Ashi Barai	Balayage des deux pieds.
Harai Goshi	Hanche fauchée.

Pierre Aupert 2010

<u>mots divers:</u>	
Atemi	Coup frappé au moyen d'une partie du corps sur un point vital
Geiko (Keiko)	Exercice d'entraînement
Haiwan	Dessus de l'avant-bras
hara	Ventre
Hidarite	Main gauche
Hira-Basami	Creux entre l'index et le pouce
Jubin-Taisho	Echauffement, exercices en souplesse
Kakato (Kagato)	Talon
Keiko	Voir « Geiko »
Kokugo	La langue japonaise
Kokyu	Respiration
Me	Oeil
Mi	Corps
Migite	Main droite
Mimi	Oreille
Naiwan	Dessus de l'avant-bras
Nodo	Gorge
Okuri	Les deux
Shime (Jime)	Etranglement
Sune	Tibia, jambe
Teisho	Paume de la main
Teisoku	Plante du pied
Tekubi	Poignet
Tomoe	Cercle
Waki	Aisselle
Deshi	Elève
Za	Position agenouillée
Randori ne waza	Randori au sol

Pierre Auspert 2010

<u>en compétition :</u>	
Fukushin Shugo	Concertation de juges
Hansoku	Violation des règles
Hansoku-Make	Disqualification en arbitrage
Hantei	Décision en arbitrage : « Jugement »
Hantei Kachi	Victoire après jugement
Hiki-Wake	Match nul, lutte indécise
Shiai-Geiko	Compétition, combat arbitré
Shiai-Jo	Aire de combat, lieu de compétition
Shimban	Arbitre, juge
Sono-Mama	« Ne bougez pas »

Pierre Auspert 2010

<u>2ième KYU :</u>	
Matière pratiquée par les 2ième KYU, (ceinture bleue) à connaître pour le passage de la ceinture marron :	
<u>Nage-Waza (tashi waza) :</u>	
Ko-soto-gake	Petit accrochage extérieur.
Hane-goshi	Hanche sautée.
Tomoe-Nage	Projection en cercle
Ashi-guruma	Roue autour de la jambe.
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Balayage du pied en soulevant et en tirant.
Kata guruma	Roue autour des épaules.
<u>Katame Waza :</u>	
Groupe des Hadaka-Jime	Etranglements à mains nues.
Groupe des Kata Ha Jime	Etranglements en contrôlant un côté.
Groupe des Kata-Te-Kime	Etranglements avec une main.
(note : l'ancienne série "Morote Jime" a été intégrée dans un autre groupe sous l'autorité du Kodokan	
Groupe des Ashi-Gatame-Jime	Etranglements avec deux jambes.
Groupe des Waki Gatame	Contrôle avec l'aisselle
Groupe des Hara-Gatame	Contrôle avec l'abdomen
<u>Nage No Kata :</u>	
Te Waza	Techniques des mains ou des bras.
Koshi Waza	Techniques des hanches
Ashi Waza	Techniques des jambes.

Pierre Auspert 2010

<u>1ier KYU :</u>	
Matière pratiquée par les 1ier KYU, (ceinture marron) à connaître pour le passage de la ceinture noire (TSUKINAMI-SHIAI) :	
<u>Nage-Waza (tashi waza) :</u>	
Yoko-Otoshi	Renversement de côté
Hane Maki Komi	Hanche sautée en roulant.
Utsuri-Goshi	Projection en déplaçant la hanche
O-Guruma	Grande roue
Soto-Maki-Komi	Enroulement extérieur
<u>NAGE NO KATA :</u>	
Te-Waza	Projections de bras et de mains
Koshi-Waza	Projections de hanches.
Ashi-Waza	Projections de jambes et de pieds
Ma-Sutemi-Waza	Projections en sacrifice de face.
Yoko-Sutemi-Waza	Projections en sacrifice de côté.
Judo Club Mosan (JCM) Asbl	
avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville	
https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/	