

ATEMI WAZA

ASHI WAZA

- ✓ MAE GERI KEAGE
- ✓ MAE GERI KEIKOMI
- ✓ MAE HIZA : Position décalée
 Position de face
- ✓ MIKAZUKI GERI
- ✓ USHIRO GERI KEIKOMI
- ✓ MAWASHI GERI
- ✓ URA MAWASHI GERI
- ✓ GEDAN GERI
- ✓ KAGATO GERI

TE WAZA

- ✓ TSUKKAKE Position rapprochée
 Position à distance
- ✓ SHUTO Tranchant coté petit doigt
 Fourche, coté index
- ✓ TEISHO
- ✓ TSUKI AGE
- ✓ NANAME TSUKI
- ✓ URA UCHI
- ✓ UCHI OROSHI
- ✓ SHITO
- ✓ HIGI De bas en haut,
 De haut en bas,
 De l'intérieur vers l'extérieur
 De l'extérieur vers l'intérieur,
 Vers l'arrière

- ✓ ATAMA Avant
 Arrière

PARADES

- ✓ ESQUIVES Différentes formes
- ✓ BLOCAGES Différentes formes

TECHNIQUES DE DEFENSE AU SOL EN JU-JITSU

TORI SUR LE DOS

- 1- Uke debout devant les jambes, sur tentative de saisie, renversement arrière.
- 2- Uke debout devant les jambes, sur tentative de saisie, retournement par-dessus.
- 3- Uke entre les jambes, sur tentative de saisie ou coup de poing direct *Tsukkake*, *Juji-Gatame*.
- 4- Uke entre les jambes, sur tentative de saisie ou coup de poing direct *Tsukkake*, *Ude-Garami* avec la jambe.
- 5- Uke entre les jambes, sur tentative de saisie ou coup de poing direct *Tsukkake*, *Sankaku-Jime*
- 6- Uke entre les jambes, sur tentative de saisie à la gorge des deux mains, pouces dans les yeux et double clef de jambe.
- 7- Uke entre les jambes, sur tentative de saisie à la gorge des deux mains, renversement sur le coté.
- 8- Uke à cheval sur la poitrine, sur saisie à la gorge des deux mains, renversement sur le coté.

UKE SUR LE DOS

- 9- Tori debout devant les jambes, sur coup de pied direct *Mae Geri*, parade et clef de jambe.
- 10- Tori debout devant les jambes, sur coup de pied direct *Mae Geri*, parade et écrasement du sternum avec contrôle.
- 11- Tori à genoux sur le coté droit, sur coup de poing direct *Tsukkake* de la main droite, esquive et *Juji-Gatame*.
- 12- Tori à genoux sur le coté droit, sur coup de poing direct *Tsukkake* de la main gauche, parade et *Ude-Garami*.
- 13- Tori à genoux sur le coté droit, sur coup de poing direct *Tsukkake* de la main gauche, parade et *Ude-Gatame*.
- 14- Tori à genoux sur le coté droit, sur coup de poing direct *Tsukkake* de la main gauche, parade et *Ude-Gatame* 2^{ème} forme.

- **15-** Tori à genoux sur le coté droit, sur coup de poing direct *Tsukkake* de la main gauche, parade et *Waki-Gatame*.
- **16-** Tori à genoux sur le coté droit, sur coup de poing direct *Tsukkake* de la main droite, parade et clef par blocage du coude dans l'aîne.

POSITION INTERMEDIAIRE ENTRE LE SOL ET DEBOUT (AGENOUILLEE)

- **17-** sur tentative de saisie ou coup de poing, parade et *Hiza-Gatame*.
- **18-** sur coup de poing en marteau, de coté, *Yoko-Uchi*, esquive, blocage du coup et du bras, projection sur le dos, contrôle et atémi.
- **19-** sur coup au visage *Suri-Age*, parade et blocage du bras au sol avec écrasement du coude par le genou.
- **20-** sur coup de poing direct *Tsukkake*, parade et *Waki-Gatame*.
- **21-** sur coup de poing direct au ventre *Tsukkake*, parade et *Hara-Gatame*.
- **22-** Uke derrière Tori, sur saisie aux épaules, *Ippon-Seoi-Nage*, contrôle et atémi.

LA GARDE AU SOL

ATEMI WAZA à partir de la garde au sol (emploi d'*ashi waza*, techniques de pieds ou de jambes)

- **23-** *Mae-Geri* simple
- **24-** *Mae-Geri* double
- **25-** *Yoko-Geri*
- **26-** *Ushiro-Geri*
- **27-** *Mawashi-Geri*
- **28-** *Mikazuki-Geri*
- **29-** *Kakato-Geri*.

TECHNIQUES DE PROJECTION DEBOUT (TACHI-WAZA JUDO)

KOSHI WAZA

- ✓ HANE GOSHI
- ✓ HARAI GOSHI
- ✓ KOSHI GURUMA
- ✓ O GOSHI
- ✓ TSURI KOMI GOSHI
- ✓ UKI GOSHI
- ✓ USHIRO GOSHI
- ✓ UTSURI GOSHI

TE WAZA

- ✓ IPPON SEOI NAGE
- ✓ KATA GURUMA
- ✓ KUCHIKI DAOSHI
- ✓ MOROTE GARI
- ✓ MOROTE SEOI NAGE
- ✓ TAI OTOSHI
- ✓ TE GURUMA
- ✓ SUKUI NAGE
- ✓ UKI OTOSHI

ASHI WAZA

- ✓ ASHIGURUMA
- ✓ DE ASHI BARAI
- ✓ HARAI TSURI KOMI ASHI
- ✓ HIZA GURUMA
- ✓ KO SOTO GAKE
- ✓ KO SOTO GARI
- ✓ KO UCHI GARI
- ✓ O GURUMA
- ✓ OKURI ASHI BARAI
- ✓ O SOTO GARI
- ✓ O SOTO OTOSHI
- ✓ O UCHI GARI
- ✓ SASAE TSURI KOMI ASHI
- ✓ UCHI MATA

SUTEMI WAZA

- ✓ SOTO MAKIKOMI
- ✓ SUMI GAESHI
- ✓ TANI OTOSHI
- ✓ TOMOE NAGE
- ✓ YOKO TOMOE NAGE
- ✓ UCHI MAKIKOMI
- ✓ UKI WAZA
- ✓ URA NAGE
- ✓ YOKO GURUMA
- ✓ YOKO OTOSHI

TECHNIQUES DE CONTROLE AU SOL (NE-WAZA JUDO)

OSAEKOMI WAZA (immobilisations)

- ✓ HON GESA GATAME
- ✓ KAMI SHIHO GATAME
- ✓ KATA GATAME
- ✓ KUSURE GESA GATAME
- ✓ KUSURE KAMI SHIHO GATAME
- ✓ KUSURE TATE SHIHO GATAME
- ✓ KUSURE YOKO SHIHO GATAME
- ✓ TATE SHIHO GATAME
- ✓ USHIRO GESA GATAME
- ✓ YOKO SHIHO GATAME

SHIME WAZA (étranglements)

- ✓ ASHI GATAME JIME
- ✓ GIAKU JUJI JIME
- ✓ HADAKA JIME
- ✓ KATA HA JIME
- ✓ KATA JUJI JIME
- ✓ MOROTE JIME
- ✓ NAMI JUJI JIME
- ✓ OKURI ERI JIME

KANSETSU WAZA (clefs)

- ✓ ASHI GATAME
- ✓ HARA GATAME
- ✓ JUJI GATAME
- ✓ UDE GARAMI
- ✓ UDE GATAME
- ✓ WAKI GATAME

Les entrées

- ✓ Tori sur le dos, uke entre ses jambes
- ✓ Uke sur le dos, tori est entre ses jambes
- ✓ Uke est à quatre pattes, tori est de face
- ✓ Uke est à quatre pattes, tori est à cheval
- ✓ Uke est à quatre pattes, tori est sur le coté

Les dégagements de jambes

TECHNIQUES DE DEFENSE DEBOUT (JU JITSU)

DEFENSES CONTRE COUPS DE PIEDS

- 1- défense par esquive et poussée
- 2- défense par esquive et *mae-geri*
- 3- défense par esquive et *mae-geri* (2)
- 4- sur coup de pied de face, défense par *ko-uchi-gari*
- 5- sur coup de pied avant haut, défense en repoussant
- 6- sur coup de pied avant haut, défense par *mae-geri*
- 7- sur coup de pied latéral avant, défense par *o-uchi-gari*
- 8- contre coup de pied de coté, défense par *de-ashi-barai* ou *ko-soto-gari*
- 9- sur coup de pied avant, défense par *ko-uchi-gari*

DEFENSES CONTRE COUPS DE POINGS

- 10- défense contre crochet au visage par *o-soto-gari*
- 11- défense contre crochet au visage par *de-ashi-barai*
- 12- défense contre crochet au visage par *ko-uchi-gari*
- 13- sur direct au visage, défense par *o-soto-gari*
- 14- sur direct au visage, défense par *harai-goshi*
- 15- sur direct au visage, défense par *morote-gari*
- 16- sur direct au ventre, défense par *o-soto-gari*
- 17- sur direct au ventre, défense par *ko-uchi-gari*
- 18- sur direct au ventre, défense par *harai-goshi*, *uchi-mata* ou *hane-goshi*
- 19- contre *tsukkake*, défense par *o-soto-gari*
- 20- sur direct au visage, défense par *hadaka-jime*
- 21- sur direct au visage, défense par *ushiro-goshi*
- 22- contre *tsukkake*, défense par *waki-gatame*

DEFENSES CONTRE ATTAQUES DE FACE

- 23- sur saisie à la gorge, défense par torsion de la main
- 24- sur saisie à la gorge, défense par torsion de la main et *mae-geri*
- 25- sur poussée des deux mains, défense par *hiza-guruma*
- 26- sur saisie par-dessus les bras, défense par *mae-hiza* et *o-goshi*
- 27- sur saisie à la gorge, défense par *sode-tsuri-komi-goshi*
- 28- sur saisie croisée de poignet, dégagement et riposte par atemi
- 29- sur poussée des deux mains aux épaules, défense par *hiza-guruma* ou *sasae-tsuri-komi-ashi*
- 30- sur saisie au revers, défense par *o-soto-gari*
- 31- sur poussée aux épaules, défense par *taï-otoshi*
- 32- sur poussée aux épaules, défense par *de-ashi-barai* ou *ko-soto-gari*

- 33- sur saisie sous les bras, défense par *koshi-guruma*
- 34- sur saisie à la gorge, défense par *tomoe-nage*
- 35- sur saisie de poignet, défense par *harai-goshi*
- 36- sur saisie à la gorge, défense par *waki-gatame*
- 37- sur saisie au revers, défense par *waki-gatame*
- 38- sur saisie de manche, défense par *ude-gatame*
- 39- sur saisie de manche, défense par variante de *ude-gatame*
- 40- sur saisie de poignet, défense par *maki-komi*
- 41- sur saisie de poignet, défense par *ude-gatame*
- 42- sur saisie, défense par *sukui-nage*
- 43- sur saisie des deux poignets, défense par *waki-gatame*

DEFENSES CONTRE ATTAQUES DE COTE

- 44- sur saisie de manche, défense par *o-soto-gari*
- 45- défense avec saisie de tête
- 46- sur saisie de manche, défense par *harai-goshi*
- 47- sur saisie de tête, défense par torsion du bras
- 48- sur saisie de tête, défense par *te-guruma*
- 49- sur saisie de tête, défense par *yoko-guruma*
- 50- sur saisie de tête, défense par *ushiro-goshi* ou *utsuri-goshi*
- 51- sur saisie de tête, défense par *sukui-nage*

DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARRIERE

- 52- sur saisie haute aux épaules, défense par *ippon-seoi-nage*
- 53- sur saisie basse, défense par saisie au pied
- 54- sur saisie par le col, défense par torsion du poignet
- 55- sur saisie du cou, défense par *ippon-seoi-nage*
- 56- sur saisie avec blocage des reins, défense par fauchage
- 57- sur saisie basse, défense par *maki-komi*
- 58- sur saisie sous les bras en soulevant, défense par *soto-maki-komi*

DEFENSES A MIS-DISTANCE

- 59- *mae-geri* enchaîner avec *uki-goshi*
- 60- *yoko-geri* enchaîner avec *harai-goshi*
- 61- *ushiro-geri* enchaîner avec *uchi-mata*
- 62- atémi *teicho* enchaîner avec *o-soto-gari*
- 63- sur menace d'attaque, défense par *kani-basami*

DEFENSES CONTRE COUPS DE MATRAQUE

- 64- sur coup venant d'en haut, défense par *ippon-seoi-nage*
- 65- sur coup venant d'en haut, défense par *uki-goshi*
- 66- sur coup venant d'en haut, défense par *okuri-eri-jime*

DEFENSES CONTRE COUPS DE BATON

- **67-** défense par *ko-soto-gari* ou *ko-soto-gake*
- **68-** sur coup venant d'en haut, défense par *hara-gatame*

DEFENSES CONTRE POIGNARD

- **69-** sur coup venant d'en haut, défense par *ude-garami*
- **70-** sur coup venant d'en haut, défense par *hiza-gatame*
- **71-** sur coup direct, défense par *hara-gatame*
- **72-** sur coup venant d'en haut, défense par *ude-garami*
- **73-** sur coup latéral, défense par *ude-gatame*
- **74-** sur forme coup de sabre, défense par *waki-gatame*

DEFENSES CONTRE REVOLVER

- **75-** sur menace de face, défense par *ude-garami*
- **76-** sur menace de face, défense par clef de poignet
- **77-** sur menace de dos, défense par *ude-garami*
- **78-** sur menace de dos, défense par clef de poignet

TECHNIQUES DE DEFENSE (JU JITSU)

GARDES - DISTANCES - DEPLACEMENTS

- ✓ ESQUIVES différentes formes
- ✓ PARADES différentes formes

LES BLOCAGES

- ✓ JODAN AGE UKE
- ✓ GEDAN BARAI
- ✓ SOTO UKE différentes formes
- ✓ UCHI UKE

BLOCAGES MIXTES – LES SURFACES DE BLOCAGE

LES ATEMIS BRAS

- ✓ COUDES différentes formes HIGI
- ✓ POINGS différentes formes
- ✓ MAINS différentes formes
- ✓ TSUKKAKE – OIE TSUKI – GYAKU TSUKI
- ✓ MAITE TSUKI
- ✓ TSUKI AGE
- ✓ NANAME TSUKI
- ✓ URA UCHI
- ✓ UCHI OROSHI
- ✓ SHUTO
- ✓ TEICHO
- ✓ SHITO

Les saisies différentes formes

LES ATEMIS JAMBES

- ✓ GENOUX différentes formes HIZA
- ✓ PIEDS différentes formes GERI
- ✓ MAE GERI KEKOMI et KEAGE
- ✓ YOKO GERI KEKOMI et KEAGE
- ✓ MAWASHI GERI
- ✓ USHIRO GERI KEKOMI et KEAGE
- ✓ URA MAWASHI GERI
- ✓ GEDAN GERI
- ✓ KAKATO GERI
- ✓ MIKAZUKI GERI
- ✓ TETE différentes formes ATAMA

LES CLEFS

Différentes articulations :

- ✓ UDE OSAE Ecraser
- ✓ KOTE MAWASHI Torsion du poignet vers l'intérieur
- ✓ KOTE HINERI Torsion du poignet vers l'extérieur

- ✓ TEKUBI OSAE Pression du poignet
- ✓ UDE NOBASHI Etirement du bras
- ✓ KOTE GAESHI Torsion vers l'extérieur

Clefs de coude (judo) :

- ✓ UDE HISHIGI Différentes formes
- ✓ UDE GARAMI Différentes formes
- ✓ JUJI GATAME Différentes formes
- ✓ ASHI GATAME Différentes formes
- ✓ HARA GATAME Différentes formes
- ✓ UDE GATAME Différentes formes
- ✓ WAKI GATAME Différentes formes

Clefs de jambes :

- ✓ ASHI GATAME Différentes formes
- ✓ ASHI GARAMI Différentes formes

Actions sur les différentes articulations : *pieds – genoux – hanches*

Clefs de cou Différentes formes

LES PROJECTIONS

Toutes les projections du judo plus :

Actions sur les articulations :

- ✓ SHIHO NAGE Projections 4 cotés
- ✓ IRIMI NAGE Projections en entrant
- ✓ TENCHI NAGE Projection ciel – terre
- ✓ UDE KIME NAGE Projection par l'extérieur
- ✓ KOKYU NAGE Projection bras inversé « dos-dos »
- ✓ KOSHI NAGE Projection par les hanches

Projections spécifiques avec les jambes :

- ✓ USHIRO MAWASHI BARAI
- ✓ O MAWASHI BARAI
- ✓ URA MAWASHI BARAI

Liaisons debout – sol Différentes formes

SOL NE WAZA

Sol judo plus :

- ✓ Retournements spécifiques dos / ventre
- ✓ Contrôles
- ✓ Clefs sur bras – jambes – cou Différentes formes
- ✓ Etranglements Différentes formes

Terme japonais	Traduction	Terme japonais	Traduction
<i>Ashi</i>	Pied, jambe	<i>ku</i>	Neuf
<i>Atama</i>	Tête	<i>kubi</i>	Cou
<i>Barai</i>	Balayage	<i>kyu</i>	Grades avant Dan
<i>Atemi</i>	Coup frappé	<i>mae</i>	De face
<i>Chudan</i>	Niveau moyen	<i>Maki</i>	Enrouler
<i>Dan</i>	Degré	<i>Mawashi</i>	circulaire
<i>De</i>	Avancé	<i>Migi</i>	Droite
<i>Do</i>	Voie	<i>Mune</i>	Poitrine
<i>Dojo</i>	Lieu où on étudie	<i>Nage</i>	Chute
<i>Empi</i>	Coup de coude	<i>Naname</i>	Circulaire
<i>Eri</i>	Revers	<i>Ni</i>	Deux
<i>Garami</i>	Enrouler	<i>O</i>	Grand
<i>Gari</i>	Fauchage	<i>Okuri</i>	Les deux
<i>Gatame</i>	Contrôle	<i>Oroshi</i>	En marteau
<i>Gedan</i>	Niveau bas	<i>Osae</i>	Immobilisation
<i>Geiko</i>	Entraînement	<i>Otoshi</i>	Barrage
<i>Gi</i>	Tenue d'entraînement	<i>Randori</i>	Combat libre
<i>Go</i>	Cinq	<i>Rei</i>	Salut
<i>Goshi</i>	Hanche	<i>Ritsurei</i>	Salut debout
<i>Guruma</i>	Roue enroulement	<i>Roku</i>	Six
<i>Kote</i>	Poignet	<i>Sabaki</i>	Déplacement
<i>Hachi</i>	Huit	<i>San</i>	Trois
<i>Hadaka</i>	À main nue	<i>Sasae</i>	Bloquer
<i>Hajime</i>	Commencer	<i>Sensei</i>	Maître
<i>Hara</i>	Ventre	<i>Seoi</i>	Epaule
<i>Harai</i>	Fauchage	<i>Shi</i>	Quatre
<i>Hidari</i>	Gauche	<i>Shiai</i>	Compétition
<i>Hiji</i>	Coude	<i>Shichi</i>	Huit
<i>Hiza</i>	Genou	<i>Shime</i>	Etranglement
<i>Iai</i>	Sabre	<i>Shito</i>	Pointe doigt
<i>Ichi</i>	Un	<i>Shuto</i>	Tranchant main
<i>Irimi</i>	Entrée dans attaque	<i>Sode</i>	Manche
<i>Jime</i>	Etranglement	<i>Soremade</i>	Fin de l'exercice
<i>Jitsu</i>	Art ou technique	<i>Soto</i>	Extérieur
<i>Age</i>	En remontant	<i>Sutemi</i>	sacrifice
<i>Ju</i>	Souplesse	<i>Tai</i>	Corps
<i>Ju</i>	Dix	<i>Te</i>	Main
<i>Juji</i>	En croix	<i>Teisho</i>	Paume de la main
<i>Kakari-geiko</i>	Un attaque	<i>Tekubi</i>	Poignet
<i>Jodan</i>	Niveau haut	<i>Tomoe</i>	Cercle
<i>Kamae</i>	Garde, posture	<i>Tori</i>	Celui qui fait
<i>Kakato</i>	Talon	<i>Tsuki</i>	Coup de poing
<i>Kata</i>	Épaule, mvt imposé	<i>Uchi</i>	Intérieur
<i>Keage</i>	Fouetté	<i>Ude</i>	Bras, coude
<i>Katame-waza</i>	Contrôle	<i>Uke</i>	Celui qui subit

<i>Keiko</i>	Entraînement	<i>Ukemi</i>	Chute
<i>Ki</i>	Energie	<i>Ura</i>	En revers
<i>Geri</i>	Coup de pied	<i>Ushiro</i>	Arrière
<i>Kiai</i>	Cris	<i>Waki</i>	Aisselle
<i>Kiri</i>	Couper	<i>Waza</i>	Technique
<i>Ko</i>	Petit	<i>Yoko</i>	De coté
<i>Koshi</i>	Hanche	<i>Yon</i>	Quatre
		<i>Zarei</i>	Salut à genoux