

# LEXIQUE JUDO JUJITSU

A	
AGE AGE UKE ASHI ASHI BARAĪ ASHI GARAMI ASHI GATAME ASHI GATAME JIME ASHI GURUMA ASHI KANNUKI ASHI WAZA ATAMA ATE ATEMI AYUMI ASHI	EN REMONTANT, LEVER BLOCAGE EN REMONTANT PIED, JAMBE FAUCHAGE DES PIEDS CLE AVEC LA JAMBE OU CLE SUR JAMBE FLECHIE CLE SUR JAMBE TENDUE ETRANGLEMENT AVEC LA JAMBE ROUE AUTOUR DE LA JAMBE CLE DE JAMBE (DOUBLE VERROUILLAGE) FAMILLE DES TECHNIQUES DE JAMBE TÊTE VISEE COUP FRAPPE MARCHÉ NORMALE
B	
BARAĪ BASAMI BO BOGU BO JITSU BOKKEN BU BUDO	BALAYAGE CISEAUX BÂTON ARMURE DE KENDO ART DU BÂTON SABRE EN BOIS COMBAT, GUERRIER LA VOIE DU COMBAT, ART MARTIAL
C	
CHIKARA CHUI CHUNDAN	LA FORCE FAUTE MOYENNE NIVEAU MOYEN
D	
DAN DE DE ASHI BARAĪ DO DOHYO DO JIME OU HARA JIME DOJO DO MARU DORI	GRADE, NIVEAU, DEGRE AVANCE, AVANCER EN DEHORS, SORTIR BALAYAGE DU PIED AVANCE LA VOIE, LE CHEMIN RING DE SUMO CISEAUX AU CORPS LIEU OÙ L'ON ETUDIE LA VOIE ARMURE DE SAMOURAĪ PRENDRE

E	
EMPI ERI ERI JIME ERI SEOÏ NAGE	COUP DE COUDE REVERS ETRANGLEMENT PAR LE REVERS PROJECTION D'ÉPAULE A L'AIDE D'UN REVERS
F	
FUKUDA FUMIKOMI FUMU FURIKO FUSEGI FUSEN GACHI	1 <sup>ER</sup> PROFESSEUR DE JIGORO KANO S'ELANCER DANS, SANS SE PRECIPITE MARCHER, FAIRE UN PAS BALANCIER DEFENSE CONTRE ATTAQUES VICTOIRE PAR FORFAIT
G	
GACHI GAESHI GAKE GARAMI GARI GATAME GEDAN GEDAN BARAÏ GEDAN GERI GEDAN JUJI UKE GEIKO GERI GESA GESA GATAME GHI  GO GO NO SEN GO NO SEN NO KATA GOKYO GOSHI GOSHIN JITSU GURUMA GYAKU GYAKU JUJI JIME GYAKU TSUKI	VICTOIRE, VAINQUEUR RETOURNER, RENVERSER ACCROCHAGE ENROULER, MAINTENIR FAUCHAGE CONTRÔLE, IMMOBILISATION NIVEAU BAS BLOCAGE BAS INTERIEUR-EXTERIEUR COUP DE PIED BAS BLOCAGE BAS EN CROIX ENTRAÎNEMENT, EXERCICES COUP DE PIED TRAVERS, EN TRAVERS CONTRÔLE PAR LE TRAVERS VALEUR TECHNIQUE (un judoka se doit d'allier les 3 valeurs) : SHIN, GHI, TAÏ CINQ DEVANCER SUR L'ATTAQUE DE L'AUTRE KATA DES CONTREPRISES LES 5 ENSEIGNEMENTS DEFINIS PAR JIGORO KANO LES HANCHES KATA TECHNIQUE D'AUTO DEFENSE MODERNE ROUE, ENROULEMENT OPPOSE, INVERSE, CONTRE NATURE ETRANGLEMENT EN CROIX INVERSEE COUP DE POING CONTRAIRE
H	
HADAKA HADAKA JIME HAJIME HANE GOSHI HANE MAKIKOMI HANSOKUMAKE	NU, NUDITE ETRANGLEMENT A MAIN NUES COMMENCEZ HANCHE SAUTEE, HANCHE PERCUTEE HANCHE ENROULEE DISQUALIFICATION POUR UNE FAUTE TRES GRAVE

<p>HANTEÏ HARA HARA GATAME HARAÏ HARAÏ GOSHI HARAÏ TSURI KOMI ASHI HIDARI HIDARI JIGOTAÏ HIDARI SHIZENTAÏ HIDARITE HIGI ou HIJI ou HIZI HIKIWAKE HIKKOMI HIKKOMI GAESHI HIZA HIZA GATAME HIZA GERI HIZA GURUMA HIZI OTOSHI HON HON GESA GATAME</p>	<p>DECISION, JUGEMENT VENTRE CONTRÔLE SUR LE VENTRE BALAYAGE OU FAUCHAGE BALAYAGE DE HANCHE OU HANCHE FAUCHEE BALAYAGE DU PIED EN PÊCHANT GAUCHE POSTURE DEFENSIVE A GAUCHE POSITION NATURELLE A GAUCHE (pied gauche avancé) MAIN GAUCHE LE COUDE MATCH NUL ACTION DE TRAINER AUSOL ROULER ENSEMBLE, RENVERSER POUR AMENER AU SOL LE GENOU CLE DE BRAS AVEC LE GENOU COUP DE GENOU ROUE AUTOUR DU GENOU RENVERSEMENT AVEC LE COUDE FONDAMENTAL CONTRÔLE FONDAMENTAL PAR LE TRAVERS</p>
I	
<p>ICHI IDORI IPPON IPPON  IPPON SEOI NAGE IRIMI IRIMI NAGE ITSUREÏ</p>	<p>UN DEFENSE AGENOUILLÉE PAR UN POINT (saisie, contrôle..) VALEUR DE PROJECTION 10 POINTS (vitesse, force, contrôle, sur le dos) PROJECTION PAR L'ÉPAULE ACTION D'ENTRER DANS L'ATTAQUE, DEBORDER PROJECTION EN ENTRANT SALUT RESPECTUEUX</p>
J	
<p>JIGOTAÏ JIKOKU JIME JIME JITSU JODAN JU JITSU JODAN AGE UKE JOSEKI JU JUDO JUDOGI JUJI JUJI GATAME JU NO KATA</p>	<p>POSTURE DEFENSIVE DE BASE ETRANGLEMENT INFERNAL ETRANGLEMENT, ETRANGLER ART OU TECHNIQUE NIVEAU HAUT (le visage) ART DE LA SOUPLESSE BLOCAGE HAUT INTERIEUR-EXTERIEUR AVEC L'AVANT BRAS RANG OU PLACE SUPERIEURE SOUPLESSE LA VOIE DE LA SOUPLESSE VÊTEMENT DE JUDO (EN FORME DE) CROIX CLE DE BRAS EN CROIX KATA DE LA SOUPLESSE</p>

K	
<p>KAESHI  KAESHI WAZA  KAGAMI BIRAKI  KAKARI GEIKO</p> <p>KAKATO  KAKE</p> <p>KAMI  KAMI SHIHO GATAME  KANI BASAMI  KANO JIGORO  KATA  KATA ASHI UDE GATAME  KATA ERI SEOI NAGE  KATA GATAME  KATA GURUMA  KATA HA JIME  KATA JUJI JIME  KATAME  KATAME NO KATA  KATAME WAZA  KATATE JIME  KAWAISHI Mikinosuke  KENDO  KEN KEN  KIAÏ  KIKEN GACHI  KIME NO KATA  KIN GERI  KINSA  KO  KODOKAN  KOSHI  KOSHI GURUMA  KOSHIKI NO KATA  KOSHI NAGE  KOSHI WAZA  KO SOTO GAKE  KO SOTO GARI  KOTE  KOTE GAESHI  KOTE HINERI  KOTE MAWASHI  KO UCHI GARI  KUBI  KUBI HISHIGI  KUBI NAGE  KUMI KATA</p>	<p>Cf GAESHI  TECHNIQUES DE RENVERSEMENT  CEREMONIE DES VOEUX  FORME DE TRAVAIL PENDANT LEQUEL CHACUN DES DEUX  PARTENAIRES A DES CONSIGNES STRICTES A RESPECTER  TALON  APPLICATION, EXECUTION, MOMENT DE LA PROJECTION  (tout mouvement de judo se caractérise par les 3 phases  suivantes : kuzushi / tsukuri / kake  AU DESSUS, SUPERIEUR  CONTRÔLE DES 4 COINS PAR LE DESSUS  PINCE DE CRABE  FONDATEUR DU JUDO  EPAULE, FORME  CLE EN CROIX AVEC JAMBE ET BRAS  CHARGEMENT PAR UN CÔTE AVEC REVERS  CONTRÔLE PAR UNE EPAULE  ROUE AUTOUR DES EPAULES  ETRANGLEMENT PAR CONTRÔLE D'UN CÔTE  ETRANGLEMENT EN CROIX D'UN CÔTE  Cf GATAME  KATA DES CONTRÔLES  FAMILLE DES TECHNIQUES DE CONTRÔLE  ETRANGLEMENT AVEC UNE MAIN  MAÎTRE QUI DEVELOPPA LE JUDO EN France  VOIE DU SABRE, DE L'EPEE  PROGRESSER EN SAUTANT SUR UN PIED  CRI POUR DEGAGER  VICTOIRE PAR ABANDON  KATA DES DECISIONS, DE DEFENSE  COUP DE PIED AUX TESTICULES  PETIT AVANTAGE NON COMPTABILISE  PETIT  CENTRE DE JUDO A TOKYO  Cf GOSHI  ENROULEMENT DE LA HANCHE  KATA DES FORMES ANCIENNES  PROJECTION PAR LES HANCHES  FAMILLE DES TECHNIQUES DE HANCHE  PETIT ACCROCHAGE EXTERIEUR  PETIT FAUCHAGE EXTERIEUR  POIGNET, AVANT BRAS  CLE DE POIGNET VERS L'EXTERIEUR  TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR  TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR  PETIT FAUCHAGE INTERIEUR  COU  CLE DE COU  PROJECTION PAR LE COU  LA PRISE SUR L'ADVERSAIRE</p>

<p>KUZURE KUZURE GESA GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME KUZUSHI KWANSETSU KWANSETSU WAZA KYU</p>	<p>VARIANTE CONTRÔLE PAR LE TRAVERS VARIANTE DU CONTRÔLE DES 4 COINS PAR LE DESSUS DESEQUILIBRER ARTICULATION FAMILLE DES CLES (bras, jambes, cou etc..) GRADES DES CEINTURES DE COULEURS</p>
M	
<p>MAE MAE GERI MAÏTE TSUKI MAITTA MAKI MAKIKOMI MAKI TOMOE MAKURA GESA GATAME MA SUTEMI WAZA MATA MATE MAWASHI MAWASHI GERI MIGI MIGI JIGOTAÏ MIGI SHIZENTAÏ MIKAZUKI GERI MOROTE MOROTE GARI MOROTE JIME  MOROTE TEISHO MOROTE SEOÏ NAGE MUNE GATAME</p>	<p>DE FACE, (EN) AVANT COUP DE PIED DE FACE CLAQUE AVEC LE DOS DE LA MAIN JE SUIS BATTU, J'ABANDONNE ENROULER ENROULER DEDANS ENROULEMENT CIRCULAIRE CONTRÔLE PAR LE TRAVERS OREILLER TECHNIQUE DE SACRIFICE CONSISTANT A TOMBER SUR LE DOS INTERIEUR DE LA CUISSE ATTENDEZ, ARRÊTEZ CIRCULAIRE, EN DEMI-CERCLE COUP DE PIED CIRCULAIRE (à) DROITE POSTURE DEFENSIVE A DROITE POSITION NATURELLE A DROITE (PIED DROIT AVANCE) COUP DE PIED FOUETTE AVEC LE DOS OU LA PLANTE DU PIED A DEUX MAINS RAMASSEMENT DES JAMBES AVEC LES MAINS ETRANGLEMENT FACIAL NON CROISE A DEUX MAINS EN PRO SUPINATION CLAQUE AVEC LES DEUX MAINS PROJECTION D'EPAULE PAR LES DEUX MAINS CONTRÔLE POITRINE/POITRINE</p>
N	
<p>NAGE NAGE KOMI NAGE NO KATA NAGE WAZA NAMI JUJI JIME NANAME NANAME TSUKI NANAME UCHI NE NE WAZA NI NI DAN</p>	<p>PROJECTION ENTRAÎNEMENT A BASE DE PROJECTIONS REPETÉES KATA DES PROJECTIONS TECHNIQUE DE PROJECTION ETRANGLEMENT EN CROIX NORMAL CIRCULAIRE, OBLIQUEMENT CROCHET FENDRE EN DIAGONAL COUCHE TECHNIQUE AU SOL DEUX 2EME DAN</p>

O	
O OBI OBI OTOSHI OBI TORI OĪ TSUKI O GOSHI O GURUMA OKURI OKURI ASHI BARAĪ OKURI ERI JIME O MAWASHI BARAĪ OSAE OSAE KOMI OSAE KOMI WAZA O SOTO GARI O SOTO GURUMA O SOTO OTOSHI OTOSHI O UCHI GARI	GRAND CEINTURE RENVERSER AVEC LA CEINTURE PRENDRE LA CEINTURE COUP DE POING DIRECT SUR UN PAS GRANDE BASCULE DE LA HANCHE GRAND ENROULEMENT LES DEUX BALAYAGE DES DEUX PIEDS ETRANGLEMENT GLISSE PAR LES REVERS GRAND BALAYAGE AVEC COUP DE PIED CIRCULAIRE IMMOBILISER, PRESSER, OU CONTRÔLER, ECRASER IMMOBILISATION TECHNIQUES DES IMMOBILISATIONS GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR GRANDE ROUE EXTERIEUR GRAND RENVERSEMENT EXTERIEUR BARRAGE, CHUTE SUR PLACE, RENVERSEMENT GRAND FAUCHAGE INTERIEUR
R	
RANDORI REI RENSOKU WAZA RIJOYAN TSUKI RITZUREI ROKU	COMBAT LIBRE SALUT TRAVAIL DES ENCHAÎNEMENTS PIQUER LES DEUX YEUX SALUT DEBOUT SIX
S	
SABAKI SAN SANKAKU SANKAKU JIME SASAE SASAE TSURI KOMI ASHI SEN NO SEN SEOI SEOI OTOSHI SHIAI SHIDO SHIME SHIN SHITO SHIZEN HON TAI SHIZEN TAI SHUDAN SHUTO SODE SODE GURUMA SODE TSURI KOMI GOSHI	ESQUIVER, TOURNER TROIS TRIANGLE ETRANGLEMENT AVEC LES JAMBES EN TRIANGLE BLOQUER, MAINTENIR BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT ATTAQUE DANS L'ATTAQUE EPAULE, PRENDRE SUR LE DOS RENVERSEMENT PAR L'EPAULE COMPETITION FAUTE LEGERE Cf JIME VALEUR MORALE, ESPRIT POINTE DES DOIGTS POSITION NATURELLE FONDAMENTALE POSITION NATURELLE NIVEAU MOYEN TRANCHANT DE LA MAIN MANCHE, CÔTE ETRANGLEMENT PAR ENROULEMENT DU REVERS HANCHE PÊCHEE EN PRENANT LA MANCHE

<p>SOGO GACHI SONO MAMA SOREMADE SOTO SOTO MAKIKOMI SOTO UKE SUKUI NAGE SUMI SUMI GAESHI SUMI OTOSHI SUTEMI</p>	<p>VICTOIRE PAR COMBINAISON NE BOUGEZ PLUS !! FIN DU COMBAT EXTERIEUR ENROULEMENT PAR L'EXTERIEUR BLOCAGE EXTERIEUR-INTERIEUR AVEC L'AVANT BRAS PROJECTION EN CUILLERE COIN, ANGLE RENVERSEMENT DANS L'ANGLE CHUTE DANS L'ANGLE SACRIFICE, ABANDONNER LE CORPS</p>
T	T
<p>TACHI WAZA TAÏ TAÏ OTOSHI TAI SABAKI TANI TANI OTOSHI TATE TATE HISHIGI TATE SHIHO GATAME TAWARA TAWARA GAESHI TE TE GAESHI TE GURUMA TEISHO TEKUBI TEKUBI OSAE TENDOKU RENSHU TE OTOSHI TE WAZA TOKETA TOKUI WAZA TOMOE TOMOE NAGE TORI TSUBAME TSUBAME GAESHI TSUGI TSUGI ASHI TSUKAKE GYAKU TSUKI TSUKAKE OÏ TSUKI TSUKI TSUKURI TSURI TSURI GOSHI TSURI KOMI TSURI KOMI GOSHI</p>	<p>TECHNIQUE PRATIQUEE DEBOUT VALEUR CORPORELLE, CORPS RENVERSEMENT DU CORPS AVEC BARRAGE TECHNIQUE D'ESQUIVE DU CORPS, DEPLACEMENTS CIRCULAIRES VALLEE CHUTE DANS LA VALLEE VERTICAL, DROIT CLE DE COU DEBOUT CONTRÔLE STERNAL A CHEVAL SUR 4 POINTS SAC DE PAILLE DE RIZ RAMASSEMENT DU SAC DE RIZ MAIN RENVERSEMENT PAR LA MAIN ENROULEMENT PAR LES MAINS PAUME DE LA MAIN POIGNET ECRASEMENT DU POIGNET ENTRAÎNEMENT EN SOLITAIRE EN MIMANT LA TECHNIQUE CHUTE PAR LA MAIN TECHNIQUES DE BRAS SORTIE D'IMMOBILISATION TECHNIQUE PREFEREE CERCLE, ROUE PROJECTION EN CERCLE CELUI QUI AGIT OU QUI FAIT CHUTER, QUI PROJETTE HIRONDELLE « LE RETOUR DE L'HIRONDELLE » CONTRE PRISE SUR BALAYAGE L'UN APRES L'AUTRE MARCHE A PAS GLISSES (PENDANT LES KATAS PAR EX) COUP DE POING DIRECT (BRAS ET JAMBES INVERSES) COUP DE POING DIRECT (MÊME BRAS, MÊME JAMBES) COUP DE POING FRAPPE DIRECTEMENT CONSTRUIRE, PLACEMENT POUR PROJETER PÊCHER, LEVER HANCHE TIREE AMENER EN LEVANT, PÊCHER A L'INTERIEUR HANCHE PÊCHEE</p>

U	
<p>UCHI UCHI KOMI</p> <p>UCHI MATA UCHI OROSHI UCHI UKE UDE UDE GAESHI UDE GARAMI UDE GATAME UDE KIME NAGE UDE NOBASHI UDE OSAE UKE UKE UKEMI UKI UKI GOSHI UKI OTOSHI UKI WAZA URA URA MAWASHI GERI URA MAWASHI BARAI URA NAGE URA UCHI USHIRO USHIRO DORI USHIRO GERI USHIRO GESA GATAME USHIRO GOSHI UTSURI GOSHI</p>	<p>INTERIEUR</p> <p>EXERCICES REPETITIFS POUR L'ETUDE DE LA FORME DE CHACUNE DES TECHNIQUES</p> <p>FAUCHAGE INTERNE</p> <p>COUP DE POING DE HAUT EN BAS</p> <p>BLOCAGE INTERIEUR-EXTERIEUR AVEC L'AVANT BRAS BRAS, COUDE</p> <p>RENVERSEMENT PAR LE BRAS / FLEXION DU COUDE</p> <p>CLE SUR LE COUDE BRAS FLECHI</p> <p>CLE SUR LE COUDE BRAS TENDU</p> <p>PROJECTION PAR L'EXTERIEUR</p> <p>ETIREMENT DU BRAS</p> <p>ECRASEMENT DU COUDE</p> <p>CELUI QUI SUBIT OU QUI CHUTE</p> <p>RECEVOIR, BLOQUER</p> <p>CHUTE DU CORPS, BRISE CHUTE</p> <p>FLOTTER</p> <p>HANCHE FLOTTEE</p> <p>RENVERSEMENT DU CORPS, CHUTE FLOTTANTE</p> <p>TECHNIQUE FLOTTANTE OU SUTEMI LATERAL AVANT</p> <p>PARTIE OPPOSEE, EN REVERS, NEGATIF</p> <p>COUP DE PIED ARRIERE CIRCULAIRE</p> <p>COUP DE PIED ARRIERE CIRCULAIRE EN FAUCHAGE</p> <p>PROJECTION EN RENVERSEMENT, PROJECTION A L'ENVERS</p> <p>COUP DE POING DE REVERS</p> <p>LE DOS, DERRIERE, ARRIERE</p> <p>SAISIE ARRIERE</p> <p>COUP DE PIED ARRIERE</p> <p>CONTRÔLE PAR LE TRAVERS EN ARRIERE</p> <p>CONTRE DE HANCHE ARRIERE</p> <p>CONTRE DE HANCHE AVANT</p>
W	
<p>WAKI WAKI GATAME WAKI OTOSHI WAZA WAZA ARI WAZA ARI AWAZATE IPPON WAZA GERI</p>	<p>AISELLE</p> <p>LUXATION DU BRAS TENDU SOUS L'AISELLE</p> <p>RENVERSEMENT PAR L'AISELLE</p> <p>TECHNIQUE, ART</p> <p>VALEUR DE PROJECTION 7 POINTS</p> <p>DEUX WAZA ARI 10 POINTS</p> <p>TECHNIQUE DE PIED</p>
Y	
<p>YAKU SOKU GEIKO YAMA YAMA ARASHI YOKO YOKO GAKE YOKO GERI YOKO GURUMA</p>	<p>ENTRAÎNEMENT SOUPLE, SANS RESISTANCE</p> <p>MONTAGNE</p> <p>TEMPÊTE SUR LA MONTAGNE</p> <p>LATERAL OU DE CÔTE</p> <p>ACCROCHAGE LATERAL</p> <p>COUP DE PIED DE CÔTE</p> <p>ENROULEMENT DE CÔTE PAR L'EXTERIEUR</p>



<p>YOKO OTOSHI  YOKO SHIHO GATAME  YOKO SUTEMI WAZA  YOKO WAKARE  YOSHI  YUBI  YUKO  YUSEI GACHI</p>	<p>RENVERSEMENT LATERAL OU SUTEMI LATERAL  CONTRÔLE SUR 4 POINTS A PARTIR DU CÔTE  TECHNIQUES DE SACRIFICE SUR LE CÔTE  SEPARATION LATERALE  ALLEZ (S'UTULISE APRES SONO MAMA)  LE DOIGT  VALEUR DE PROJECTION 5 POINTS AVANTAGE MOYEN  VAINQUEUR PAR SUPERIORITE</p>
Z	
<p>ZAREI  ZOORI</p>	<p>SALUT A GENOUX  SANDALES EN PAILLES</p>