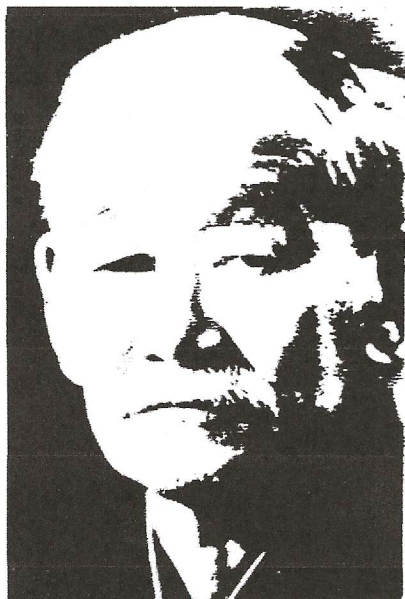


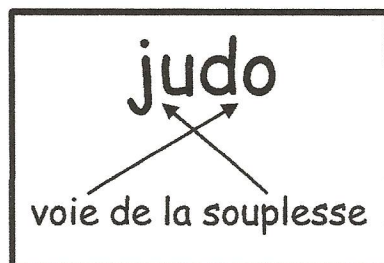
Bref historique du judo



Jigoro Kano

Jigoro Kano inventa le judo en 1882 au Japon. Il fit la synthèse de techniques de combat, notamment le ju-jitsu, issues de l'art guerrier des samourais en supprimant les atémis (coups de pieds et poings) et en y ajoutant une dimension éducative.

Le judo arriva en France en 1936 grâce au maître Kawaishi qui introduisit les ceintures de couleurs, étapes visibles de la progression, convenant mieux aux Européens.



dojo = lieu où l'on étudie la voie
judogi = tenue du judoka (kimono)
tori = celui qui applique une technique
uké = celui qui subit (une technique)
tatami = surface de pratique (tapis)
rè / rei = saluez

Langues Française et Japonaise

Difficile pour ce sport japonais d'être transmis dans son alphabet original. Les adaptations en français sont avant tout "phonétiques". De ce fait les orthographes peuvent différer selon les ouvrages.

exemples :

* *on-gesa* ou *hon-gésa* (prononcer "guésa").

* les mêmes mots changent de première lettre suivant qu'ils soient ou non précédés :
shime waza et *juji-jimé*, *katame waza* et *on-gesa-gatame* ...

Les familles de techniques du judo

Le judo comporte 2 grandes familles de techniques :

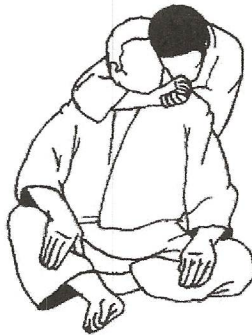
- debout = les projections
 - au sol = les contrôles
- } divisés en sous-catégories

Né Waza = judo au sol

immobilisations



étranglements



clés de bras



bras/épaules



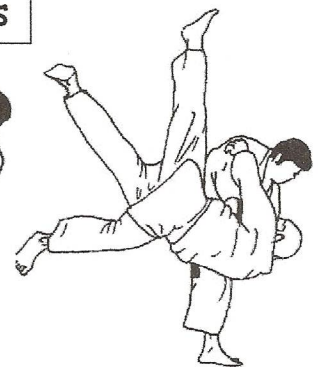
pieds/jambes

Tachi Waza = judo debout

sutémi
(sacrifier son équilibre)



hanches



Les familles de techniques du judo

De prime abord, apprendre les noms des techniques de judo en japonais semble compliqué. En fait avec quelques repères tout s'éclaircit.

Né Waza = judo au sol

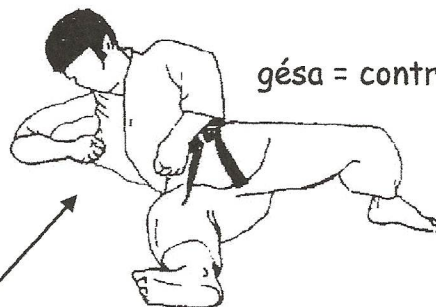
Au sol, il existe 3 moyens de contrôler et/ou contraindre un adversaire :

- les immobilisations, les étranglements et les clés de bras.

1. Osae-waza = immobilisations

Facile ! ... sur 3 mots et pour simplifier :

- souvenez-vous simplement du 1^{er} mot car pour le second = il n'y a que 2 possibilités, et le dernier est toujours présent c'est *gatamé* = *contrôle*



gésa = contrôle costal

hon..... gesa..... gatamé

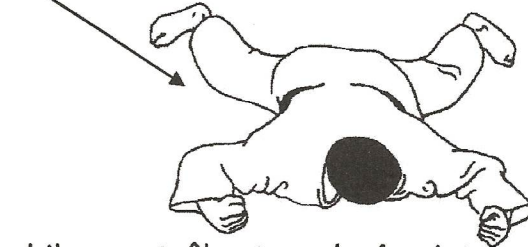
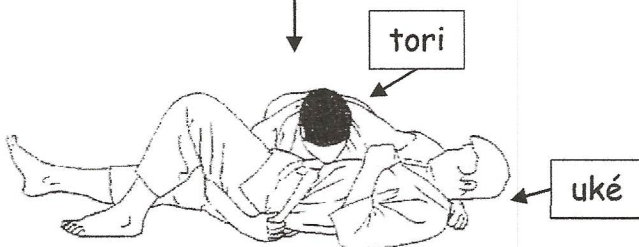


Le 1^{er} mot indique la position de tori par rapport à uké

Le 2nd mot indique avec quoi on contrôle

Le 3^{ème} signifie « contrôle »

yoko..... shiho..... gatamé



shiho=contrôle sternal «4 points ou coins»

Les immobilisations de base

* hon gesa gatamé = en tête
* ushiro " " = travers arrière
* makura " " = en oreiller

* yoko shiho gatamé = de côté
* taté " " = à cheval
* kami " " = arrière

2. Shimé-waza = étranglements

Facile ! ... sur 2 ou 3 mots et pour simplifier :

- souvenez-vous simplement du 1^{er} mot car le dernier est toujours présent : *jimé* = étranglement

Le ou les premiers mots indiquent : comment ou avec quoi l'étranglement est réalisé.

Il existe 2 types d'étranglements

- ventilatoires :
par compression de la trachée,
bloquent la ventilation



hadaka jime

sanguins :
par compression des artères carotides,
bloquent la circulation



sankaku jime

hadaka	jimé = à l'aide des avant-bras
okuri-éri	" = à l'aide des revers
juji	" = mains croisées
moroté	" = à l'aide des 2 mains
kata-ha	" = avec contrôle côté
sodé guruma	" = enroulement du revers
kata-té	" = à l'aide d'une main

ashi-gatamé	jimé = avec contrôle des jambes
sankaku	" = en triangle (avec les jambes)

ATTENTION! étrangler n'est pas anodin : uké et tori vigilants !

Etrangler un adversaire est certes l'un des moyens de gagner un combat. Mais ce n'est pas sans risque ! En effet si l'étranglement "ventilatoire" est de suite perçu par l'adversaire (car il manque d'air), l'étranglement "circulatoire" (qui souvent n'empêche pas l'air de parvenir), peut provoquer une perte de connaissance...tori doit surveiller les réactions de uké.

Abandonner: - uké signifie son abandon en frappant au moins 2 fois consécutivement le tatami ou tori, avec sa main ou son pied. Tori se doit alors de relâcher immédiatement son étreinte.

3. Kansetsu-waza = clés de bras

Facile ! ... sur 2 mots et pour simplifier :
-souvenez-vous du 1^{er} mot car pour le dernier = il n'y a que 2 possibilités :

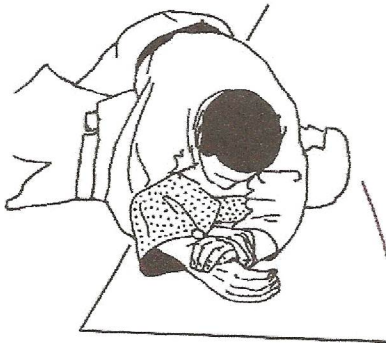
garami = clé sur bras fléchi

ou

gatamé = clé sur bras tendu

Au judo une clé s'effectue
exclusivement sur le coude

ude-garami



ude-garami = enroulement de bras

ude-gatame



juji	gatame	=	contrôle en croix
ude	"	=	" avec les bras
hiza	"	=	" avec le genou
waki	"	=	" avec l'aisselle
hara	"	=	" avec le ventre

ATTENTION! une clé n'est pas une technique anodine : uké et tori vigilants !

Réaliser une clé de bras sur un adversaire est certes l'un des moyens de gagner un combat. Mais ce n'est pas sans risque ! En effet si la clé de bras n'est pas maîtrisée -trop brusque par exemple- , elle peut entraîner de graves blessures et séquelles. De l'élongation à l'entorse jusqu'à la fracture. Tori doit surveiller les réactions de uké.

Abandonner: - uké signifie son abandon en frappant au moins 2 fois consécutivement le tatami ou tori , avec sa main ou son pied .Tori se doit alors de relâcher immédiatement son étreinte.

Tachi Waza = judo debout

Debout, il existe de multiples moyens de projeter un adversaire :
 - fauchages, balayages, crochetages, sacrifices...
 La façon de classer les techniques varie selon les époques ou les pays. Elles sont répertoriées en 4 groupes eux-mêmes divisés en sous-catégories.

kata-guruma

morote-seoi

+ ippon-seoi
tai-otoshi
uki-otoshi
te-guruma

épaules/bras

harai-goshi

hanches

uki-goshi
o - "
tsuri "
hane "
ushiro "
atsuri "

sasae-tsuri-komi-ashi
+ harai- " - " - "

o-uchi-gari

uchi-mata
ko-soto-gake
hiza-guruma

o-soto-gari
ko-uchi- "
ko-soto- "

de-ashi-barai
+ okuri- " - "

pieds / jambes

sutémis

tomoe-nage

ura-nage
sumi-gaeshi
tawara "
hikkomi "

yoko-gake
yoko-tomoe
tani-otoshi
soto-maki-komi
uki-waza
yoko-wakare
yoko-guruma

Quelques techniques



Kami-shiho-gatame



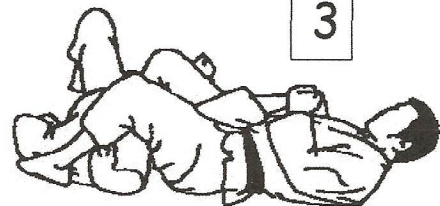
tate-shiho-gatame



1



2



3

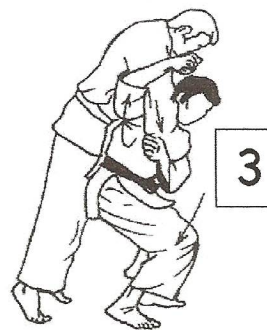
juji-gatame



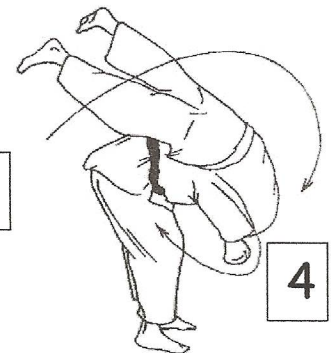
1



2

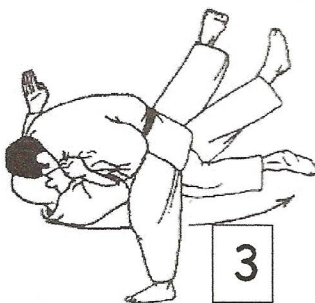


3



4

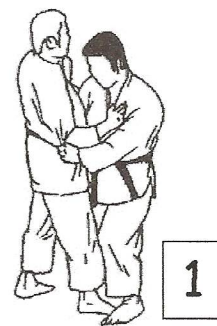
ippon seoi nage



3



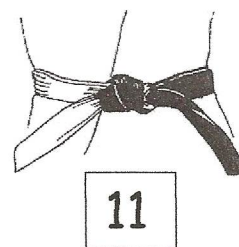
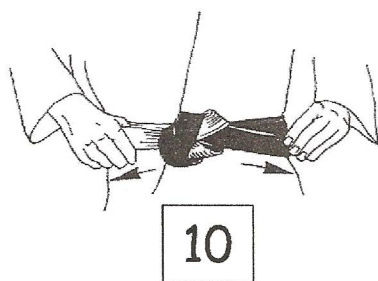
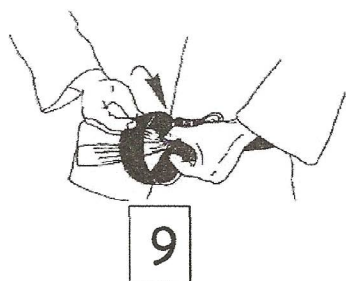
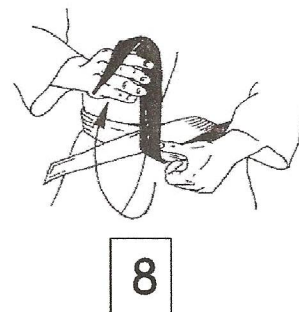
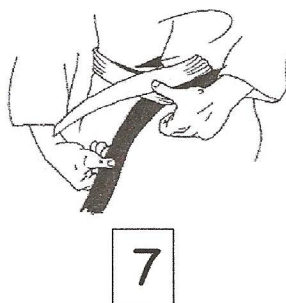
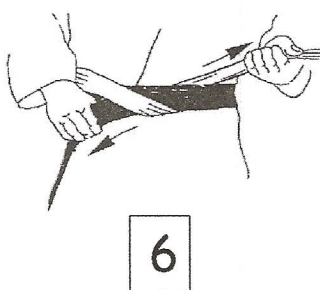
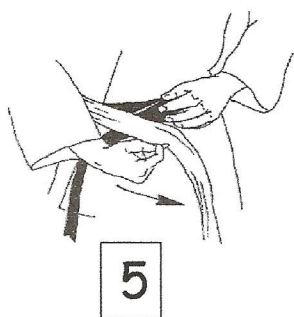
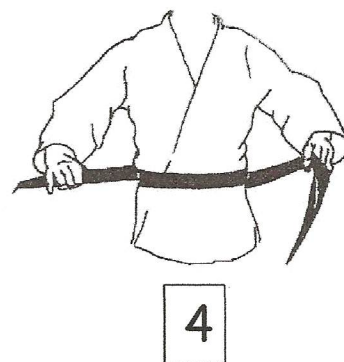
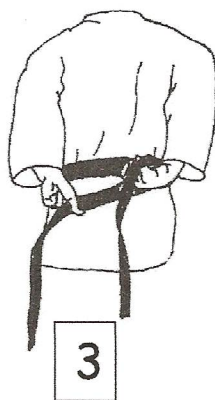
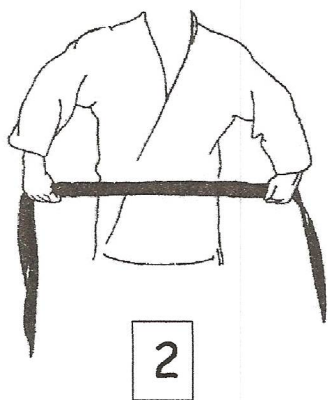
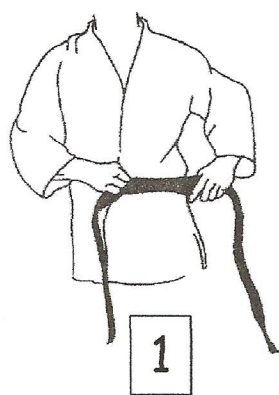
2



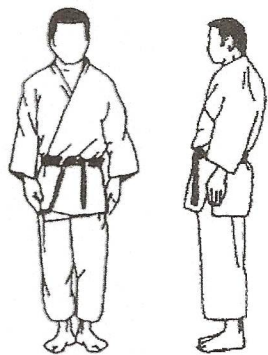
1

o-soto-gari

nouer sa ceinture



les saluts debout et au sol



Saluez = rei

