

# LE JUDO EN BANDES DESSINEES

## CEINTURE BLANCHE – JAUNE



Les jeunes, de plus en plus nombreux, se mettent à la pratique du judo et ils sont généralement conquis d'emblée.

Mais beaucoup trouvent aussi que les "programmes" et les noms japonais des mouvements sont difficiles à retenir. Rien n'a été fait, spécialement à leur intention, sous une forme qui leur soit familière.

C'est à eux que s'adresse ce livre, qui est moins un ouvrage technique qu'un moyen visuel, facile et rapide, d'associer les mouvements qu'ils ont appris en les pratiquant, et leurs noms, désignés en une langue qu'ils ignorent.

La présentation, sous sa forme "bande dessinée" avec des dessins humoristiques et des textes dans des "ballons", permet une vision simple et attrayante, qu'ils assimileront immédiatement.

Lorsqu'ils connaîtront le sens des mots japonais, ils découvriront qu'ils désignent exactement les mouvements auxquels ils se rapportent et tout leur deviendra facile.

Cela les aidera, aussi, à assimiler ces "programmes" dont la connaissance fera d'eux des judokas suffisamment avertis et complets pour devenir un jour, pourquoi pas, des champions ?



### claud fradet

journaliste, photographe, dessinateur, ceinture noire et dirigeant, il est au cœur de l'histoire du judo depuis plus de vingt ans, l'écrivant, l'illustrant, la caricaturant, la vivant... père de deux enfants qui pratiquent le judo, mais confondent souvent les termes et les techniques, c'est pour eux et pour tous leurs semblables, qu'il a réalisé cette brochure

Ce livre est donc pour nous, il est pour toi, jeune judoka débutant. Il s'adresse à toi, directement, simplement...



**ALORS...**

2

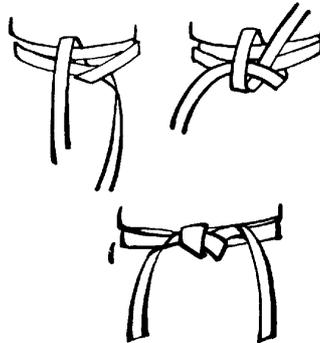
TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO - DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" - DE FAÇON CORRECTE, À BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...



...ET TU DOIS AUSSI APPRENDRE À NOUER TA CEINTURE COMME IL FAUT, AVEC UN NOEUD PLAT



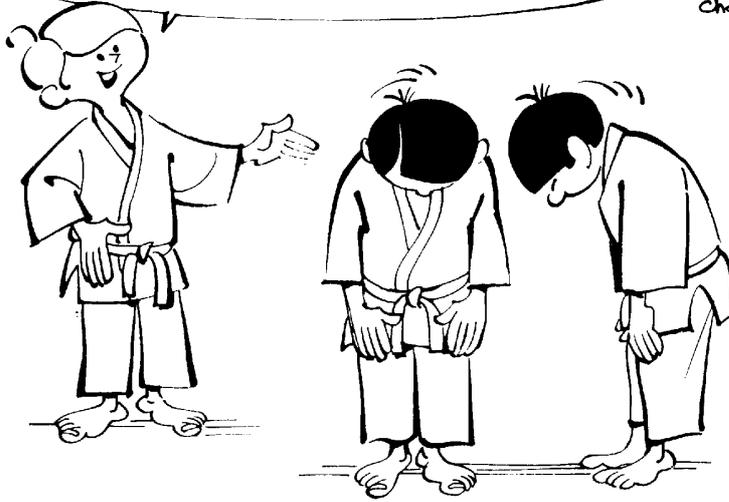
**NON!...**  
PAS COMME ÇA!



**ALLONS-Y!**

3

ENSUITE, TU DOIS APPRENDRE À SALUER. D'ABORD DEBOUT, CHAQUE FOIS QUE TU MONTES SUR LE TAPIS, OU QUE TU LE QUITTES...



Tu salues également ton partenaire, avant et après chaque randori, ou chaque combat.

SALUT  
LES  
POTES!



ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT! ➔

4

...ET PUIS, À GENOUX, AU DÉBUT ET À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT, LES ÉLÈVES, TOUS EN LIGNE, SALUENT LE PROFESSEUR



CE SALUT EST TRÈS IMPORTANT. IL DOIT SE FAIRE DANS LE SILENCE. TU DOIS ÊTRE ALORS TRÈS CALME, TRÈS SÉRIEUX, TON KIMONO CORRECTEMENT CROISÉ, LA CEINTURE BIEN NOUÉE.

AU SIGNAL DU PROFESSEUR, TU POSES LES MAINS SUR LE TAPIS ET TU T'INCLINES, SANS DÉCOLLER LES FESSES DE TES PIEDS, QUI, EUX, SONT À PLAT

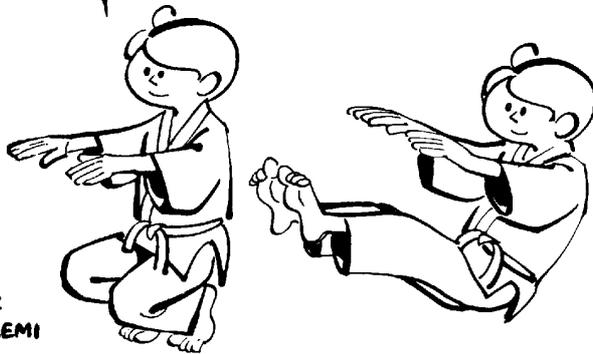
## LE SALUT (REI)

le salut debout s'appelle RITSUREI et à genoux ZAREI

5

TU DEVRAS, BIEN SÛR, APPRENDRE À CHUTER. IL NE FAUT PAS NÉGLIGER CETTE ÉTUDE, TRÈS IMPORTANTE, ET IL FAUT T'Y ENTRAÎNER BEAUCOUP !

chute  
arrière  
USHIRO UKEMI



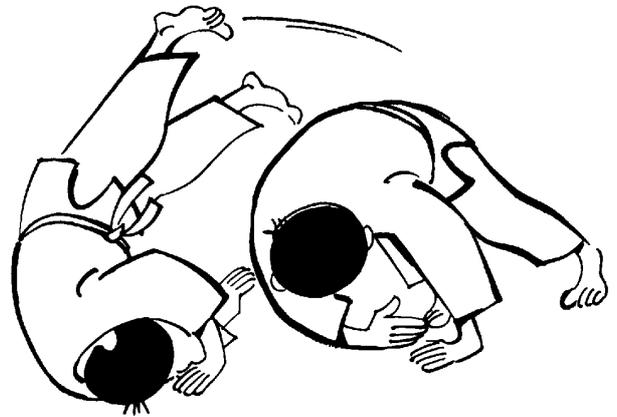
YOKO UKEMI  
chute  
latérale  
à droite  
et à gauche



6

## LES CHUTES (UKEMI)

Chute avant  
MAE-UKEMI



Une excellente méthode  
d'entraînement consiste à  
plonger par-dessus un  
camarade à quatre pattes...

IL FAUT TOURNER COMME UNE ROUE, SANS QU'AUCUNE PARTIE DU CORPS NE HEURTE LE TAPIS. ATTENTION, ENTRE AUTRES, AU COUDE, À L'ÉPAULE ET À LA TÊTE !



MOI, JE COMMENCE  
À EN AVOIR PLEIN  
LE DOS, DES CHUTES  
AVANT !

7

## LA GARDE (en japonais) (KUMI-KATA)

DE LA MAIN DROITE, TU PRENDS LE COL DU KIMONO DE L'ADVERSAIRE, ET DE LA MAIN GAUCHE, TU PRENDS SA MANCHE, À HAUTEUR DU COUDE. C'EST LA GARDE FONDAMENTALE.



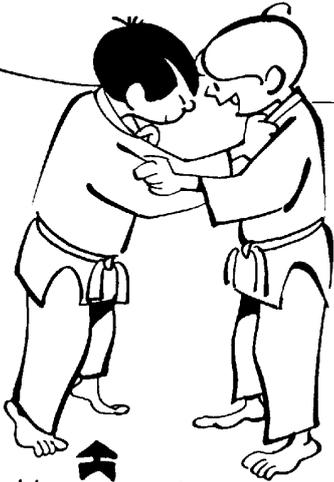
le judo debout s'appelle  
**NAGE-WAZA**  
qui signifie :  
techniques  
des projections



Il est interdit de tenir continuellement un seul côté du col avec les deux mains, ni la ceinture, ni le bas de la veste

8

IL NE FAUT PAS CROIRE QU'IL SUFFIT DE CONNAITRE LA TECHNIQUE D'UN MOUVEMENT POUR LE RÉUSSIR. IL FAUT AUSSI SAVOIR LE PLACER AU MOMENT FAVORABLE. C'EST À TOI DE CRÉER CE MOMENT, GRÂCE AUX DÉSÉQUILIBRES ET AUX DÉPLACEMENTS



déséquilibre avant à droite

IL NE FAUT PAS TE DÉPLACER N'IMPORTE COMMENT ... IL FAUT LE FAIRE DE TELLE SORTE QUE TU SOIS EN MESURE D'ATTAQUER LORSQUE L'ADVERSAIRE EST, LUI, EN POSITION INSTABLE



Les déséquilibres principaux sont :  
en arrière, en arrière à droite et à gauche  
sur le côté, à droite et à gauche  
en avant, en avant à droite et à gauche

## LES DÉSÉQUILIBRES (KUZUSHI)

9

POUR RÉUSSIR O-GOSHI, IL Y A QUELQUES ERREURS À ÉVITER... AINSI, IL NE FAUT PAS ENTRER LE MOUVEMENT EN CAMBRANT TON CORPS...



ET IL NE FAUT PAS OUBLIER DE BIEN PLAQUER L'ADVERSAIRE SUR TA HANCHE, NI DE PLIER LES JAMBES, SINON TU NE POURRAS PAS LE SOULEVER



**GOSHI**, ça se prononce GOCHI...

**O**, ça veut dire "grand"  
**GOSHI**, ça veut dire "hanche"

ainsi, tu sais que chaque fois que tu rencontres le mot "O", dans un nom japonais, c'est que le mouvement est de grande amplitude. Chaque fois que tu rencontres le mot "GOSHI", c'est un mouvement de hanche.

10

IL FAUT DÉSÉQUILIBRER L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT EN TIRANT DE LA MAIN GAUCHE... PUIS, TU PASSES TA MAIN DANS SON DOS,

SOUS SON BRAS, POUR AMENER SON VENTRE SUR TA HANCHE...



ALORS, HOP!... IL BASCULE ET TOMBE DEVANT TOI!



IL FAUT PLIER LES GENOUX, POUR DESCENDRE SOUS LUI... PUIS SE PENCHER VERS L'AVANT EN REDRESSANT LES JAMBES...

**O-GOSHI**  
grande bascule de hanche

11

SEOI se prononce "SÉHOYI"  
 NAGE se prononce "NAGUÉ"  
 en japonais, le E se prononce  
 toujours É



UN POINT TRÈS IMPORTANT, DANS  
 CETTE PROJECTION, C'EST LA POSITION  
 DE TON BICEPS QUI DOIT ÊTRE BIEN  
 PLACÉ SOUS L'AISSELLE DE L'ADVERSAIRE

SI TU LE CHARGES TROP HAUT SUR  
 TON ÉPAULE ET SI TU TE CAMBRES  
 EN ENTRANT, IL T'ARRIVERA DES  
 BRICOLES...



TU SERAS RENVERSÉ  
 EN ARRIÈRE, OU BIEN  
 ÉTR... GLUB!... ÉTRANG...  
 GLUB!... ÉTRANGÉ.....

**IPPON**, ça veut dire "un point"  
 IPPON-SEOI-NAGE, c'est la projection  
 par un point de contact principal, qui  
 est un peu en dessous de l'épaule,  
 sur le bras.

12

TU METS TON ADVERSAIRE  
 EN DÉSÉQUILIBRE AVANT ET  
 TU AMÈNES TON BRAS DROIT  
 TENDU DEVANT  
 SA POITRINE...



PUIS TU REPLIES TON BRAS  
 FORTEMENT ET TU CHARGES  
 L'ADVERSAIRE SUR TON DOS



## IPPON-SEOI-NAGE

projection par  
 une épaule

...TU REDRESSES LES JAMBES, TU  
 TE PENCHES VERS L'AVANT, ET  
 L'AUTRE BASCULE PAR-DESSUS  
 TON ÉPAULE !



13

POUR RÉUSSIR HIZA-GURUMA, IL FAUT, AVANT TOUT, BIEN PLACER TON PIED DROIT, DE FAÇON QUE TON PIED GAUCHE PUISSE SE PLACER FACILEMENT SUR LE GENOU DE L'ADVERSAIRE...



... SINON LA PROJECTION N'EST PAS POSSIBLE



HIZA veut dire "genou"

ENFIN, L'ACTION DES MAINS ET LA ROTATION DES ÉPAULES SONT DÉTERMINANTES. IL DOIT Y AVOIR LE VIDE, DEVANT TON ADVERSAIRE, LÀ OÙ IL CHÛTE



**GURUMA**, cela signifie "roue". Dans ce mouvement, en effet, l'adversaire décrit un cercle, comme une roue.

14

LÀ, IL FAUT PLACER TON PIED DROIT À L'EXTÉRIEUR DE CEUX DE L'ADVERSAIRE...



... PUIS PLACER TON PIED GAUCHE SUR SON GENOU, À L'EXTÉRIEUR ...



ET ENSUITE, TU LE TIRES EN TOURNANT TES ÉPAULES



**HIZA-GURUMA**  
roue autour du genou

15

POUR FAIRE "DE-ASHI-BARAI"  
IL NE FAUT PAS CASSER LE  
CORPS EN METTANT LES FESSES  
EN ARRIÈRE ...

**MAUVAIS**



IL NE FAUT PAS NON PLUS  
ATTENDRE QUE LE PIED DE  
L'ADVERSAIRE SOIT BIEN  
POSÉ AU SOL



TU DOIS BALAYER  
AVEC LE DESSOUS  
DE TON PIED



**ET VLAN!**

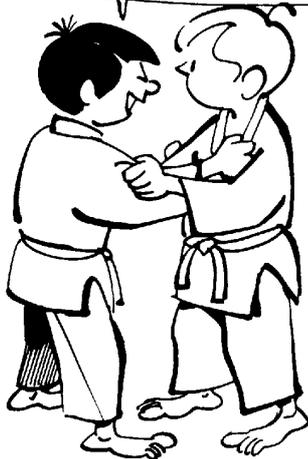
**BARAI** (ou HARAI, c'est la même chose)  
ça veut dire balayage - ça se prononce BARAILLE -  
tu t'en souviendras, barai, balai, ça se ressemble

**DE** signifie : avancé

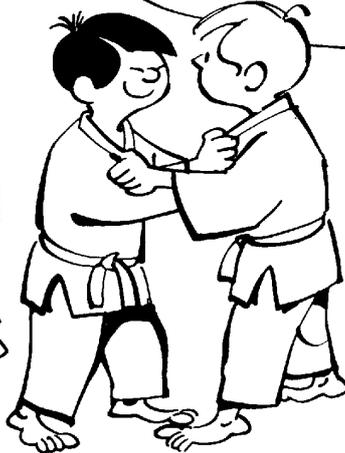
ET IL NE FAUT SURTOUT PAS DONNER  
UN GRAND COUP AVEC LE BORD DU  
PIED ... ÇA NE BALAIE PAS !

16

IL FAUT EFFECTUER UN DÉPLACEMENT  
DE FAÇON À FAIRE AVANCER L'ADVERSAIRE  
D'UN PAS EN AVANT ...



... QUAND SON PIED DROIT S'AVANCE,  
JUSTE AVANT QU'IL SE POSE AU SOL,  
PFIUIT!.. TU LE BALAIES, AU RAS  
DU TAPIS ...



... AVEC LA PLANTE DE  
TON PIED GAUCHE !



**DE-ASHI-BARAI**  
balayage du pied avancé

17

L'ACTION DE TA MAIN DROITE EST IMPORTANTE - ELLE DOIT LEVER ET POUSSER - AINSI QUE L'AVANT-BRAS - POUR BIEN FIXER L'ADVERSAIRE SUR SON TALON



ENFIN, IL NE FAUT PAS CHERCHER À ACCROCHER TOUT DE SUITE LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE, MAIS BIEN LANCER LA TIENNE, POUR LA RAMENER EN UN LARGE MOUVEMENT DE FAUCHAGE, EN MÊME TEMPS QUE TU PLONGES LA TÊTE VERS L'AVANT



**SOTO**, ça veut dire: "par l'extérieur".

**GARI**, c'est "fauchage" une action plus puissante que

18 le balayage, pour supprimer un point d'appui

TU FAIS AVANCER L'ADVERSAIRE, DU PIED DROIT, ET TU LE FIXES BIEN SUR CE PIED. TU T'AVANCES SUR SON CÔTÉ ET EN LANCANT TA JAMBE DROITE, TU FAUCHES LA SIENNE, TRÈS FORT !



**O-SOTO-GARI**  
grand fauchage extérieur

IL FAUT BIEN ASSURER  
LE CONTACT DU HAUT DE  
TON CORPS AVEC CELUI  
DE TON ADVERSAIRE



MAIS IL NE FAUT PAS CHERCHER  
À SOULEVER AVEC TES HANCHES,  
NI TE PENCHER EN AVANT



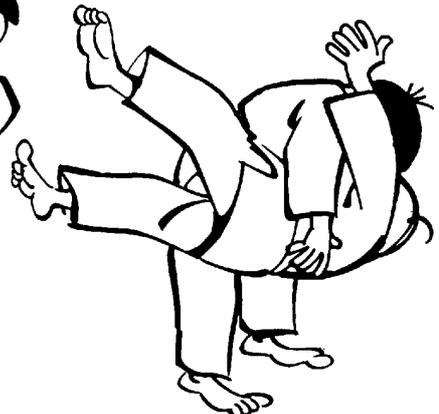
**UKI** veut dire "flotter"  
**GOSHI**, tu le sais déjà, signifie "hanche"

20

CECI EST UN MOUVEMENT DE HANCHE PAR  
ROTATION, ET NON PAS EN SOULEVANT. TU  
DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT  
ET TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SON BRAS  
GAUCHE, POUR LUI ENTOURER LA TAILLE...

**UKI-GOSHI**  
tour de hanche simple

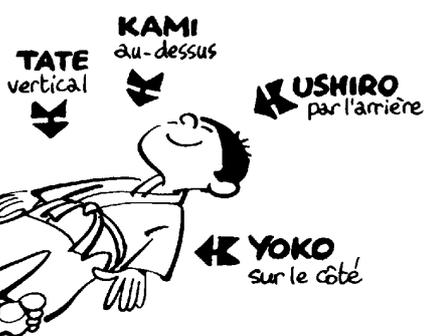
TU TOURNES ALORS TON CORPS VERS LA  
GAUCHE ET TU TIRES L'ADVERSAIRE, QUI  
TOMBE DEVANT TOI, EN PIVOTANT AUTOUR  
DE TA HANCHE



21



LE JUDO NE SE PRATIQUE PAS SEULEMENT DEBOUT, MAIS AUSSI AU SOL. NOUS ALLONS ABORDER LES IMMOBILISATIONS, DONT LE BUT EST DE TENIR L'ADVERSAIRE SUR LE DOS, DE TELLE SORTE QU'IL NE PUISSE SE RELEVER



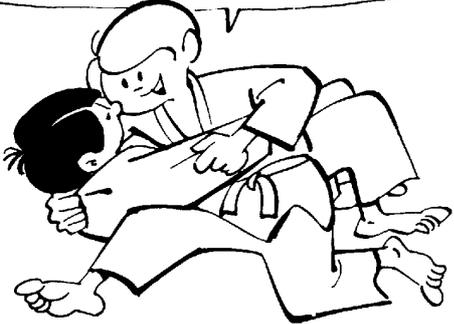
Les noms des immobilisations désignent le plus souvent le sens dans lequel tu te places pour exercer ton action. Aussi, retiens bien ces quelques mots, qui sont indispensables pour comprendre le judo au sol.

# LES IMMOBILISATIONS

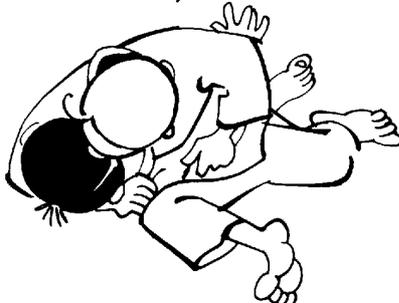
## KATAME-WAZA

techniques de contrôle

CECI EST UNE IMMOBILISATION. TU ES ASSIS SUR LE CÔTÉ DE TON ADVERSAIRE, TU BLOQUES SON BRAS DROIT, EN TENANT SA MANCHE ...



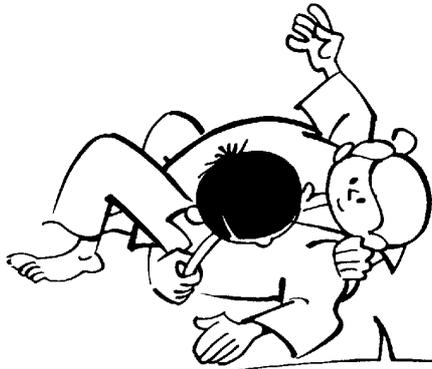
... ET TU ENTOURES SON COU DE TON BRAS DROIT. TU RESTES BIEN COLLÉ À LUI ET TU ÉCARTES LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE



Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSAEKOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations ...

**HON-GESA-GATAME**  
contrôle latéro-costal

**GATAME**, ou **KATAME**, signifie :  
contrôle par immobilisation



CECI EST UNE IMMOBILISATION  
DES QUATRE POINTS, PAR LE CÔTÉ.  
TU ÉCRASES LA POITRINE DE L'ADVERSAIRE  
AVEC LA TIENNE, EN MAINTENANT  
SON COL D'UNE MAIN, ET SA CEINTURE  
DE L'AUTRE, BRAS PASSÉ ENTRE  
SES JAMBES

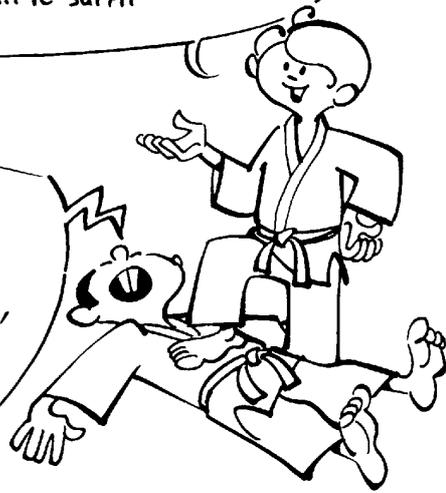
YOKO signifie : côté  
SHIHO veut dire : quatre points  
GATAME : immobilisation, contrôle

## YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal

FINALEMENT, CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ ...  
ON S'APERÇOIT QUE CE SONT TOUJOURS LES  
MÊMES MOTS QUI REVIENNENT ... IL SUFFIT  
DE LES CONNAÎTRE !

IL EST INTERDIT DE  
METTRE LE PIED SUR LE VENTRE,  
DE CHATOILLER, DE TIRER LES  
CHEVEUX, DE TORDRE LES DOIGTS,  
DE METTRE LES MAINS À LA  
FIGURE, DE MORDRE,  
D'ARRACHER LES OREILLES ...  
C'EST INTERDIT...  
**INTERDIT !**





## USHIRO - GESA - GATAME

contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière

26

TA TÊTE PEUT SE PLACER À DROITE OU À GAUCHE, MAIS TU PEUX AUSSI APPUYER TON MENTON SUR LE CREUX DE L'ESTOMAC DE CELUI QUI EST EN-DESSOUS



ÉTANT DERRIÈRE L'ADVERSAIRE, TU T'ALLONGES SUR LUI, EN PASSANT TES DEUX MAINS SOUS SES ÉPAULES POUR ATTRAPER SA CEINTURE, SUR LAQUELLE TU TIRES, TOUT EN ÉCRASANT TA POITRINE SUR LA SIENNE

TU PEUX ÊTRE SOIT À GENOUX, CEUX-CI PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE, SOIT LES JAMBES ÉCARTÉES, CE QUI ASSURE UNE BONNE STABILITÉ



## KAMI - SHIHO - GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture

KAMI signifie : au-dessus  
SHIHO veut dire : quatre côtés  
et GATAME : immobilisation

27



POUR CETTE IMMOBILISATION, TU TE TROUVES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE, QUE TU ÉCRASES DE TOUT TON POIDS, TES GENOUX SERRANT SES CÔTÉS ET TES BRAS BLOQUANT SES ÉPAULES



DE TON BRAS GAUCHE, TU BLOQUES LE SIEN, DROIT, CONTRE TON ÉPAULE ET TU SAISIS TON PROPRE REVERS.  
DE TON BRAS DROIT, TU BLOQUES LE SIEN, GAUCHE, ET TU ATTRAPES SON REVERS À LUI...

## TATE-SHIHO-GATAME

contrôle sternal à cheval

TATE signifie : vertical

28



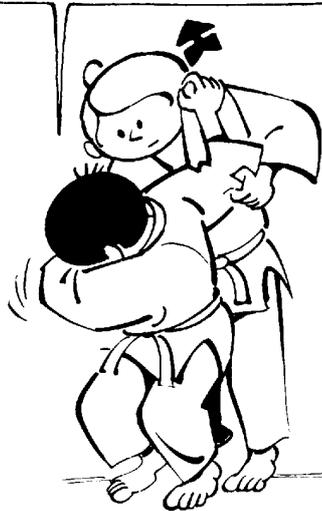
LORSQUE TU AURAS MONTRÉ QUE TU CONNAIS BIEN TOUT ÇA, TU SERAS DIGNE DE LA CEINTURE JAUNE. TU DEVRAS ALORS PASSER À L'ÉTUDE D'UNE NOUVELLE SÉRIE DE MOUVEMENTS ... SANS POUR AUTANT CESSER DE TRAVAILLER CEUX QUE TU AS DÉJÀ APPRIS !

ALLEZ, TOURNONS LA PAGE !



HE!.. PAS SI HAUT, QUAND MÊME!

L'ACTION DE TA MAIN DROITE EST PRIMORDIALE. ELLE DOIT FAIRE MONTER L'ADVERSAIRE, EN LE POUSSANT VERS LE HAUT, EN DIRECTION DE SON OREILLE



## TSURI-KOMI

Signifie "mouvement d'amener en levant" ou "pêcher"

30

SODE veut dire : manche (ça se prononce SODÉ)

TSURI-KOMI VEUT DIRE "TIRER EN PÊCHANT". C'EST LE GESTE DU PÊCHEUR QUI "FERRE" UN POISSON. EN JUDO, C'EST TIRER VERS L'AVANT EN TENDANT LE CORPS DE L'ADVERSAIRE VERS LE HAUT



LA FORME "SODE-TSURI-KOMI-GOSHI" SE FAIT A GAUCHE, EN POUSSANT LE COUDE DROIT DE L'ADVERSAIRE VERS LE HAUT

IL FAUT PLIER LES JAMBES LE PLUS POSSIBLE ET BIEN ENGAGER LA HANCHE POUR FAIRE BASCULER L'ADVERSAIRE APRÈS L'AVOIR CHARGÉ SUR LE DOS

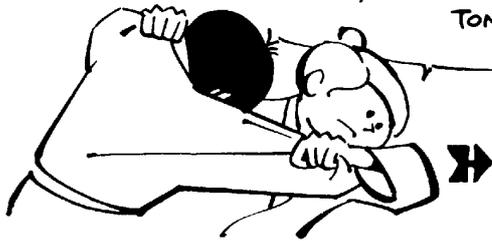


## TSURI-KOMI-GOSHI

hanche pêchée

31

LE DÉSÉQUILIBRE DOIT S'OBTENIR PAR UNE FORTE TRACTION DE LA MAIN GAUCHE, DANS LA DIRECTION DE TON ÉPAULE



IL NE FAUT PAS TROP SORTIR LA HANCHE ET NE PAS PLIER LA JAMBE, SINON TU BALAIES DANS LE VIDE !



## HARAI - GOSHI

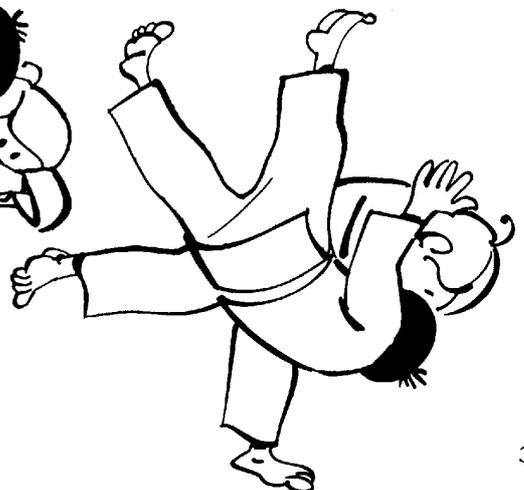
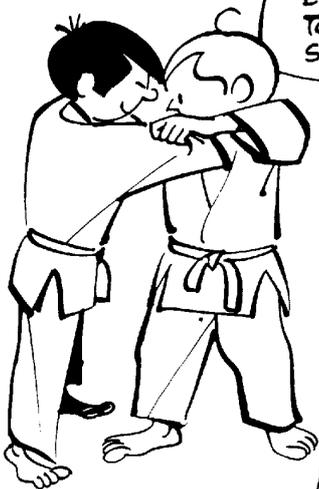
tu sais ce que ça veut dire, maintenant.

harai : balayage  
goshi : hanche

32

TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT EN LE TIRANT VERS TON ÉPAULE ET TU PLACES TON PIED DROIT AU MILIEU ET EN AVANT DES SIENS ...

... PUIS TU TOURNES, EN PLACANT TA HANCHE CONTRE SON VENTRE ET TU BALAIES SA JAMBE, DE LA CUISSE À LA CHEVILLE, AVEC LA TIENNE .

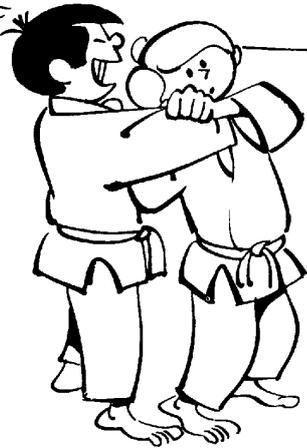


## HARAI-GOSHI

hanche fauchée

33

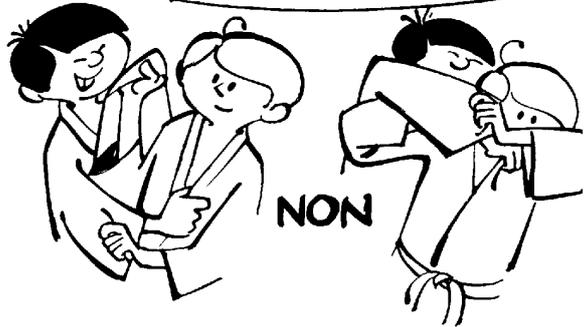
IL NE FAUT SURTOUT PAS ENTRER "MOROTE" EN CAMBRANT LES REINS, CAR C'EST ALORS TRÈS DIFFICILE À RÉUSSIR, PUISQU'IL FAUT "ARRACHER" L'ADVERSAIRE EN FORCE ...



... ET QUE CE N'EST PAS FAMEUX POUR LES VERTÈBRES !



IL NE FAUT PAS PLIER LE POIGNET EN ARRIÈRE. LA MAIN DOIT RESTER DANS L'AXE DU BRAS. IL NE FAUT PAS NON PLUS LEVER HAUT LE COUDE, QUI DOIT RESTER EN BAS



**MOROTE** signifie : à deux mains.

ÇA, C'EST UNE PROJECTION TRÈS POPULAIRE. TU PIVOTES DEVANT L'ADVERSAIRE, SANS LÂCHER TA GARDE, EN PLAÇANT TON BRAS DROIT PLIÉ, COUDE EN BAS, DEVANT SA POITRINE ...



... PUIS TU TE PENCHES, VERS TA GAUCHE, EN REDRESSANT LES JAMBES.

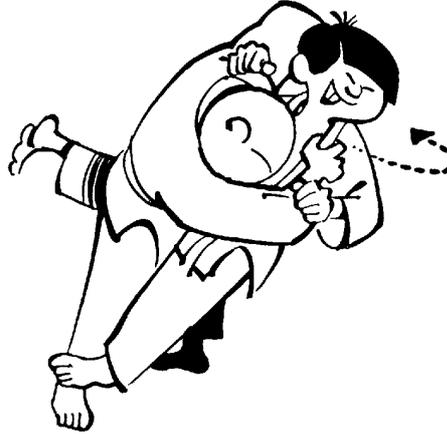


**MOROTE-SEOI-NAGE**  
projection d'épaule par deux mains

IL NE FAUT PAS CASSER LE CORPS EN TENDANT LES FESSES EN ARRIÈRE, MAIS...



... AU CONTRAIRE RESTER BIEN DROIT ET TOURNER LARGEMENT LES ÉPAULES VERS LA GAUCHE



**SASAE** signifie : maintenir, supporter. Ça se prononce "sasahé"

**ASHI** signifie : jambe, pied. Ça se prononce "achi"

36

TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE EN LE "PÊCHANT", TU BLOQUES SA CHEVILLE AVEC LA PLANTE DE TON PIED, TU TOURNES TES ÉPAULES VERS LA GAUCHE EN CONTINUANT À LE TIRER, ET EN GARDANT TON CORP DROIT, EN EXTENSION

**TSURI-KOMI**  
(action de "pêcher")



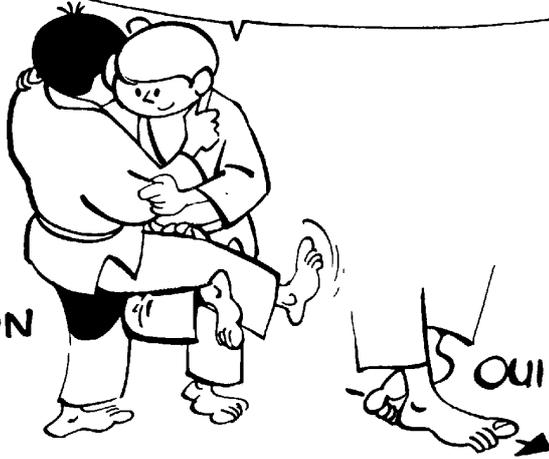
**SASAE-TSURI-KOMI-ASHI**

blocage du pied en pêchant

37

LE FAUCHAGE NE DOIT PAS SE FAIRE EN LEVANT LA JAMBE, MAIS AU CONTRAIRE EN RASANT LE TAPIS, DANS LE SENS DES DOIGTS DE PIED DE L'ADVERSAIRE

NON



OUI

**KO** veut dire : petit, à l'inverse de **O**, qui est grand et large, **KO** est rapide, vif, sec et de petite amplitude

38

CECI EST UNE TECHNIQUE "ARRIÈRE". TU FIXES L'ADVERSAIRE SUR SON PIED DROIT ...

QUE TU VIENS FAUCHER, AU TALON, D'UN COUP SEC, AVEC LA PLANTE DE TON PIED DROIT, AU RAS DU TAPIS...

... EN POUSSANT DE TOUT TON CORPS

cette main tire vers le bas

cette main pousse vers le haut et en arrière



**KO-UCHI-GARI**  
petit fauchage intérieur

39

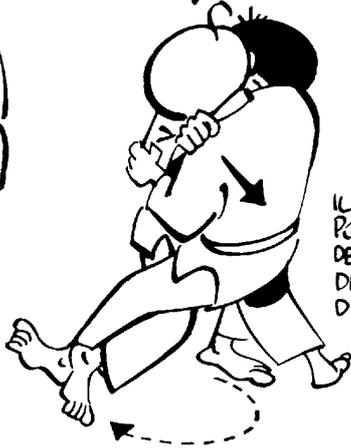
TU NE DOIS PAS RESTER DE FACE, POUR PORTER O-UCHI-GARI, NI CASSER LE CORPS...



... IL NE FAUT PAS NON PLUS ESSAYER DE SOULEVER SIMPLEMENT LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE ...



... MAIS L'ÉCARTER EN FAUCHANT AVEC TOUTE TA JAMBE



IL FAUT AUSSI POUSSER FORT DE LA MAIN DROITE, EN DIRECTION DU SOL

O : grand  
UCHI : intérieur (UCHI se prononce UTCHI)  
GARI : fauchage

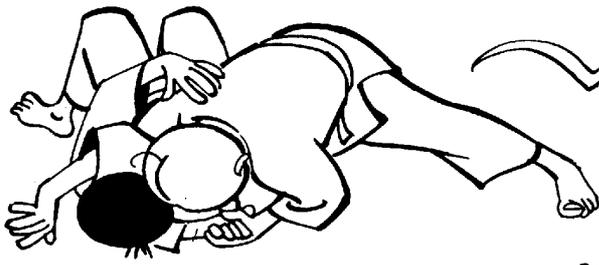
TU METS L'ADVERSAIRE EN DÉSÉQUILIBRE ARRIÈRE ET TU LE POUSSES DE TA MAIN DROITE TOUT EN LE TIRANT DE LA MAIN GAUCHE. TU TE METS EN BIAIS PAR RAPPORT À LUI ...



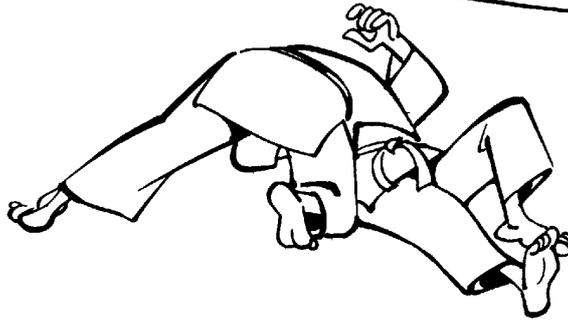
TU ENTRES TA JAMBE ENTRE LES SIENNES ET TU FAUCHES SA JAMBE GAUCHE LARGEMENT, COMME SI TES DOIGTS DE PIED VOULAIENT TRACER UN CERCLE SUR LE TAPIS



**O-UCHI-GARI**  
Grand fauchage intérieur



TU CONTRÔLES L'ADVERSAIRE EN BLOQUANT SON BRAS DROIT, QUE TU POUSSES AVEC TA TÊTE, CONTRE LA SIENNE. TES DEUX MAINS SONT CROCHETÉES, TA JAMBE GAUCHE TENDUE, PIED À PLAT SUR LE TAPIS, TA JAMBE DROITE PLIÉE, TON GENOU TOUJOURS BIEN EN CONTACT AVEC LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE



## KATA-GATAME

contrôle latéro-costal par le bras et la tête

**KATA** signifie : épaule

KUZURE-GESA-GATAME EST UNE VARIANTE DE HON-GESA-GATAME. ELLE EST UN PEU PLUS BASSE QUE CETTE DERNIÈRE, CAR TON BRAS DROIT, AU LIEU DE PRENDRE LE COU DE L'ADVERSAIRE, PASSE SOUS SON BRAS GAUCHE

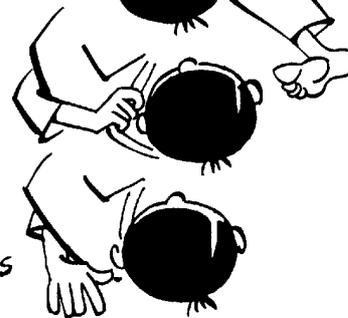


TU PEUX METTRE TA MAIN COMME ÇA ➔

⬅ TON GENOU DOIT BIEN BLOQUER L'ÉPAULE DE L'AUTRE

OU BIEN ATTRAPER LE COL DE L'ADVERSAIRE

OU BIEN POSER LA MAIN À PLAT SUR LE TAPIS



## KUZURE-GESA-GATAME

contrôle latéro-costal

**KUZURE** veut dire : BRISER L'ÉQUILIBRE. Dans les immobilisations, c'est toujours une variante, c'est-à-dire une légère modification d'une prise fondamentale



CETTE IMMOBILISATION PART DE LA MÊME POSITION QUE YOKO-SHIHO-GATAME, DONT ELLE EST UNE VARIANTE

TON BRAS GAUCHE PASSE PAR-DESSUS L'ÉPAULE GAUCHE DE L'ADVERSAIRE ET TU SAISIS SA CEINTURE. TON BRAS DROIT, LUI, A PLUSIEURS POSSIBILITÉS, COMME LE MONTRENT LES DESSINS. TON MENTON DOIT S'APPUYER SUR L'ADVERSAIRE



## KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal

44

ASSIS DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PLACES TA CUISSE SOUS SA TÊTE ET TU ENTOURES SON BRAS GAUCHE DE TES DEUX BRAS À TOI. DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SA CEINTURE, ET DE TA DROITE, TON PROPRE COL.



## MAKURA-GESA-GATAME

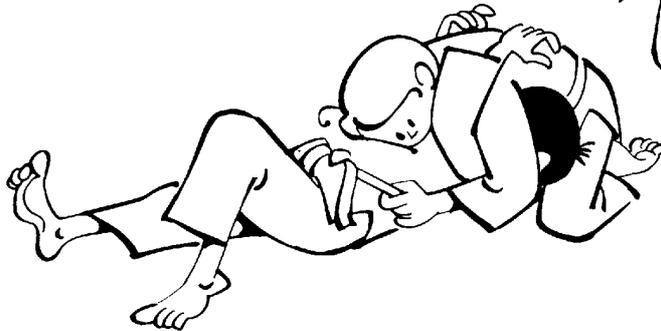
contrôle arrière costal "en oreiller"

MAKURA signifie : oreiller, ce qui explique bien le principe de cette immobilisation, la tête de l'adversaire repose sur ta cuisse comme sur un oreiller. Mais attention, il ne va peut-être pas s'endormir...

45

# KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture



AGENOUILLÉ DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, TU PRENDS SA CEINTURE AVEC TA MAIN GAUCHE, ET TU SAISIS SON COL DE TA MAIN DROITE, EN ENTOURANT SON BRAS

TU PEUX AVOIR LES DEUX GENOUX PLIÉS, OU UN SEULEMENT ET UNE JAMBE TENDUE, OU LES DEUX JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES



46

# KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

contrôle sternal à cheval



TU ES À CHEVAL SUR TON ADVERSAIRE. DE TA MAIN GAUCHE, TU ATTRAPES SA CEINTURE ET DE LA DROITE, TU PRENDS TON PROPRE COL, APRÈS AVOIR ENTOURÉ ET BLOQUÉ SON BRAS GAUCHE. TU PORTES TON POIDS VERS L'AVANT, TA TÊTE S'APPUYANT SUR LE TAPIS.



↑ TU PRENDS SA CEINTURE



TES JAMBES SONT REPLIÉES ET TES PIEDS SERRENT TRÈS FORT LES CÔTÉS DE L'ADVERSAIRE

47



Claude FRADET

ET VOILÀ ! UNE NOUVELLE ÉTAPE VIENT D'ÊTRE FRANCHIE ! J'EN SAIS ASSEZ POUR MÉRITER LA CEINTURE ORANGE ! MAIS JE N'AI PAS L'INTENTION DE M'ARRÊTER LÀ !.. TOI NON PLUS, JE L'ESPÈRE... ALORS, NOUS NOUS RETROUVERONS, DANS DE NOUVELLES BROCHURES, QUI NOUS MÈNERONT JUSQU'À LA CEINTURE NOIRE ! À BIENTÔT !

- n° 1 : ceinture blanche, ceinture jaune
- n° 2 : ceinture orange, ceinture verte
- n° 3 : ceinture bleue, ceinture marron

© Judogi, 103 bd Beaumarchais 75003 Paris  
ISBN 2-7027-0746-7  
Distribution en librairie: Chiron S.A.  
Achevé d'imprimer en août 2002  
sur les presses de UNIPRINT - Hongrie  
Dépôt légal: août 2002