

Judo Kwai

Judo Kwai

Frontignan la Peyrade



Programme
d'Enseignement Progressif

柔

JU
la souplesse

道

DO
la voie
la doctrine

会

KWAI
le club

CODE MORAL JUDO

POLITESSE

c'est le respect d'autrui

COURAGE

c'est faire ce qui est juste

SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

HONNEUR

c'est la fidélité à la parole donnée

MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir se taire lorsque monte la colère

AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

*Le JUDO est à la fois sport et philosophie.
Le JUDOKA combat sans haine, accepte la victoire et la défaite.
Qui sait ne parle pas; qui parle ne sait pas.*

Pour l'obtention d'un kyu (grade), une bonne discipline est indispensable à l'intérieur du dojo (salle) de même qu'une tenue correcte sur le tatami (tapis de paille).

Les partenaires veilleront à avoir les ongles courts, ils ne porteront aucun objet solide (boutons, bijoux etc...) risquant de blesser l'adversaire.

Dès que l'on quitte le tatami, on chausse ses zoris (pantoufles).

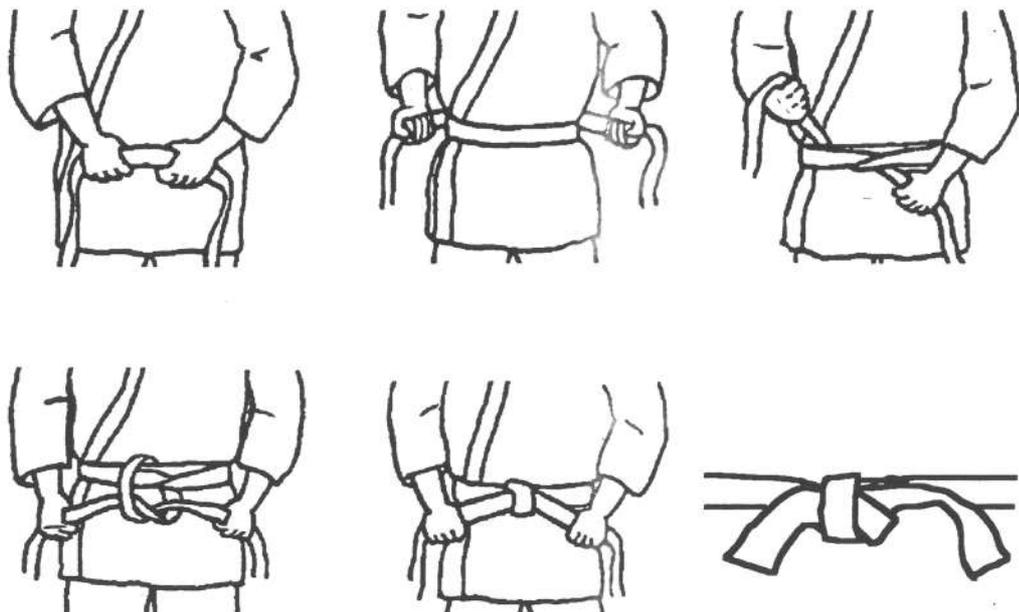
Le rei (salut), signe de respect, se fait à l'adresse : du fondateur du judo le professeur JIGORO KANO (1860 - 1938), du Sensei, et des partenaires.

Les deux partenaires sont :

TORI : celui qui exécute la technique

UKE : celui qui subit la technique

Comment nouer sa ceinture.



PROGRAMME TECHNIQUE POUR EXAMENS

du 5^{ème} au 2^{ème} KYU

(DE LA CEINTURE BLANC/JAUNE A LA CEINTURE BLEUE)

CEINTURE BLANC/JAUNE

HON GESA GATAME
YOKO SHIO GATAME

DE ASHI BARAI
HIZA GURUMA
UKI GOSHI
O SOTO GARI

CEINTURE JAUNE

5^{ème} KYU

HON GESA GATAME
KUZURE GESA GATAME
YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME

DE ASHI BARAI
O SOTO GARI
HIZA GURUMA
UKI GOSHI

CEINTURE ORANGE

4^{ème} KYU

KATA GATAME
TATE SHIHO GATAME
KUZURE GESA GATAME (MAKURA)
KUZURE GESA GATAME (USHIRO)

OKURI ASHI BARAI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
SASAE TSURIKOMI ASHI
O GOSHI
TAI OTOSHI

CEINTURE VERTE

3^{ème} KYU

TATE SHIHO GATAME (2^{ème} FORME)
YOKO SHIHO GATAME (2^{ème} FORME)
KUZURE KAMI SHIHO GATAME

KO SOTO GAKE et GARI
ERI SEOI NAGE
MOROTE SEOI NAGE
IPPON SEOI NAGE
HARAI GOSHI
TSURIKOMI GOSHI

CEINTURE BLEUE

2^{ème} KYU

KATA JUJI JIME
GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME
HADAKA JIME
OKURI ERI JIME
KATA HA JIME

UDE GARAMI
UDE HISHIGI UDE GATAME
UDE HISHIGI JUJI GATAME

ASHI GURUMA
HANE GOSHI
UCHI MATA
YOKO OTOSHI
TANI OTOSHI
TOMOE NAGE
SUKUI NAGE 1
SUKUI NAGE 2 (TE GURUMA)
UKI OTOSHI
KATA GURUMA

CONDITIONS POUR L'OBTENTION DES CEINTURES

pour les enfants, jusqu'à 14 ans

POUR OBTENIR LA CEINTURE JAUNE (5^{ème} kyu)

USHIRO UKEMI	brise-chutes en arrière
YOKO UKEMI	brise-chutes de côté
MAE MAWARI UKEMI	brise-chutes en avant
4 OSAE WAZA	techniques d'immobilisations
4 NAGE WAZA	techniques de projections

POUR OBTENIR LA CEINTURE ORANGE (4^{ème} kyu)

bonne technique d'UKEMI WAZA	
MAE MAWARI UKEMI	brise-chutes en avant droite et gauche
8 OSAE WAZA	technique d'immobilisations (savoir 4 noms)
8 NAGE WAZA	techniques de projections (savoir 4 noms)
quelques autres mots japonais	
UCHI KOMI	(entrées de mouvements répétées)

POUR OBTENIR LA CEINTURE VERTE (3^{ème} kyu)

parfaite maîtrise des UKEMI WAZA	
12 OSAE WAZA	techniques d'immobilisations avec variantes
16 NAGE WAZA	techniques de projections
2 RENRAKU WAZA	enchaînements
2 KAESHI WAZA	contre-prises
UCHI KOMI	(entrées de mouvements répétées)
YAKU SOKU GEIKO	
RANDORI	
connaître le vocabulaire en japonais (voir liste)	

POUR OBTENIR LA CEINTURE BLEUE (2^{ème} kyu)

parfaite maîtrise des UKEMI WAZA	
4 OSAE WAZA et leurs variantes	
20 NAGE WAZA fondamentaux	enchaînements - combinaisons et contre-prises
3 KANSETSU WAZA	techniques de luxations
6 SHIME WAZA	techniques d'étranglements
UCHI KOMI - RANDORI	

NOTES PERSONNELLES :

UKEMI WAZA



**MAE UKEMI
CHUTE AVANT**

TECHNIQUES DE BRISE-CHUTES



**MAE MAWARI UKEMI
ROULÉ AVANT**



**USHIRO UKEMI
CHUTE ARRIÈRE**



**YOKO UKEMI
CHUTE LATÉRALE**

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



DE ASHI BARAI

BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



HIZA GURUMA

droite

ROUE AUTOUR DU GENOU



HIZA GURUMA

gauche



UKI GOSHI

HANCHE FLOTTANTE



O SOTO GARI

droite

GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR

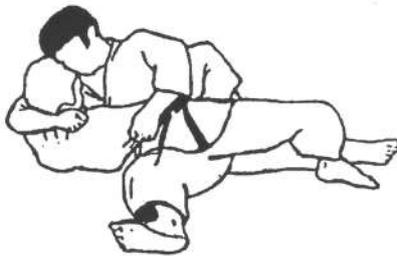


O SOTO GARI

gauche

OSAE WAZA

TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



HON GESA GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL
PAR LE TRAVERS



KUZURE GESA GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS



KAMI SHIHO GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL DES 4 POINTS
PAR LE DESSUS



YOKO SHIHO GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL DES 4 POINTS
PAR LE CÔTÉ

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



OKURI ASHI BARAI
BALAYAGE LATÉRAL
DES DEUX PIEDS



O UCHI GARI
GRAND
FAUCHAGE INTÉRIEUR



KO UCHI GARI
PETIT
FAUCHAGE INTÉRIEUR



SASAE TSURIKOMI ASHI
BLOCAGE DU PIED
EN PÊCHANT



O GOSHI
GRANDE
PROJECTION DE HANCHE



TAI OTOSHI
RENVERSEMENT
DU CORPS

OSAE WAZA

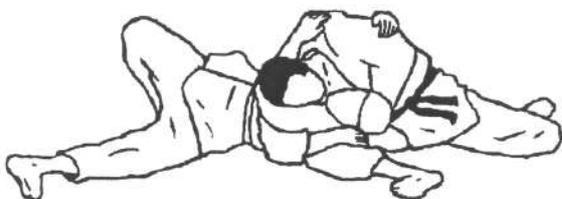
TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



KATA GATAME
CONTRÔLE PAR L'ÉPAULE



TATE SHIHO GATAME
CONTRÔLE FONDAMENTAL DES 4 POINTS
LONGITUDINAL



KUZURE GESA GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS
(MAKURA GESA GATAME)



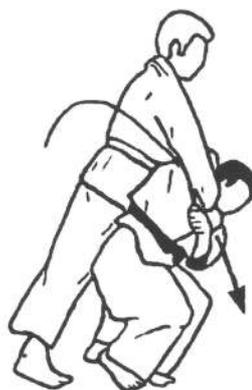
KUZURE GESA GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS
(USHIRO GESA GATAME)

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



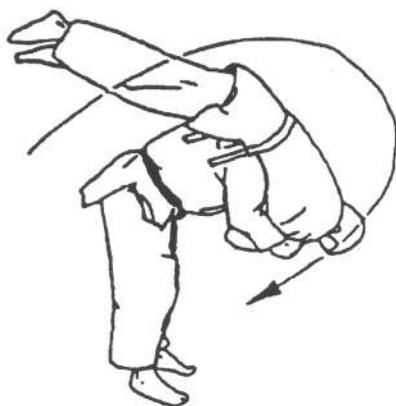
**KO SOTO GAKE OU
GARI**
PETIT ACCROCHAGE OU
FAUCHAGE EXTÉRIEUR



TSURI KOMI GOSHI
HANCHE PÊCHÉE



HARAI GOSHI
BALAYAGE PAR LA HANCHE



IPPON SEOI NAGE
PROJECTION D'ÉPAULE
PAR UNE ÉPAULE



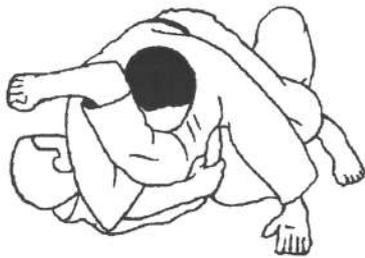
MOROTE SEOI NAGE
PROJECTION D'ÉPAULE
PAR LE REVERS GAUCHE



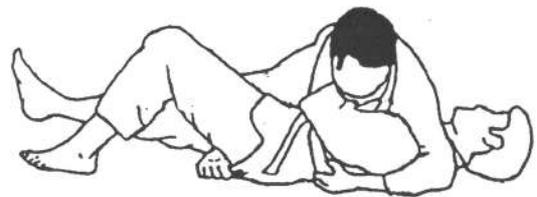
SEOI OTOSHI

OSAE WAZA

TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



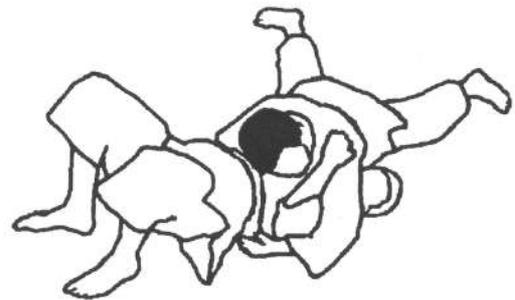
TATE SHIHO GATAME
CONTRÔLE LONGITUDINAL DES 4 POINTS
VARIANTE



YOKO SHIHO GATAME
CONTRÔLE PAR LE CÔTÉ DES 4 POINTS
VARIANTE



KUZURE KAMI SHIHO GATAME
CONTRÔLE PAR LE DESSUS DES 4 POINTS
VARIANTE



KUZURE KAMI SHIHO GATAME
CONTRÔLE PAR LE DESSUS DES 4 POINTS
VARIANTE

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



ASHI GURUMA
ENROULEMENT
SUR LA JAMBE



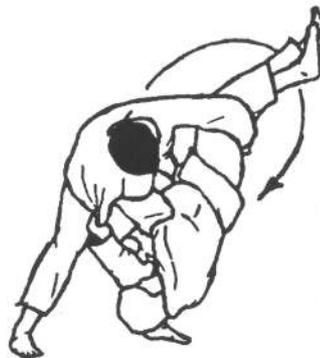
UCHI MATA
FAUCHAGE
À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE



HANE GOSHI
HANCHE SAUTÉE



SUKUI NAGE
PROJECTION EN CUILLER
1^{ère} FORME



TE GURUMA
PROJECTION EN CUILLER
2^{ème} FORME



KATA GURUMA
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

NAGE WAZA



UKI OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC LES MAINS SEULES

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



UTSURI GOSHI
PROJECTION DE HANCHE
EN CONTRE

SUTEMI WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICES



TOMOE NAGE
SACRIFICE EN CERCLE



YOKO OTOSHI
RENVERSEMENT DE CÔTÉ
CHUTE LATÉRALE



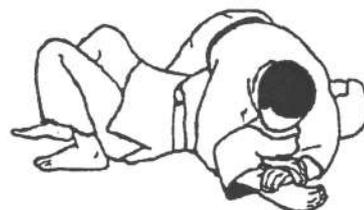
TANI OTOSHI
RENVERSEMENT ARRIÈRE
CHUTE DANS LA VALLÉE

KANSETZU WAZA

TECHNIQUES DE CLÉS



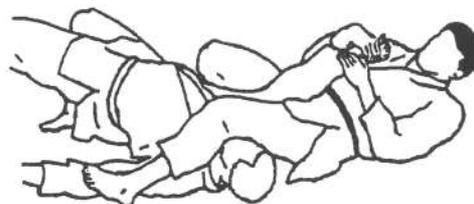
**UDE GARAMI
CLÉ DE BRAS EN TORSION
SUR BRAS FLÉCHI**



**UDE GARAMI
CLÉ DE BRAS EN TORSION
2^{ème} FORME**



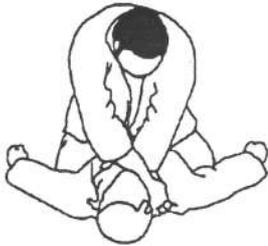
**UDE HISHIGI UDE GATAME
CLÉ PAR LE CONTRÔLE DU BRAS
SUR LE COUDE**



**UDE HISHIGI JUJI GATAME
CLÉ PAR LE CONTRÔLE DU BRAS
EN CROIX**

SHIME WAZA

TECHNIQUES D'ÉTRANGLEMENTS



KATA JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ
MAINS OPPOSÉES



NAMI JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ
NORMAL



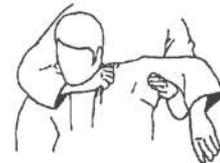
GYAKU JUJI JIME
ÉTRANGLEMENT CROISÉ
CONTRAIRE



HADAKA JIME
ÉTRANGLEMENT
À MAINS NUES



OKURI ERI JIME
ÉTRANGLEMENT
PAR LES REVERS



KATAHA JIME
ÉTRANGLEMENT
EN CONTRÔLANT UN CÔTÉ

1er KYU - Ceinture Marron

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



O SOTO GURUMA



USHIRO GOSHI

SUTEMI WAZA

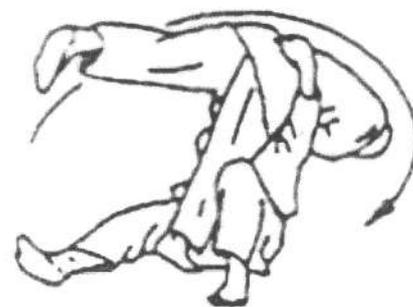
TECHNIQUES DE SACRIFICES



YOKO GAKE



YOKO WAKARE



YOKO GURUMA

1er KYU - Ceinture Marron

NAGE WAZA

TECHNIQUES DE PROJECTIONS



SUMI OTOSHI

SUTEMI WAZA

TECHNIQUES DE SACRIFICES



URA NAGE



UKI WAZA

1er KYU - Ceinture Marron

KANSETZU WAZA



UDE HISHIGI
TE GATAME

TECHNIQUES DE CLÉS

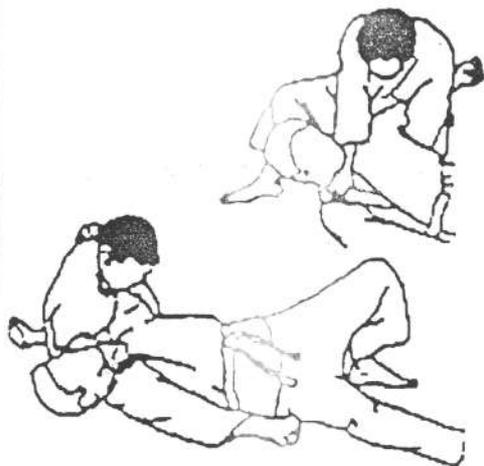


UDE HISHIGI
SANKAKU GATAME

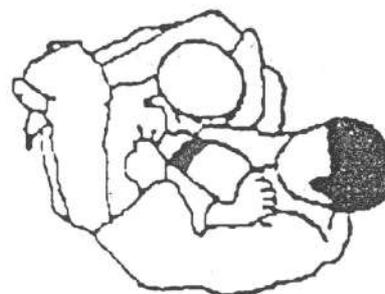
1er KYU - Ceinture Marron

SHIME WAZA

TECHNIQUES D'ÉTRANGLEMENTS



KATA TE JIME



SANKAKU JIME



SODE GURUMA JIME



TSUKKOMI JIME

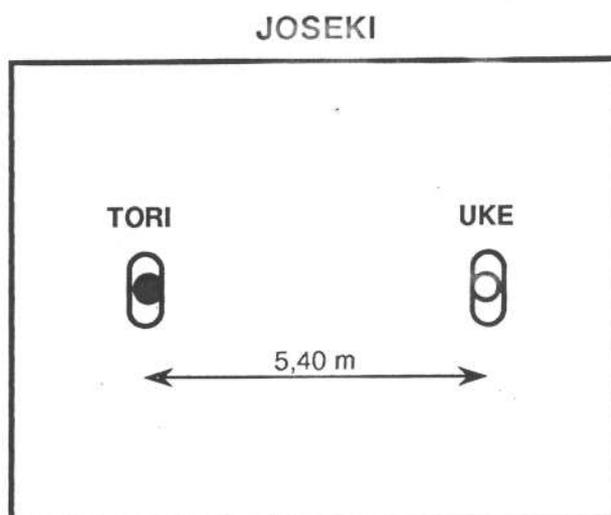


RYO TE JIME

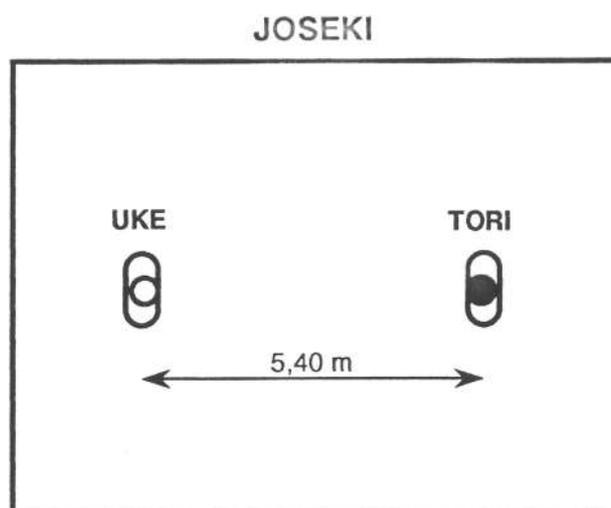
CÉRÉMONIAL DES KATAS

Selon le KATA à exécuter, TORI et UKE se placent à gauche ou à droite de JOSEKI / KAMIZA (place d'honneur) .

NAGE - NO - KATA
KATAME - NO - KATA
KIME - NO - KATA
ITSUTSU - NO - KATA



KOSHIKI - NO - KATA
JU - NO - KATA
KODOKAN - GOSHIN - JITSU



NAGE - NO - KATA

PROJECTIONS SELON LES FORMES

TE - WAZA / Techniques de mains et de bras

- 1 Uki - Otoshi
- 2 Seoi - Nage
- 3 Kata - Guruma

KOSHI - WAZA / Techniques de hanches

- 1 Uki - Goshi
- 2 Harai - Goshi
- 3 Tsuru - Komi - Goshi

ASHI - WAZA / Techniques de pieds et de jambes

- 1 Okuri - Ashi - Barai
- 2 Sasae - Tsuru - Komi - Ashi
- 3 Uchi - Mata

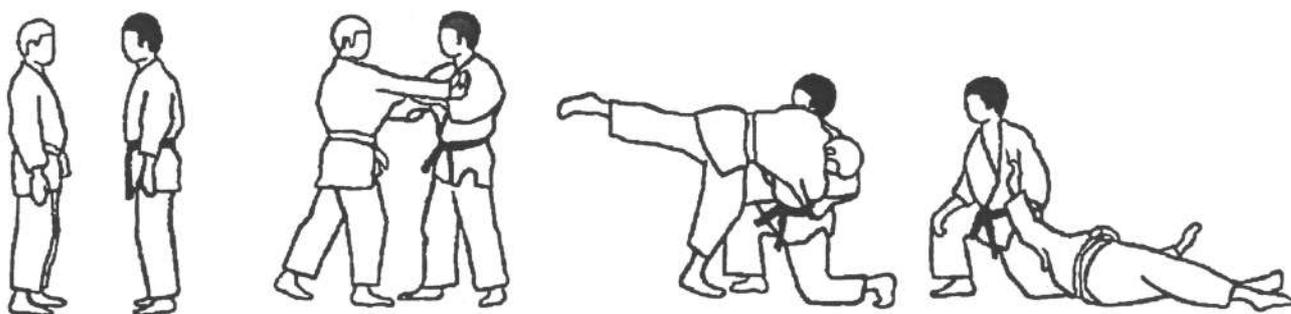
MA - SUTEMI - WAZA / Techniques de sacrifice sur le dos

- 1 Tomoe - Nage
- 2 Ura - Nage
- 3 Sumi - Gaeshi

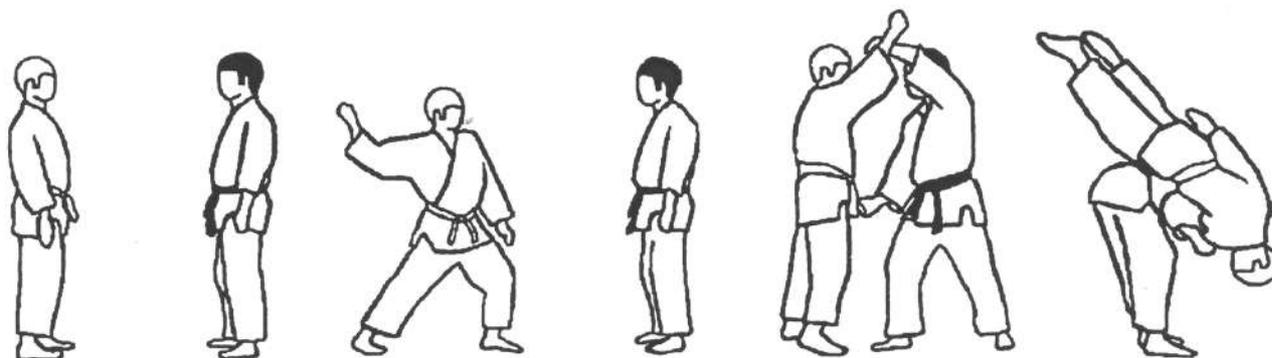
YOKO - SUTEMI - WAZA / Techniques de sacrifice sur le côté

- 1 Yoko - Gake
- 2 Yoko - Guruma
- 3 Uki - Waza

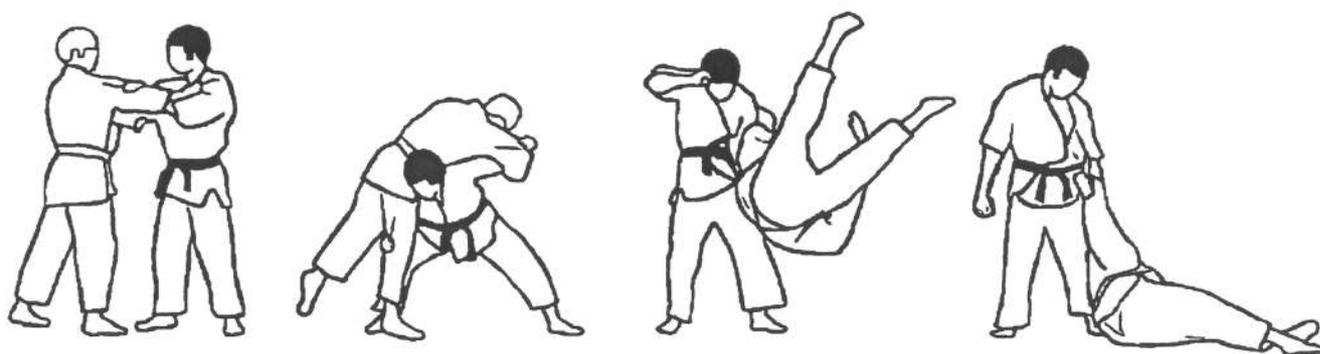
1 UKI - OTOSHI / Projection flottante



2 SEOI - NAGE / Projection en chargeant sur le dos

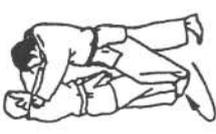
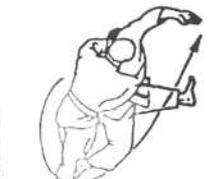
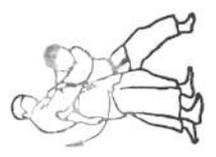


3 KATA - GURUMA / Roue autour des épaules



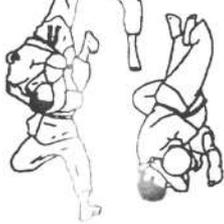
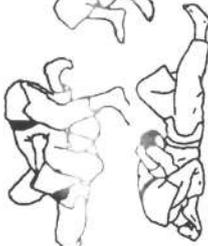
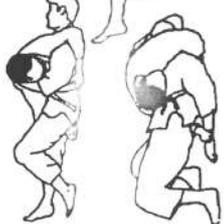
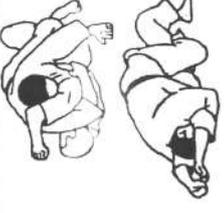
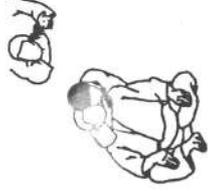
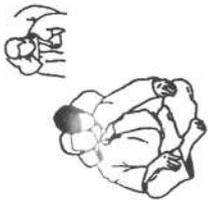
JUDO

PROGRAMME KYU

5e KYU	 DE ASHI BARAI	 HIZA GURUMA	 SASAE TSURIKOMI ASHI	 UKI GOSHI	 O SOTO GARI	 O GOSHI	 O UCHI GARI	 IPPON SEOI NAGE
4e KYU	 KO SOTO GARI	 KO UCHI GARI	 KOSHI GURUMA	 TSURIKOMI GOSHI	 OKURI ASHI BARAI	 TAI OTOSHI	 HARAI GOSHI	 UCHI MATA
3e KYU	 KO SOTO GAKE	 TSURI GOSHI	 YOKO OTOSHI	 ASHI GURUMA	 HANE GOSHI	 HARAI TSURIKOMI ASHI	 TOMOE NAGE	 KATA GURUMA
2e KYU	 SUMI GAESHI	 TANI OTOSHI	 HANE MAKIKOMI	 SUKUI NAGE	 UTSURI GOSHI	 O GURUMA	 SOTO MAKIKOMI	 UKI OTOSHI
1e KYU	 O SOTO GURUMA	 UKI WAZA	 YOKO WAKARE	 YOKO GURUMA	 USHIRO GOSHI	 URA NAGE	 SUMI OTOSHI	 YOKO GAKE

JUDO

PROGRAMME KYU

5e KYU	 HON GESA GATAME	 KUZURE GESA GATAME	 KATA GATAME	 KAMI SHIHO GATAME	 YOKO SHIHO GATAME	 TATE SHIHO GATAME
4e KYU	 KUZURE GESA GATAME	 KUZURE KAMI SHIHO GATAME	 YOKO SHIHO GATAME	 TATE SHIHO GATAME	 GYAKU JUJI JIME	 NAMI JUJI JIME
3e KYU	 UDE GARAMI	 UDE HISHIGI JUJI GATAME	 UDE HISHIGI UDE GATAME	 KATA JUJI JIME	 HADAKA JIME	 OKURI ERI JIME
2e KYU	 UDE HISHIGI HIZA GATAME	 UDE HISHIGI ASHI GATAME	 UDE HISHIGI WAKI GATAME	 UDE HISHIGI HARA GATAME	 SODE GURUMA JIME	 TSUKKOMI JIME
1e KYU	 UDE HISHIGI TE GATAME	 UDE HISHIGI SANKAKU GATAME	 KATA TE JIME	 SANKAKU JIME	 SODE GURUMA JIME	 TSUKKOMI JIME
						 RYO TE JIME

ARBITRAGE



IPPON
10 pts
Immob. > 30 s



WAZA - ARI
7 pts
Immob. > 25 s



YUKO
5 pts
Immob. > 20 s



KOKA
3 pts
Immob. > 10 s

1^{er} SHIDO
2^{ème} SHIDO
3^{ème} SHIDO
HANSOKU - MAKE

Koka pour l'adversaire
Yuko pour l'adversaire
Waza-Ari pour l'adversaire
Disqualification

VOCABULAIRE DE COMPÉTITION

REI	saluez
HAJIME	commencez
MATTE	arrêtez
JKAN	temps
YOSHI	allez-y
OSAE - KOMI	immobilisation
TOKETA	fin d'immobilisation
SONO - MAMA	ne bougez plus
SORE - MADE	terminé
HANTEI	décision

VOCABULAIRE

UKEMI-WAZA	Technique de brise-chutes
NAGE-WAZA	Technique de projections
OSAE-WAZA	Technique d'immobilisations
SHIME-WAZA	Technique d'étranglements
KANSETSU-WAZA	Technique de luxations
KATAME-WAZA	Technique de contrôle

FORMES D'ENTRAÎNEMENT :

TANDOKU-RENSHYU	Entraînement seul
UCHI-KOMI	Répétés de mouvements
YAKUSOKU-GEIKO	Entraînement en mouvements avec un partenaire consentant
KAKARI-GEIKO	L'un attaque, l'autre résiste
RANDORI	Combat libre, sans attribution de points
SHIAI	Compétition, avec attribution de points
SHIZEN-HONTAI	Position naturelle fondamentale
JIGO-HONTAI	Position de défense fondamentale

ASHI	Pied	HIRIWAKE	Match nul
BARAI (HARAI)	Balayage	HIZA	Genou
BUDO	Arts martiaux	JIGO-HONTAI	Position défensive
DAN	Grade ceinture noire	JIME	Etranglement
DESHI	Elève	JUDOJI	Habit du judoka
DOJO	Salle Arts Martiaux	JUJI	Croisement
GAESHI (KAESHI)	Contre-prise	KAESHI (GAESHI)	Contre-prise
GAKE (KAKE)	Blocage	KAI (KWAI)	Club - communauté
GARI (KARI)	Fauchage	KAKE (GAKE)	Fauchage
GATAME (KATAME)	Contrôle	KAMI	Au-dessus
GOSHI (KOSHI)	Hanche	KAMIZA (JOSEKI)	Place d'honneur
GYAKU	Renversement	KANSETSU	Articulation
HANTEI	Décision	KATA	Epaule - forme
HARA	Ventre	KATAME	Contrôle
HARAI (BARAI)	Balayage	KESA (GESA)	En travers
HIDARI	Gauche	KIAI	Cri
HIJI	Coude	KIMONO	Habit

VOCABULAIRE

(suite)

KO	Petit	TATE	Vertical
KODOKAN	Centre Judo à Tokyo	TE	Main
KOHAI	Jeune élève	TOKETA	Dénouement
KOSHI (GOSHI)	Hanche	TORI	L'exécutant
KUZURE	Variante	TSUKURI	Préparation
KUZUSHI	Déséquilibre	UCHI	Intérieur
KANSETSU	Articulations	UDE	Bras
KWATSU (KUATSU)	Réanimation	UKE	Celui qui subit
KYU	Classe, grade couleur	UKEMI	Brise-chute
MAITTA	Abandon	USHIRO	Arrière
MATA	Intérieur cuisse	WAZA	Technique
MATE	Arrêter	YAKU-SOKU	Promesse
MIGI	A droite	YOKO	Côté
NAGE	Projection	YOSHI	Allez-y
NAGE-WAZA	Technique projection	ZAREI	Salut agenouillé
O	Grand	ZORI	Sandales
OBI	Ceinture		
OSAE-KOMI	Immobilisation		
" "	TOKETA		
	Fin d'immobilisation		
REI	Salut		
RENRAKU-WAZA	Combinaisons		
RITSU-REI	Salut debout		
SAMURAI	Guerrier		
SENPAI	Ancien Elève		
SENSEI	Maître		
SHIAI	Compétition		
SEITO	Elève		
SHIHAN	Maître		
SHIZEN-HONTAI	Position fondament.		
SONO-MAMA	Ne plus bouger		
SORE-MADE	Terminé		
SOTO	Extérieur		
SUTEMI	Sacrifice		
TAI-SABAKI	Déplacem. du corps		
TATAMI	Tapis		