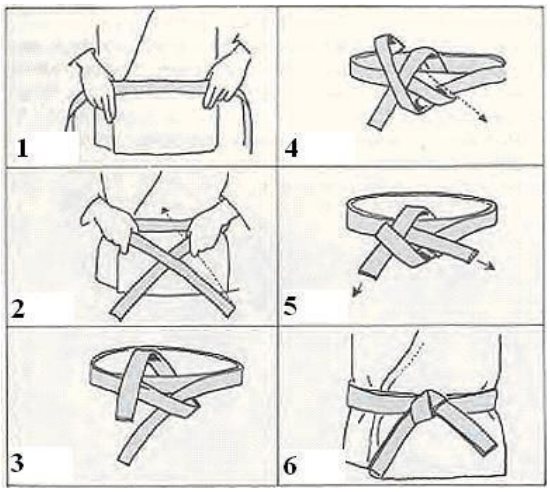
Index

	Nage Waza (Travail des projections)	
	Ne waza (Travail des contrôles au sol)	
	Jujitsu (Techniques de self défense)	

Chaque partie est décomposée pour chaque couleur de ceinture.
La couleur de ceinture indiquée fait référence à la couleur de ceinture portée aujourd'hui.
Ex : un judoka blanche jaune devra se référer au programme blanc.



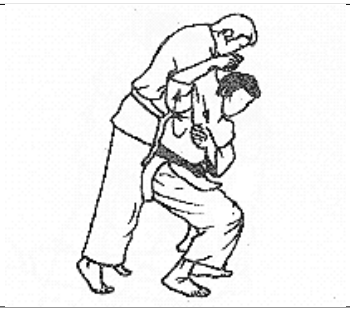
Grade	Blanche	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron					
Grade	1er dan	2e dan	3e dan	4e dan	5e dan	6e dan	7e dan	8e dan	9e dan	10e dan	12e dan
Rang		Deshi (*disciple*)		Renshi (*maîtrise extérieure*)		Kyoshi (*maîtrise intérieure*)		Hanshi (*maîtrises intérieure et extérieure unifiées*)		Keijin (*trésor vivant*)	Pour Jigoro Kano
Nom	初段 Sho-dan	二段 Ni-dan	三段 San-dan	四段 Yon-dan	五段 Go-dan	六段 Roku-dan	七段 Shichi-dan	八段 Hachi-dan	九段 Kyū-dan	十段 Jū-dan	Shihan
Couleur	Noire	Noire	Noire	Noire	Noire	Blanche-rouge	Blanche-rouge	Blanche-rouge	Rouge	Rouge	Large blanche

NAGE WAZA (travail des projections)

BLANCHE

NAGE WAZA

Ashi waza (techniques de jambe)		
O soto gari (Grand fauchage extérieur)	Okuri ashi barai (Balayage des deux pieds)	Hiza guruma (Roue autour du genou)

Te Waza (techniques de bras)		
		
Ippon seoi nage (Projection par dessus l'épaule)		

Koshi waza (techniques de hanche)		
Uki goshi (Hanche flottée)	O goshi (Grande projection de hanche)	

JAUNE **NAGE WAZA**

Ashi waza (techniques de jambe)		
Sasae tsuri komi ashi (Blocage du pied en tirant et en pêchant)	Ko uchi gari (Petit fauchage intérieur)	O uchi gari (Grand fauchage intérieur)

Te waza (techniques de bras)		
Morote seoi nage (Projection d'épaule par deux mains)		

Koshi waza (techniques de hanche)		
Tsuri komi goshi	Harai goshi	

ORANGE **NAGE WAZA**

Ashi waza (techniques de jambe)		
De ashi barai (Balayage du pied avancé)	Ko soto gari (Petit fauchage extérieur)	Uchi mata

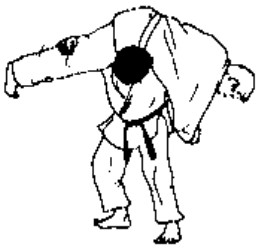
Te waza (techniques de bras)		
Tai Otoshi		

Koshi waza (techniques de hanche)		
Hane goshi	Koshi guruma	

VERTE

NAGE WAZA

Ashi waza (techniques de jambe)		
Ashi guruma	Ko soto gake	

Te waza (techniques de bras)		
		
Kata guruma	Uki otoshi	

Koshi waza (techniques de hanche)		
Hushiro goshi		

Sutemi waza (techniques de sacrifice)

Tani otoshi		

BLEUE

NAGE WAZA

Ashi waza (techniques de jambe)		
O soto otoshi	O guruma	Harai tsuri komi ashi

Sutemi waza (techniques de sacrifice)		
Tomoe nage	Ura nage	Soto maki komi

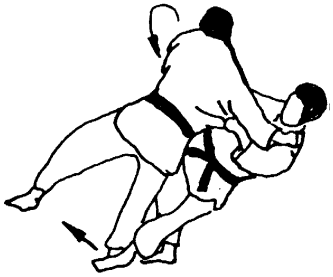
MARRON

NAGE WAZA

Te waza (techniques de bras)		
Sumi Otoshi		

Koshi waza (techniques de hanche)		
Utsuri goshi		

Sutemi waza (techniques de sacrifice)

Uki waza	Yoko otoshi	Yoko guruma
		
Yoko gake		

NE WAZA (travail des contrôles au sol)

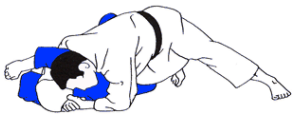
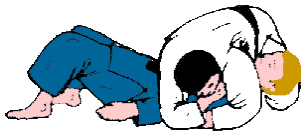
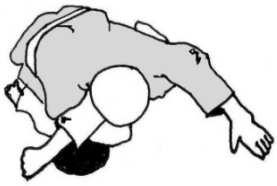
BLANCHE

NE WAZA

Osae waza (travail des immobilisations)		
Kami shio gatame	Tate shio gatame	Yoko shio gatame
Ushiro gesa gatame	Hon gesa gatame	

JAUNE

NE WAZA

Osae waza (travail des immobilisations)		
		
Kata gatame	Kuzure gesa gatame	Kuzure yoko shio gatame
		
Kuzure tate shio gatame	Makura gesa gatame	Kuzure kami shio gatame

ORANGE

NE WAZA

Entrées de face sur un Uke défensif
Dégagement de jambe

VERTE

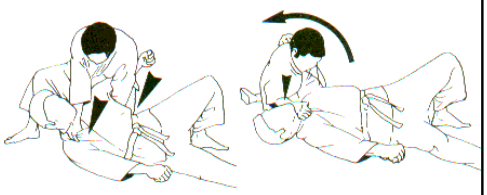
NE WAZA

Shime waza (travail des étranglements)		
Gyaku juji jime (Doigts et doigts)	Name juji jime (Pouce et pouce)	Kata juji jime (Pouce et doigts)
Hadaka jime		

Kantsetsu waza (travail des clés)		
Juji gatame	Ude garami	

BLEUE

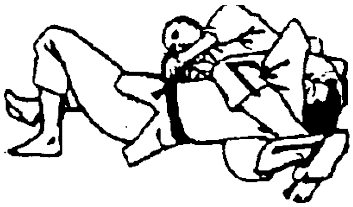
NE WAZA

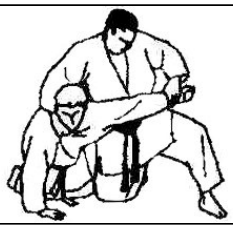
Shime waza (travail des étranglements)		
		
Kata te jime	Okuri eri jime	Kata ha jime

Kantsetsu waza (travail des clés)		
Ude gatame		

MARRON

NE WAZA

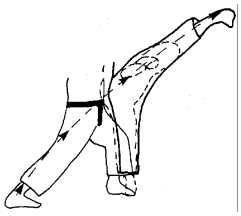
Shime waza (travail des étranglements)		
		
Ashi gatame jime	Sankaku jime	

Kantsetsu waza (travail des clés)		
		
Hara gatame	Waki gatame	Hiza gatame

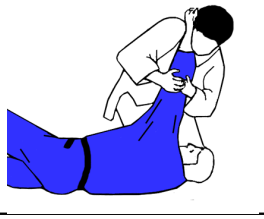
Jujitsu (travail spécifique self défense)

BLANCHE

JU JITSU

Kantsetsu (clés de poignet)		
Kote gaeshi	Kote mawashi	
Atemi waza (travail des coups)		
		
Hiza geri	Mae geri	Mawashi geri
Oi tsuki	Teisho	

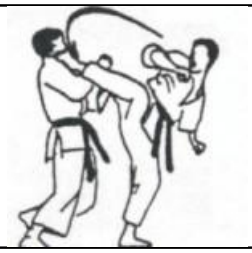
JAUNE **JU JITSU**

Kantsetsu waza (travail des clés)		
		
Waki gatame	Ude gatame	
Atemi waza (travail des coups)		
Gedan geri	Yoko geri	
Gyaku tsuki	Age tsuki	Mawashi tsuki

ORANGE **JU JITSU**

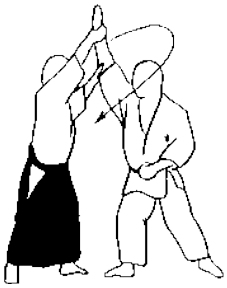
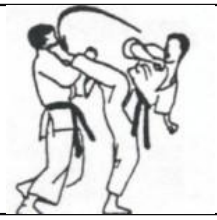
Nage waza (travail des projections)		
Tanshi nage	Shiho nage	
Atemi waza (travail des coups)		
Mikasuki geri	Ushiro geri	
Shuto	Tsuki age	Ushi oroshi

VERTE **JU JITSU**

Nage waza (travail des projections)		
Ude kime nage	Irimi nage	
Atemi waza (travail des coups)		
		
Hiji	Maite tsuki	Ura mawashi geri

BLEUE

JU JITSU

Kantsetu waza (travail des clés)		
		
Kote ineri	Te kubi osae (avec amenée au sol et clé de poignet)	Ude nobashi (avec étirement)
Atemi waza (travail des coups)		
		
Atama (tête)	Mawashi barai / Ura mawashi barai (= ura/mawashi géri mais avec fauchage)	

Pour conclure

柔道		柔術
Judo	**Jigoro Kano**	**Ju Jitsu**

Voici un ABC des techniques de notre discipline, il n'est pas exhaustif !
Chaque programme se travaille régulièrement car, il ne s'agit que d'un alphabet. De même que pour les lettres qui vous servent à lire et écrire, il faut apprendre à les déchiffrer, les assembler et composer avec.

Chacune de ces techniques peut être exécutée en attaque franche, Tori devra préparer (tsukuri) son attaque par le déplacement, le rythme…pour mettre en place le déséquilibre (kusushi) d'Uke nécéssaire pour le projeter (kake).

Ces techniques peuvent aussi être combinées entre elles.

Le principe de l'attaque répétée consiste à doubler une même attaque, Uke, ayant réagit et fait échouer la 1ère tentative, ne pense pas que Tori ose la doubler.

Le principe de la feinte, c'est Tori qui simule une attaque pour faire réagir Uke dans une direction afin de placer sa véritable attaque.
Le principe des combinaisons (enchaînements) est une série d'actions (techniques) franches pour pousser uke à la faute.
Les enchaînements peuvent aller dans une même direction pour accentuer le déséquilibre d'Uke.
Ils peuvent aussi se construire sur le principe d'action / réaction dans 2 directions opposées.

Chaque technique est une mine d'or de possibilités,
Travaillez-les, cherchez à les comprendre…

N'oubliez pas :
Uke est là pour vous aider !

Le judo évolue avec vos années de pratique, c'est le parcours d'une vie.
Rien n'est acquis, tout est à apprendre.

Composez bien !
K.T.