

Aide-Mémoire - Révision Techniques Judo





Vocabulaires :

- TORI : celui qui exécute la prise
- UKE : celui qui subit la prise
- TACHI WAZA : Technique se déroulant debout
- NE WAZA : Technique se déroulant au sol
- KUZURE : Variante

Code couleur :

TACHI WAZA			
TE WAZA	ASHI WAZA	KOSHI WAZA	SUTEMI WAZA
Technique de bras	Technique de jambe	Technique de hanche	Technique de Sacrifice
NE WAZA			
OSAEKOMI WAZA	KANSETSU WAZA	SHIME WAZA	
Technique d'immobilisation	Technique de clés de bras	Technique d'étranglement	

TACHI WAZA par ordre alphabétique

<p>DE ASHI BARAI ou Balayage du pied avancé</p> 	<p>ERI SEOI NAGE ou Projection par-dessus l'épaule en tenant le revers</p> 
<p>HANE GOSHI ou Hanche percutée</p> 	<p>HARAI GOSHI ou Balayage de la hanche</p> 

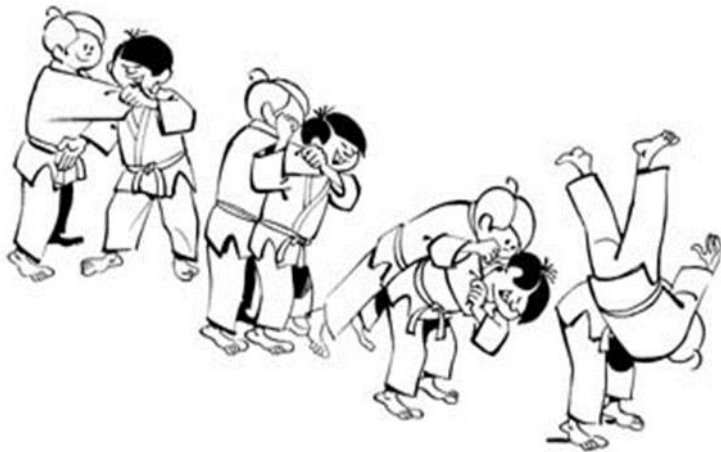
HIZA GURUMA
ou
Roue autour du genou



IPPON OTOSHI
ou
Renversement par l'épaule



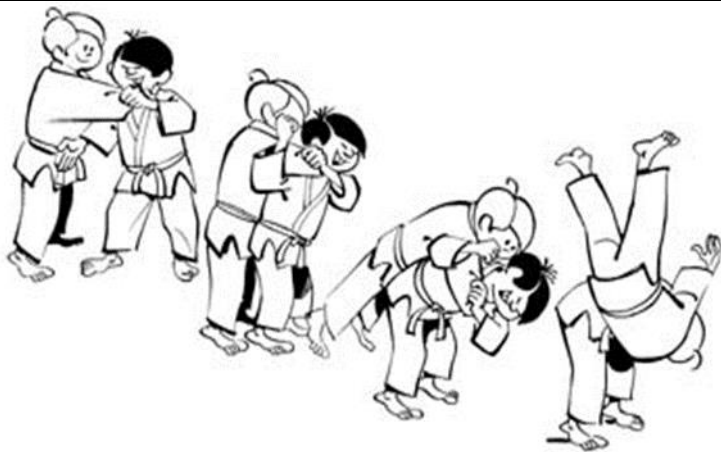
IPPON SEOI NAGE
ou
Projection par-dessus l'épaule



KATA GURUMA
ou
Roue autour des épaules



IPPON SEOI NAGE
ou
Projection par-dessus l'épaule



KATA GURUMA
ou
Roue autour des épaules



KOSHI GURUMA
ou
Roue autour de la hanche



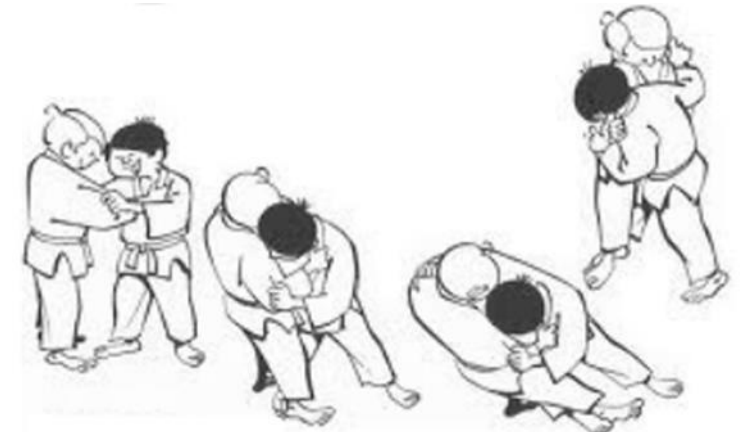
KO SOTO GAKE
ou
Petit accrochage extérieur



KO SOTO GARI
ou
Petit fauchage extérieur



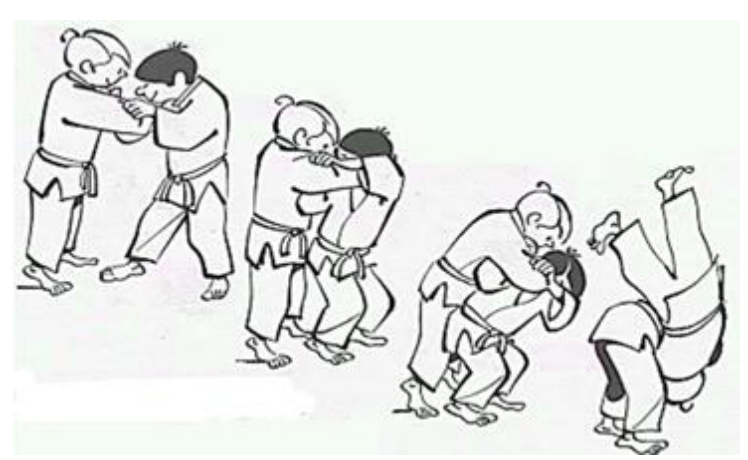
KO UCHI GARI
ou
Petit Fauchage Intérieur



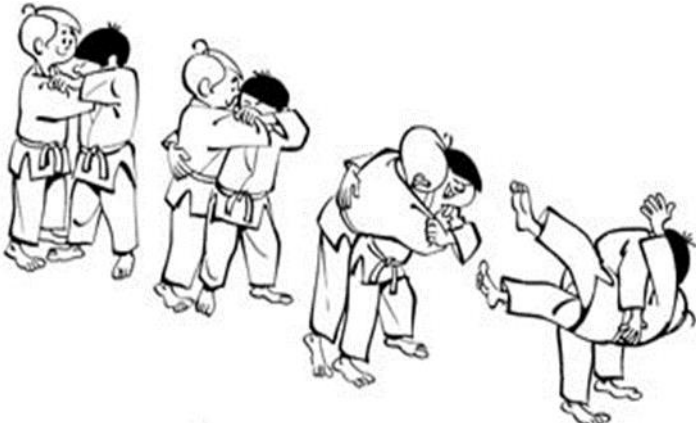
KUBI NAGE
ou
Projection par le cou avec un barrage



MOROTE SEOI NAGE
ou
Projection d'épaule à 2 mains



O GOSHI
ou
Grande bascule de la hanche

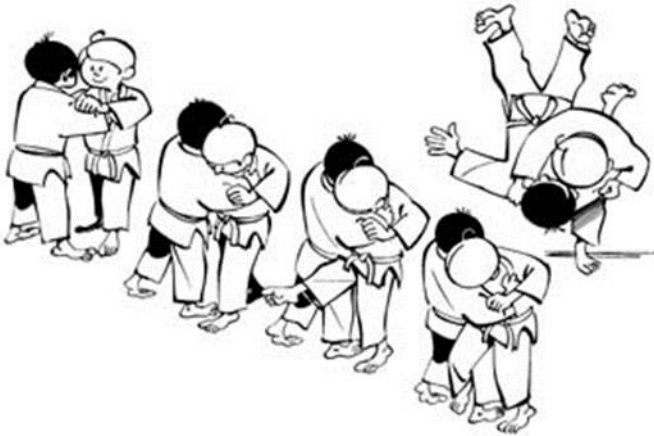


Remarque : le bras droit de Tori passe sous le bras gauche d'Uke et ceinture la hanche

OKURI ASHI BARAI
ou
Balayage des 2 jambes



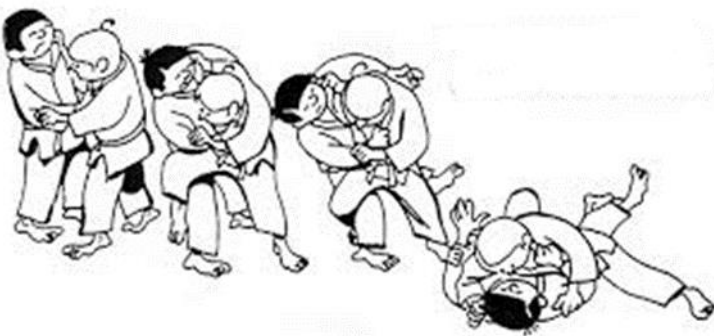
O SOTO GARI
ou
Grand Fauchage extérieur



O SOTO GURUMA
ou
Grand enroulement extérieur



O SOTO OTOSHI
ou
Grand renversement extérieur



O UCHI GARI
ou
Grand Fauchage Intérieur



SASAE TSURI KOMI ASHI

ou

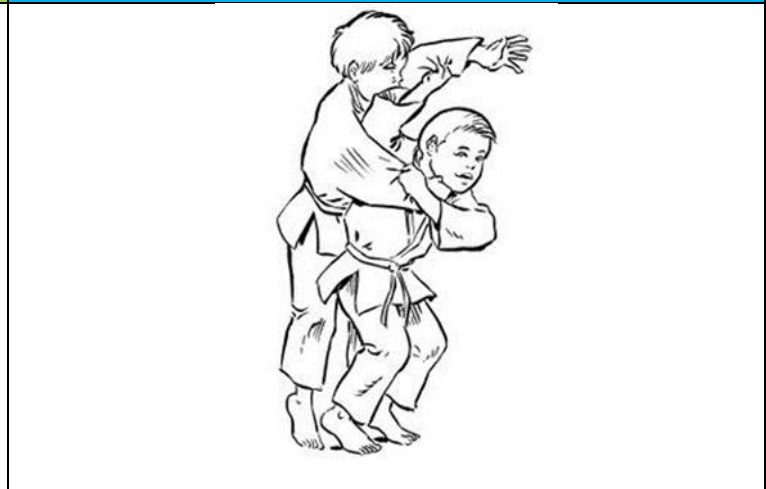
Blocage du pied en pêchant



SODE TSURI KOMI GOSHI

ou

Projection de la hanche en pêchant par la manche



SOTO MAKIKOMI

ou

Barrage extérieur en s'enroulant



SUMI GAESHI

ou

Renversement dans l'angle



TAÏ OTOSHI

ou

Renversement du corps



TANI OTOSHI

ou

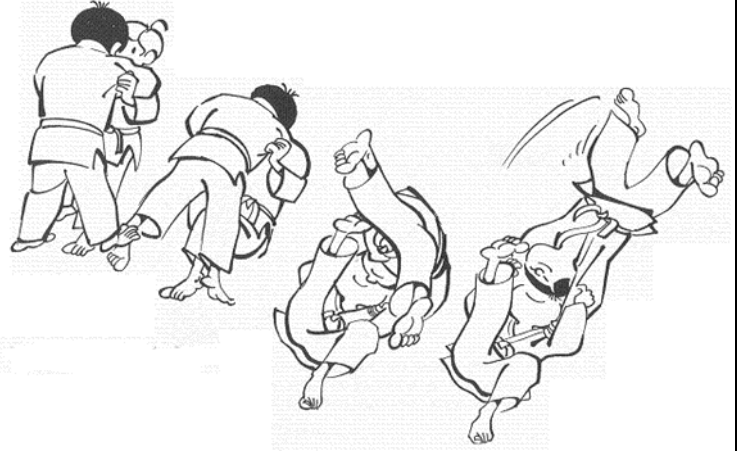
Chute dans la vallée



TE GURUMA
ou
Roue autour du bras



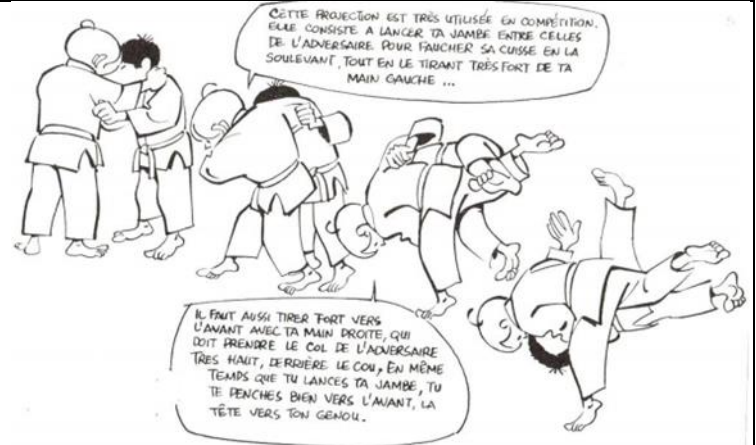
TOMOE NAGE
ou
Projection en cercle



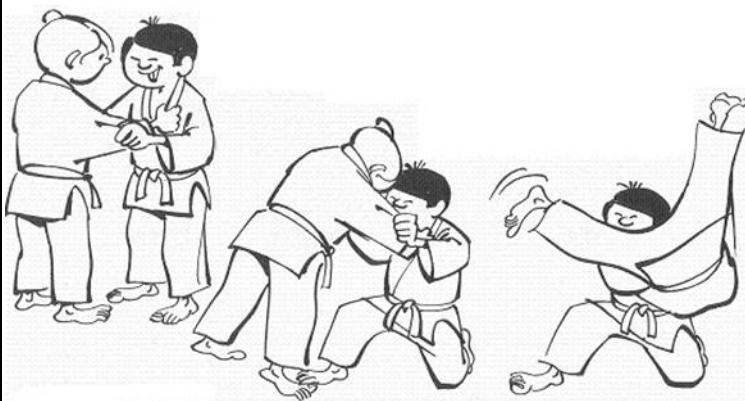
TSURI KOMI GOSHI
ou
Projection de la hanche en pêchant



UCHI MATA
ou
Fauchage par l'intérieur de la jambe



UKI OTOSHI
ou
Renversement flottant



UKI WAZA
ou
Technique flottante



NE WAZA dans l'ordre alphabétique

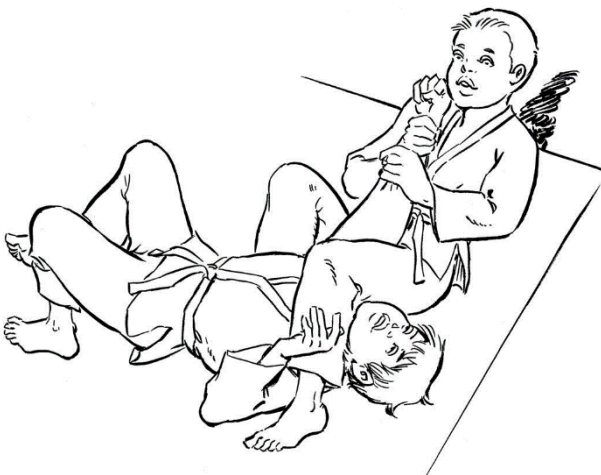
HADAKA JIME
ou
Etranglement à main nue



HON GESA GATAME
ou
Contrôle fondamentale par le travers
ou
« Le Canapé » version imagée



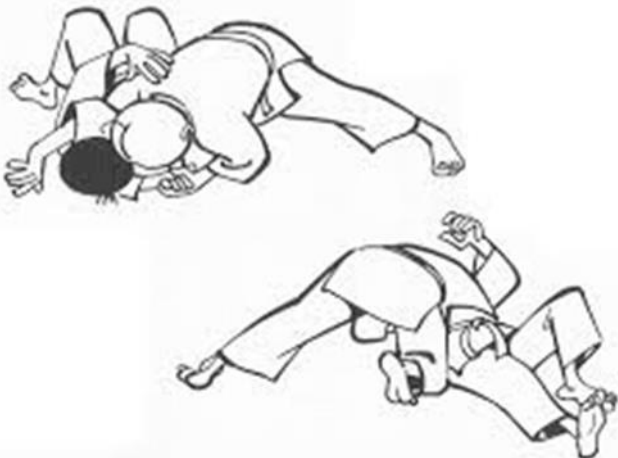
JUJI GATAME
ou
Clé en croix



KAMI SHIHO GATAME
ou
Contrôle à 4 pattes par la tête
ou
« Le serpent » version imagée



KATA GATAME
ou
Contrôle sur l'épaule



KUZURE GESA GATAME
ou
Variante du contrôle par le travers



MAKURA GESA GATAME
ou
Contrôle en oreiller par le travers



SANKAKU JIME
ou
Etranglement en triangle



TATE SHIHO GATAME
ou
Contrôle à 4 pattes à cheval
ou
« Le cheval » version imagée



USHIRO GESA GATAME
ou
Contrôle arrière par le travers



UDE GARAMI
ou
Clé en torsion bras fléchi



YOKO SHIHO GATAME
ou
Contrôle à 4 pattes par le côté
ou
« Le crabe » version imagée



Vidéos pour réviser quelques renversements et sorties d'immobilisation

Sortie d'immobilisation sur Hon Gesa Gatame – « Technique du PONT » pour le groupe **POUSSINETS** :

⇒ <https://youtu.be/0o0MDmvZ6jQ>

Sortie d'immobilisation sur Yoko Shiho Gatame :

⇒ https://youtu.be/fn3iXg_qtXw

Sortie d'immobilisation sur Kami Shiho Gatame – « Technique du BALANCIER » pour le groupe **POUSSINETS** et renversements aboutissant à Kami Shiho Gatame :

⇒ <https://youtu.be/3BzEXGib3rs>

Renversement « Le bulldozer » :

⇒ <https://youtu.be/eEVcEut0K-M>

Renversement « Le ramasse coude » :

SITUATION 2B : TORI EST À CÔTÉ DU CORPS DE UKÉ

À partir de cette position, trois axes de retournement s'offrent à Tori : sur le côté, sur l'avant et sur l'arrière.

Niveau 1 (dessins 8) :
retournement sur le côté.

Consignes

- engager une main devant les bras de Uké et l'autre derrière, en les faisant se rejoindre autour du bras extérieur de Uké ; à partir de là, le

contrôle de Uké se fait par un contact du haut du corps, poitrine en appui sur le dos de Uké, - supprimer ensuite l'appui des coudes en allongeant Uké vers l'avant,

- le retourner seulement à partir de cette position en le poussant tel un bulldozer.

Immobilisation conseillée : yoko shio gatamé.



Renversement « Le Superman » :

Se placer devant la tête d'UKE une main à la ceinture, l'autre main glisse le long de l'oreille d'UKE puis sous l'épaule pour la soulever.



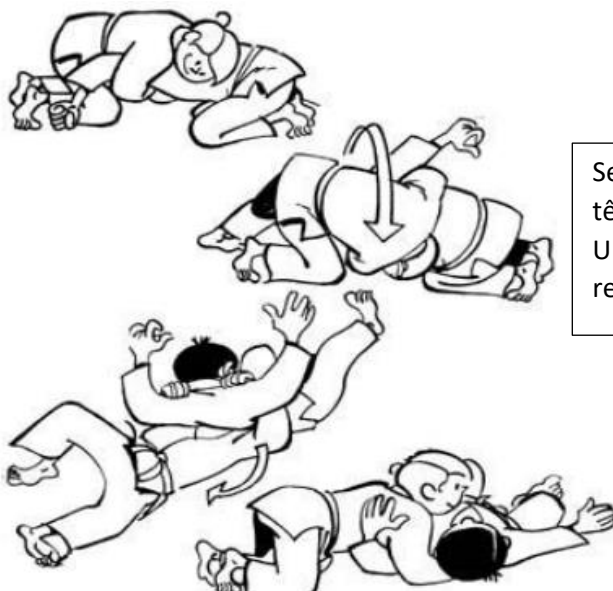
Se mettre sur le côté (du côté du bras soulevé).

Main côté tête d'UKE glisse le long du bras libre d'UKE pour aller sur la pointe du coude. Allonger le bras d'UKE et pousser sur l'épaule pour faire tourner UKE.

S'asseoir en Kuzure Gesa Gatame

Renversement « L'horloge » :

Se placer devant la tête d'UKE et venir chercher les revers d'UKE en passant sous les aisselles.



Se lancer sur le dos en envoyant sa tête sous le ventre d'UKE et entraîner UKE dans sa rotation en tirant sur les revers.

Dans la rotation, la main du côté où on a tourné lâche le revers et se glisse sur l'épaule puis dans le cou d'UKE

Finir en Kuzure Yoko Shiho Gatame.

Renversement avec un départ à Cheval sur Uke :

SITUATION 2C : TORI EST À CHEVAL SUR UKÉ

Niveau 1 (dessins 11) :

Tori engage ses talons à l'intérieur des cuisses de Uké et les mains sur les revers, tourne sur le dos avec Uké entre les jambes qui « regarde le ciel ».

Consignes

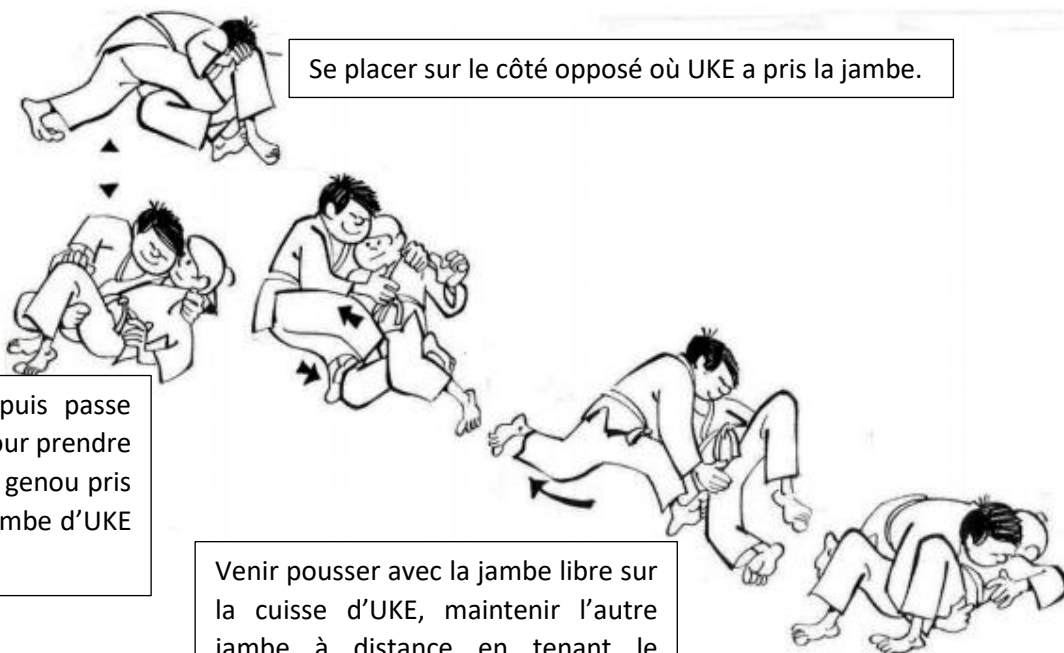
- garder les mains aux revers à l'aide des pieds glissés sous les jambes,

- soulever Uké et le déposer du côté de son choix, - revenir en contact poitrine.

Immobilisation conseillée : kuzuré kami shio.



Dégagement de jambe :



Se placer sur le côté opposé où UKE a pris la jambe.

Main sous la tête puis passe sous le bras d'UKE pour prendre le revers. Dégager le genou pris en poussant sur la jambe d'UKE pour s'éloigner.

Venir pousser avec la jambe libre sur la cuisse d'UKE, maintenir l'autre jambe à distance en tenant le pantalon, appuyer avec l'épaule pour éviter qu'UKE se tourne et dégager la jambe prise.

Finir en Yoko Shiho Gatame.

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Hane-goshi



Harai-goshi

KOSHI-WAZA



Koshi-guruma



Kubi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Tsurikomi-goshi



Utsuri-goshi



1^{er} dan : KOSHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



1^{er} dan : TE-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



O-soto-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Harai-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ashi-guruma



Ko-soto-gari

ASHI-WAZA



1^{er} dan : ASHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Tomoe-nage



Yoko-guruma



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi



Ura-nage



1^{er} dan : SUTEMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



1^{er} dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



1^{er} dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA

