

claude fradet

JUDO

la progression française à l'intention des jeunes

pour nous

n°1



ceinture blanche



ceinture 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...

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...

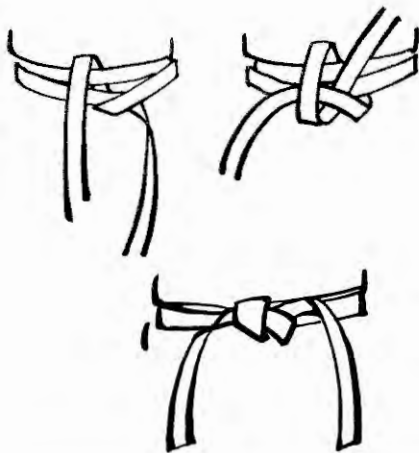


...ET TU DOIS AUSSI
APPRENDRE À NOUER
TA CEINTURE COMME
IL FAUT, AVEC UN
NOEUD PLAT

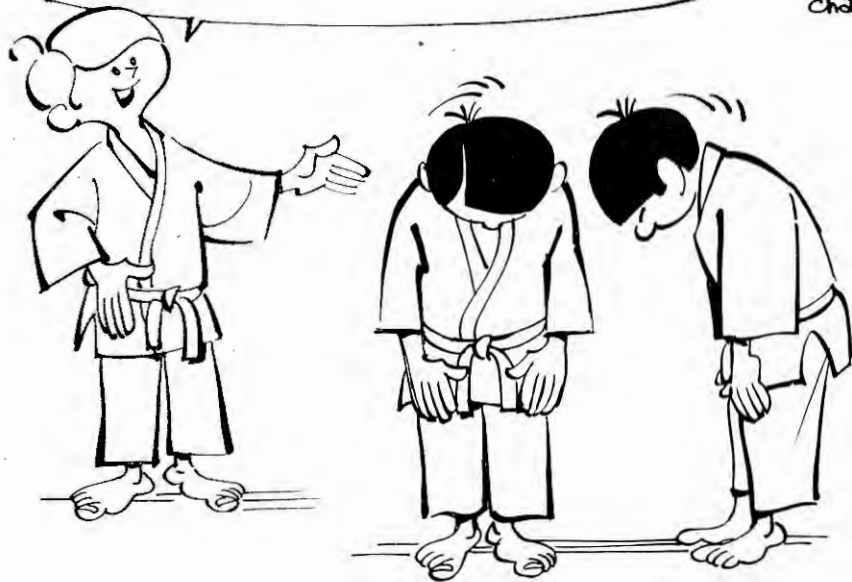


NON!
...
PAS COMME ÇA!

ALLONS-Y!



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

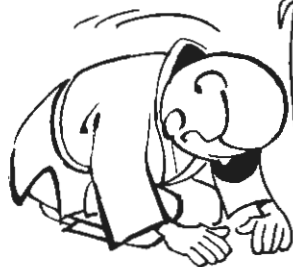


Tu salues également ton partenaire,
avant et après chaque randori, ou
chaque combat.



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

...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.

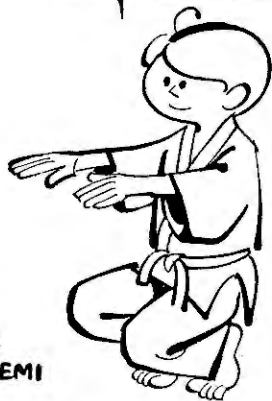
AU SIGNAL DU PROFESSEUR, TU POSES LES MAINS SUR LE TAPIS ET TU T'INCLINES, SANS DÉCOLLER LES FESSES DE TES PIEDS, QUI, EUX, SONT À PLAT

LE SALUT (REI)

le salut debout s'appelle RITSUREI et à genoux ZAREI

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

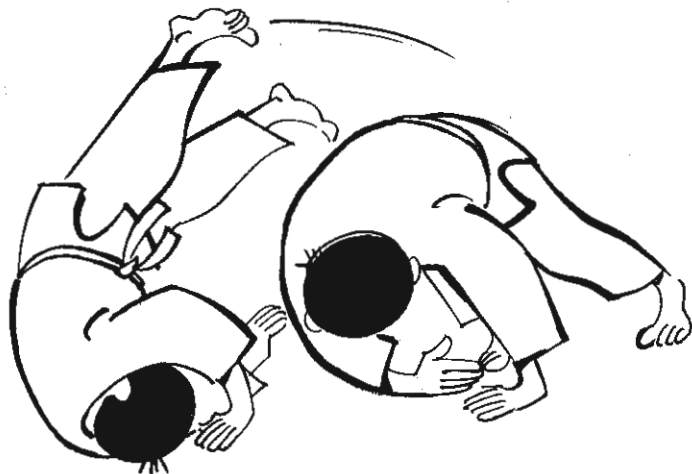


LES CHUTES (UKEMI)

Chute avant
MAE-UKEMI



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 !



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



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

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

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)

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.



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

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'AISELLE 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.

IPPON-SEOI-NAGE

projection par
une épaule

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

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

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.

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

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 !

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,
PFUITT!.. TU LE BALAIES, AU RAS
DU TAPIS...

...AVEC LA PLANTE DE
TON PIED GAUCHE !



DE-ASHI-BARAI
balayage du pied avancé

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



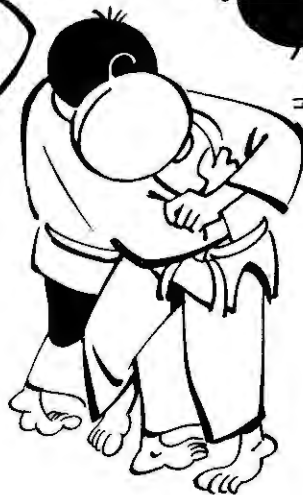
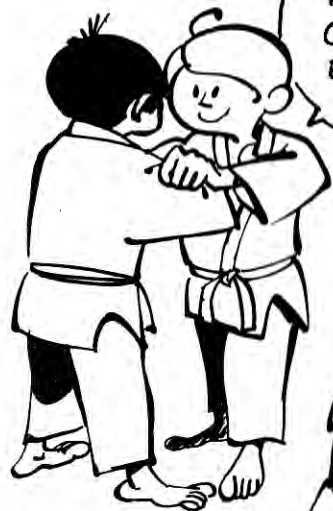
ENFIN, IL NE FAUT PAS CHERCHER À ACCROCHER TOUT
DE SUITE LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE, MAIS BIEN LANCER
LA TIENNE, POUR LA RAMENER EN UN LARGE
MOUVEMENT DE FAUCHAGE, EN MÊME TEMPS QUE
TU PLONGES LA TÊTE VERS L'AVANT



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

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

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...

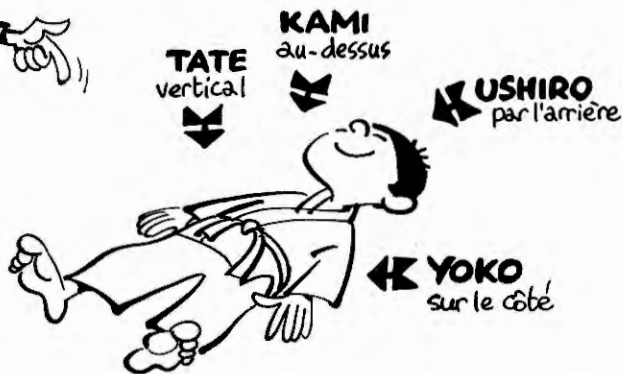
UKI-GOSHI

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



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



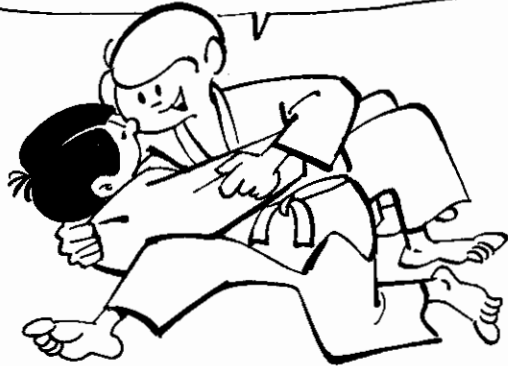
les noms des immobilisations désignent le plus souvent le sens dans lequel tu te places pour exercer ton action. Aussi, retiens bien ces quelques mots, qui sont indispensables pour comprendre le judo au sol .

LES IMMOBILISATIONS

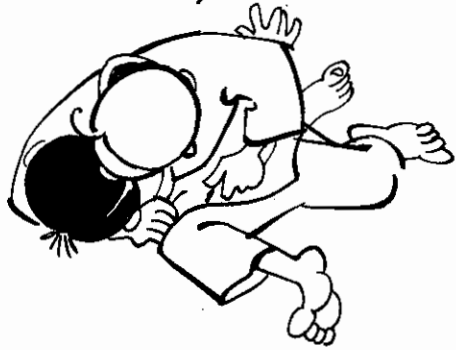
KATAME-WAZA

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

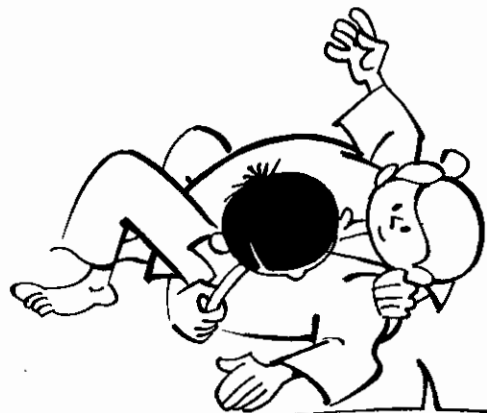


Au cours d'un combat, l'arbitre annonce "OSA KOMI" lorsque tu as réussi à prendre ainsi ton adversaire. Si, au bout de 30 secondes, il n'a pas pu sortir, il y a "IPPON" pour toi et tu as gagné ! C'est la même chose pour les autres immobilisations ...

HON-GESA-GATAMÉ

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



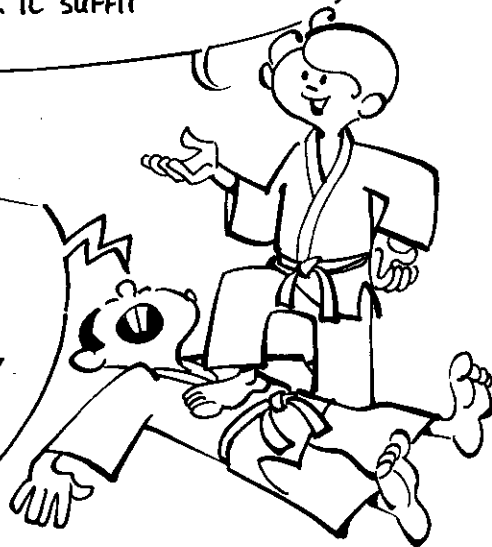
YOKO signifie : côté
SHIHO veut dire : quatre points
GATAME : immobilisation, contrôle

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 !**





CECI EST UNE IMMOBILISATION PAR
LE TRAVERS. AVEC TON CÔTÉ GAUCHE,
TU ÉCRASES LE CÔTÉ DROIT DE TON
PARTENAIRE



USHIRO-GESA-GATAME

contrôle arrière costal

USHIRO signifie : en arrière

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



ETANT 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

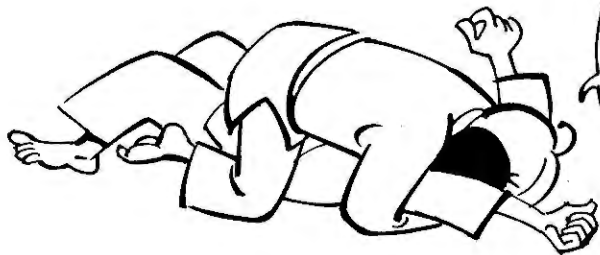
TU PEUX ÊTRE

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

KAMI-SHIHO-GATAME
contrôle arrière sternal par la ceinture



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



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 !**

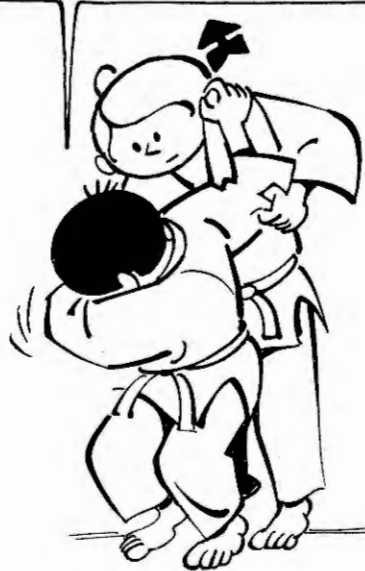


TSURI-KOMI

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

SODE veut dire : manche (ça se prononce SODÉ)

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



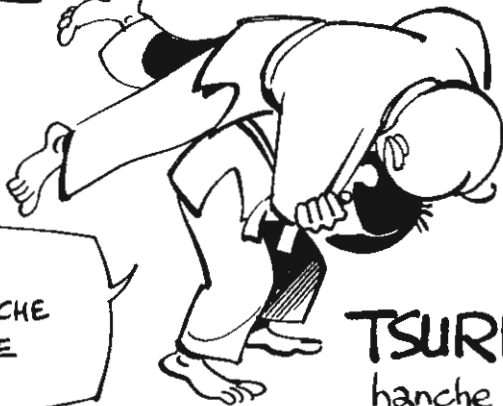
TSURI-KOMI VEUT DIRE "TIRER EN PÊCHANT". C'EST LE GESTE DU PÊCHEUR QUI "FERRE" UN POISSON. EN JUDO, C'EST TIRER VERS L'AVANT EN TENDANT LE CORPS DE L'ADVERSAIRE VERS LE HAUT



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

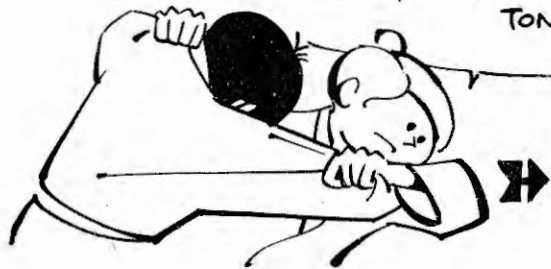


LA FORME "SODE-TSURI-KOMI-GOSHI" SE FAIT A GAUCHE, EN POUSSANT LE COUDE DROIT DE L'ADVERSAIRE VERS LE HAUT



TSURI-KOMI-GOSHI
hanche pêchée

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



TU DÉÉQUILIBRES 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

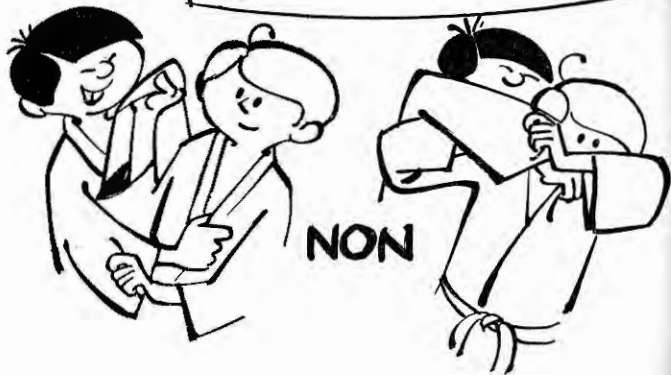
IL NE FAUT SURTOUT PAS ENTRER
"MOROTE" EN CAMBRANT LES REINS,
CAR C'EST ALORS TRÈS DIFFICILE À
RÉUSSIR, PUISQU'IL FAUT "ARRACHER"
L'ADVERSAIRE
EN FORCE ...



... 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

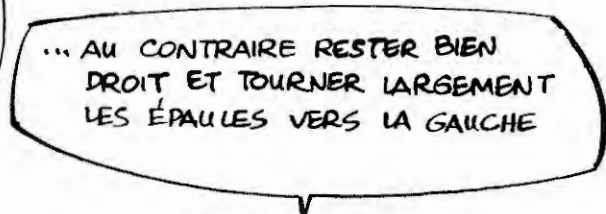


ÇA, C'EST UNE PROJECTION TRÈS POPULAIRE. TU
PIVOTES DEVANT L'ADVERSAIRE, SANS LÂCHER TA
GARDE, EN PLAÇANT TON BRAS DROIT
PLIÉ, COUDE EN BAS, DEVANT SA
POITRINE ...

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



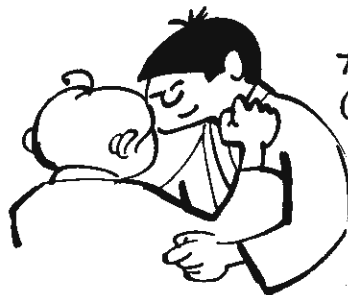
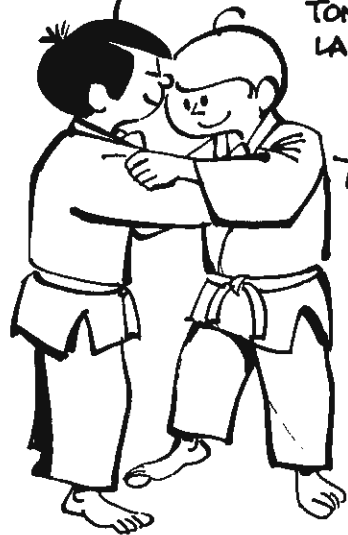
MOROTE-SEOI-NAGE
projection d'épaule par deux mains



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

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

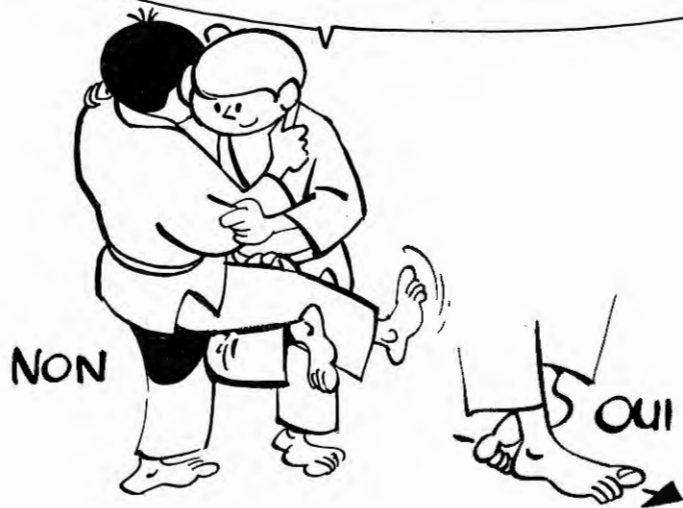
TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE EN LE "PÊCHANT",
TU BLOQUES SA CHEVILLE AVEC LA PLANTE DE
TON PIED, TU TOURNES TES ÉPAULES VERS
LA GAUCHE EN CONTINUANT À LE TIRER,
ET EN GARDANT TON CORP DROIT,
EN EXTENSION



TSURI-KOMI
(action de pêcher)

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
blocage du pied en pêchant

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



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

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

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.

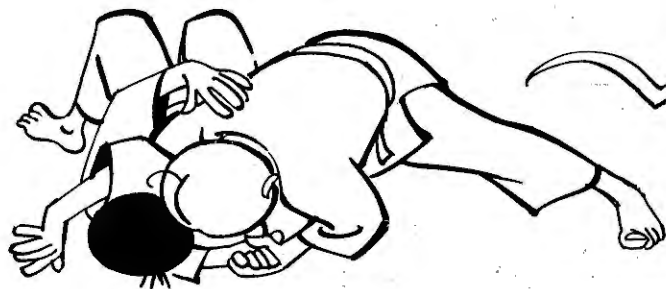
TU TE METS EN BIAIS PAR
RAPPORT À LUI ...



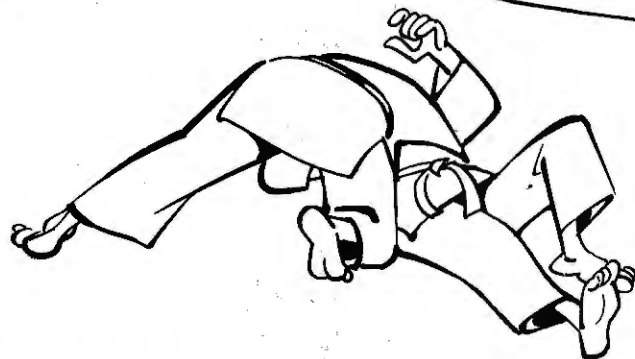
TU ENTRES TA JAMBE ENTRE
LES SIENNES ET TU FAUCHES SA
JAMBE GAUCHE LARGEMENT, COMME
SI TES DOIGTS DE PIED VOULAIENT
TRACER UN CERCLE
SUR LE TAPIS



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

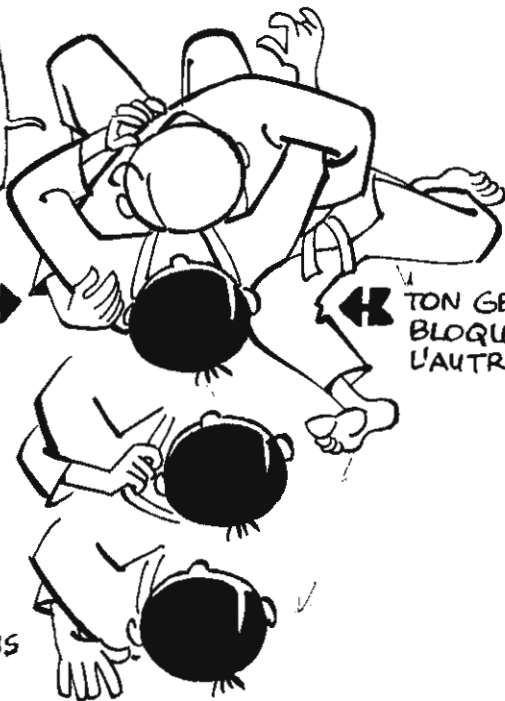
KUZURE-GESA-GATAME EST
UNE VARIANTE DE HON-GESA-
GATAME . ELLE EST UN PEU PLUS
BASSE QUE CETTE DERNIÈRE, CAR
TON BRAS DROIT, AU LIEU DE
PRENDRE LE COU DE L'ADVERSAIRE,
PASSE SOUS SON BRAS GAUCHE

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 A PLAT SUR LE TAPIS



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

KUZURE-GESA-GATAME
contrôle latéro-costal



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

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...

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

contrôle arrière sternal par la ceinture



AGENOILLÉ 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



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

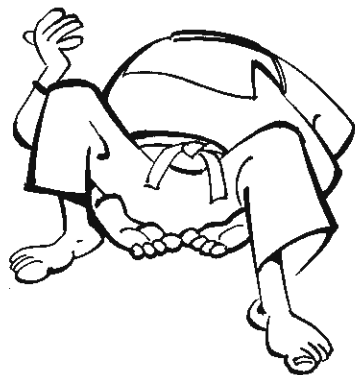
contrôle sternal à cheval



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



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

© JUDO GI - Droits de traduction, reproduction, d'adaptation réservés pour tous pays y compris l'U.R.S.S.