

claude fradet

# JUDO

la progression française à l'intention des jeunes

**pour nous** n°2



ceinture orange

ceinture verte



Claude Fradet, dessinateur et ceinture noire de judo, a réalisé cet ouvrage, comme le tome 1, à l'intention des jeunes judokas, pour leur faciliter la compréhension des noms japonais et leur permettre d'associer ces noms aux techniques qu'ils désignent...

MINABLE, TON KO-SOTO-MACHIN!

T'Y CONNAIS RIEN, EH...  
C'EST UN DE-ASHI-TRUC!

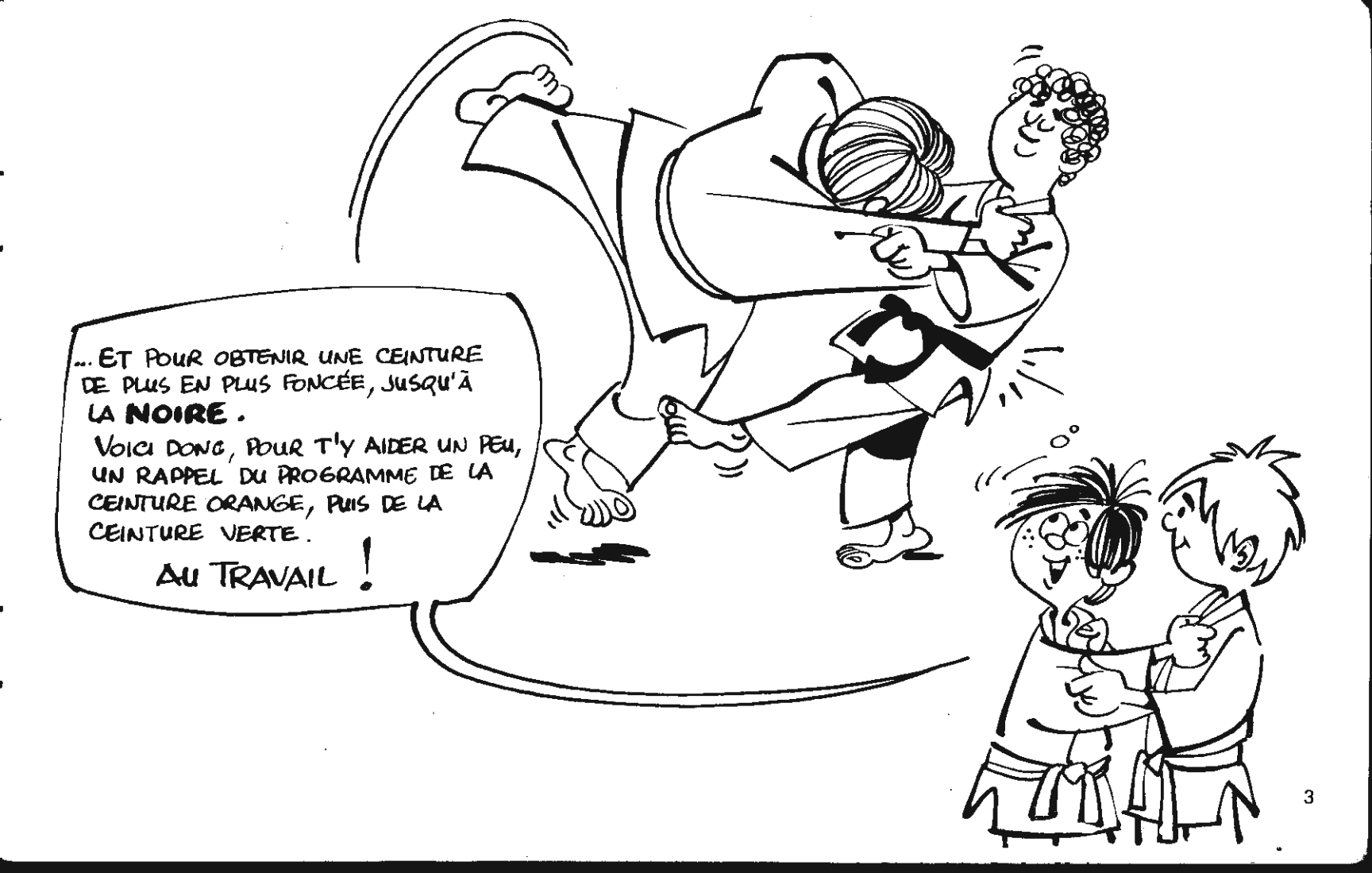


C'EST DONC À TOI, JEUNE AMI, QU'IL S'ADRESSE...



APRÈS AVOIR PORTÉ UN TEMPS LA CEINTURE BLANCHE, TU AS MÉRITÉ ET OBTENU LA CEINTURE JAUNE (1). TOUT FIER DE TON NOUVEAU GRADE, TU VEUX CÉPENDANT EN SAVOIR PLUS, CAR TU N'IGNORES PAS QUE CETTE CEINTURE JAUNE, CE N'EST QU'UNE ÉTAPE ET QU'IL T'EN RESTE D'AUTRES A PARCOURIR ...

TU DOIS CONTINUER A T'ENTRAÎNER EN CHERCHANT À APPLIQUER DE MIEUX EN MIEUX CE QUE TU CONNAIS DÉJÀ, MAIS IL TE RESTE DE NOUVEAUX PROGRAMMES, DE NOUVELLES GAMMES DE MOUVEMENTS À APPRENDRE, POUR ÊTRE DIGNE DE T'ÉLEVER ENCORE EN GRADE ...



... ET POUR OBTENIR UNE CEINTURE  
DE PLUS EN PLUS FONCÉE, JUSQU'À  
LA **NOIRE** .

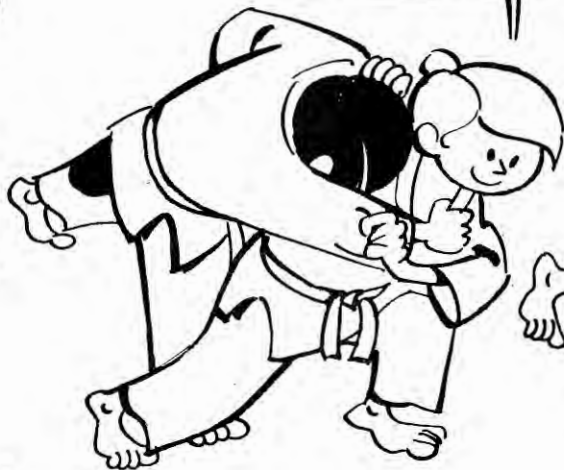
VOICI DONC, POUR T'Y AIDER UN PEU,  
UN RAPPEL DU PROGRAMME DE LA  
CEINTURE ORANGE, PUIS DE LA  
CEINTURE VERTE .

**AU TRAVAIL !**

EN PARTANT DE LA POSTURE NATURELLE, TU DÉSEQUILIBRES L'ADVERSAIRE VERS SON AVANT-DROIT. TU LE TIRES DE TA MAIN GAUCHE ET DE TON BRAS DROIT COLLÉ À SON CORPS, TU POUSSES EN TOURNANT...



... EN MÊME TEMPS, TU RECULES TON PIED GAUCHE ET TU VIENS PLACER TA JAMBE DROITE EN BARRAGE DEVANT SON PIED. DE TA MAIN DROITE, TU LE POUSSES DEVANT TOI, JUSQU'AU SOL



action de la main droite



## TAI-OTOSHI

renversement du corps par barrage

TAI = Corps OTOSHI = tomber

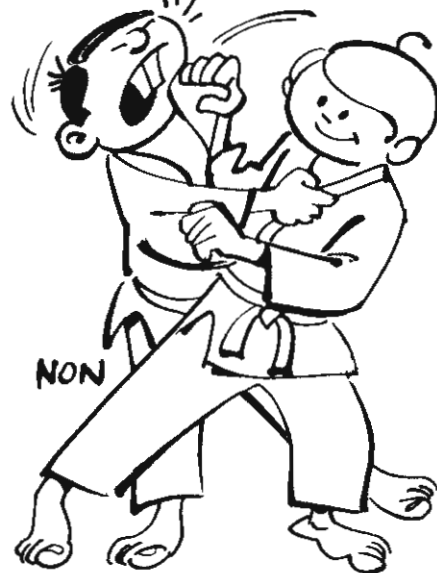


OUAIS!.. ON VA TE VOIR À LA PAGE SUIVANTE ...

HA HA...  
**RIDICULE!...**

**WOUAIEE**

IL NE FAUT PAS ESSAYER DE PLACER TA JAMBE EN BARRAGE AVANT D'AVOIR TOURNÉ TON CORPS ET DÉSÉQUILIBRÉ L'ADVERSAIRE ...



**NON**

L'ACTION DU BRAS ET DE LA MAIN DROITE EST IMPORTANTE, MAIS ELLE DOIT ÊTRE CONTINUE ET NON BRUTALE...

TA JAMBE NE DOIT PAS ÊTRE TENDUE ET TU NE DOIS PAS PRENDRE APPUI SUR LA HANCHE...



CE BALAYAGE DES DEUX PIEDS DE L'ADVERSAIRE  
NE PEUT SE RÉUSSIR QUE QUAND IL SE DÉPLACE  
SUR LE CÔTÉ ...



... AU MOMENT OÙ IL RAPPROCHE SES  
PIEDS L'UN DE L'AUTRE, TU LE BALAYES  
DE LA PLANTE DE TON PIED GAUCHE  
EN LE SOULEVANT DE TES DEUX MAINS  
QUE TU RAMÈNES VERS L'INTÉRIEUR ET  
VERS LE HAUT



## OKURI-ASHI-BARAI

balayage des deux pieds

OKURI = les deux    ASHI = pieds    BARAI = balayage

Ouïouïouïouille!.....



CE BALAYAGE DOIT ÊTRE EXÉCUTÉ BIEN  
"DANS LE TEMPS", C'EST À DIRE JUSTE QUAND  
L'ADVERSAIRE VA POSER SON PIED AU SOL -

IL DOIT SE FAIRE À HAUTEUR DE LA CHEVILLE  
ET NON SUR LA JAMBE. ET IL FAUT BALAYER  
AVEC LA PLANTE ET NON AVEC LE BORD  
DU PIED !







CECI EST UN MOUVEMENT ENROULÉ  
AUTOUR DE LA HANCHE, QUE L'ON SORT  
A L'EXTÉRIEUR DE L'ADVERSAIRE, EN  
VENANT PASSER NOTRE AVANT-BRAS AU-  
DESSUS DE SON ÉPAULE POUR ENTOURER  
SON COU...

KOSHI (ou GOSHI) veut dire HANCHE  
et GURUMA : ROUE ou ENROULEMENT

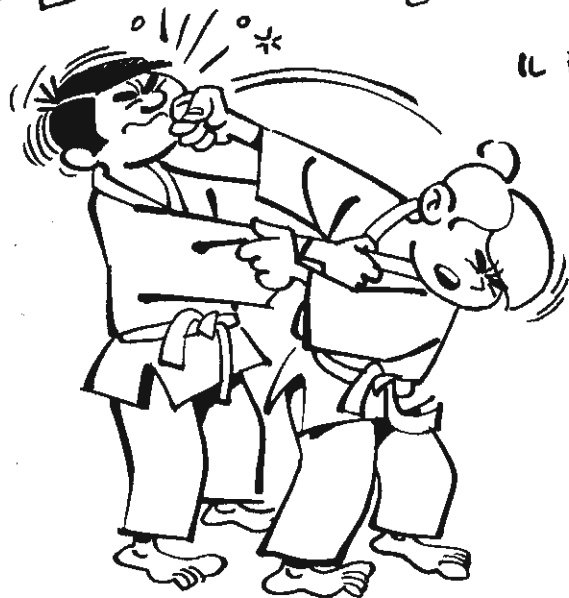


ON SE FENCHE ALORS VERS L'AVANT, EN PIVOTANT  
VERS LA GAUCHE, EN REDRESSANT LES JAMBES ET  
ON ACCOMPAGNE JUSQU'AU SOL.



**KOSHI-GURUMA**  
enroulement de la hanche

SEHTLUNG!



TU NE PEUX PAS RÉUSSIR KOSHI-GURUMA  
SI TU NE DÉSEQUILIBRES PAS BIEN TON ADVERSAIRE  
ET SI TU N'ASSURES PAS UN CONTACT PARFAIT

IL FAUT DONC BIEN TE COLLER À L'ADVERSAIRE  
ET NE PAS CASSER TON CORPS VERS  
L'AVANT, SINON TU NE PEUX PAS  
PASSER TON BRAS DERRIÈRE SON  
COU...

(car bien coller ton corps à celui de  
l'adversaire, ça ne veut pas dire du  
tout qu'il faut lui "coller ton poing  
sur la figure"!..)



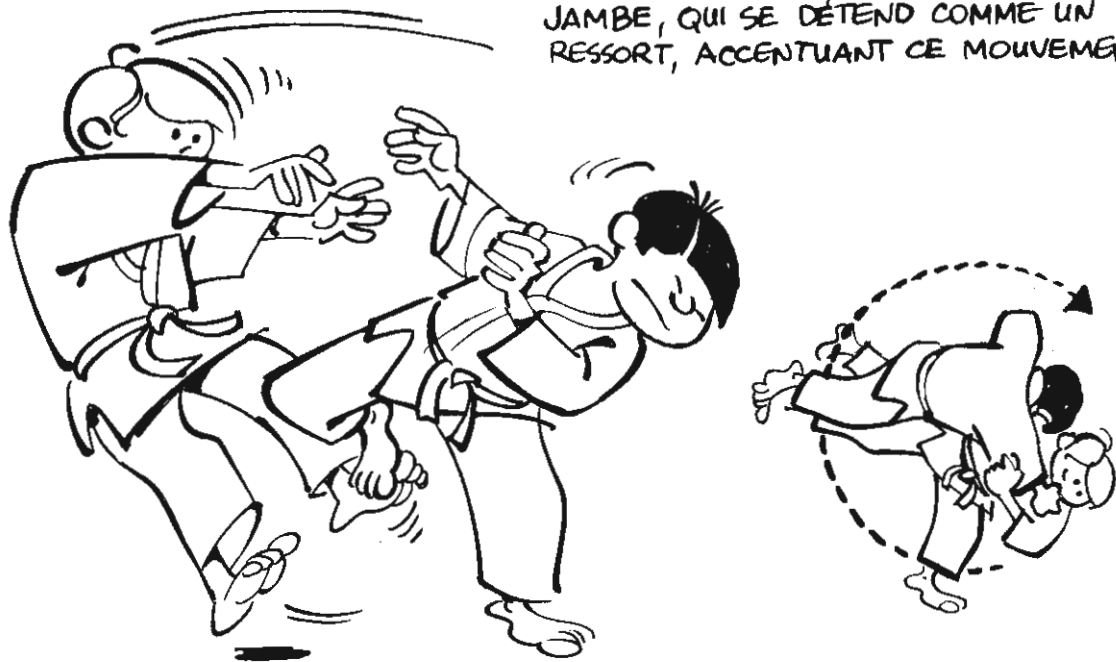
CECI EST UN MOUVEMENT DE HANCHE, AVEC  
DÉSÉQUILIBRE AVANT. MAIS EN PLUS, AU MOMENT  
OÙ TU SOULÈVES L'ADVERSAIRE, TU CHASSES SA  
JAMBE DROITE AVEC LA TIENNE, EN MÊME TEMPS  
QUE TU BASCULES VERS L'AVANT  
AUTOUR DE TA JAMBE D'APPUI

# HANE-GOSHI

hanche percutee

MALGRÉ SON NOM DE "HANCHE PERCUTÉE",  
LE BUT DE CETTE PROJECTION N'EST PAS DE  
REDOUSSER L'ADVERSAIRE, MAIS DE LE SOULEVER  
ET DE LE BASCULER VERS L'AVANT.

IL FAUT DONC DESCENDRE SOUS LUI ET LE FAIRE  
BASCULER SUR TA HANCHE, L'ACTION DE TA  
JAMBE, QUI SE DÉTEND COMME UN  
RESSORT, ACCENTUANT CE MOUVEMENT





CETTE PROJECTION EST TRÈS UTILISÉE EN COMPÉTITION. ELLE CONSISTE À LANCER TA JAMBE ENTRE CELLES DE L'ADVERSAIRE POUR FAUCHER SA CUISSE EN LA SOULEVANT, TOUT EN LE TIRANT TRÈS FORT DE TA MAIN GAUCHE ...



IL FAUT AUSSI TIRER FORT VERS L'AVANT AVEC TA MAIN DROITE, QUI DOIT PRENDRE LE COL DE L'ADVERSAIRE TRÈS HAUT, DERRIÈRE LE COU, EN MÊME TEMPS QUE TU LANCES TA JAMBE, TU TE PENCHES BIEN VERS L'AVANT, LA TÊTE VERS TON GENOU.

**UCHI-MATA**  
fauchage interne

UCHI-MATA SE PRATIQUE SOUS DEUX FORMES ; ASHI-WAZA, technique de jambe, ET KOSHI-WAZA, technique de hanche, SELON QUE L'ON FAUCHE LA CUISSE GAUCHE DE L'ADVERSAIRE, OU QUE L'ON SOULÈVE SA CUISSE DROITE

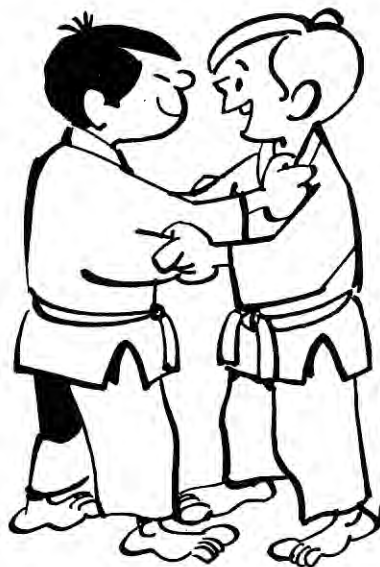


FORME  
MOUVEMENT  
DE JAMBE



FORME  
MOUVEMENT  
DE HANCHE

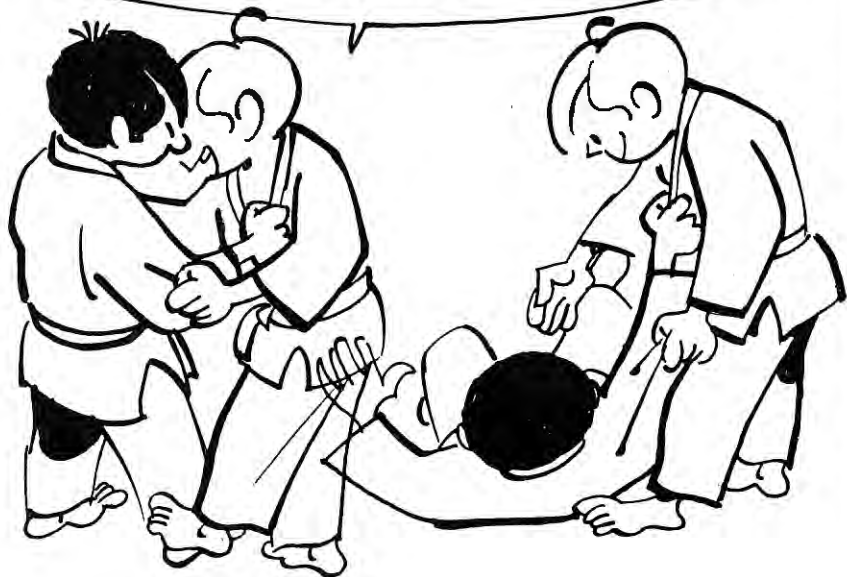




CECI EST UN MOUVEMENT DE FAUCHAGE .TU  
DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE SURTOUT AVEC TA  
MAIN GAUCHE, EN TIRANT SON COUDE VERS LE BAS  
ET EN TE DÉPLAÇANT SUR SON CÔTÉ, POUR QU'IL  
SOIT SUR LES TALONS...



... ALORS TU FAUCHES SON PIED DROIT,  
D'UN COUP SEC DE LA PLANTE DE TON PIED  
GAUCHE SUR SON TALON, DANS LE SENS  
DE SES DOIGTS DE PIED .



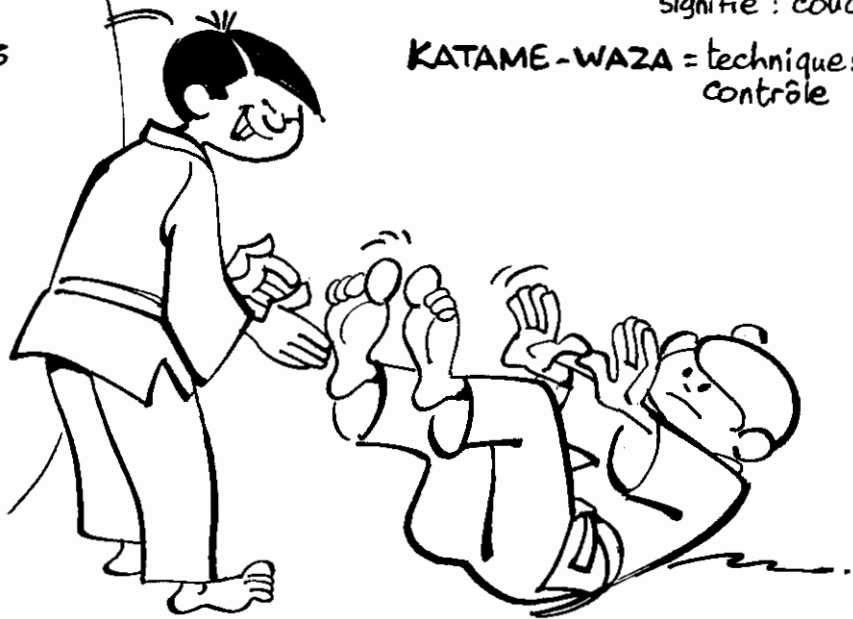
## KO-SOTO-GARI

petit fauchage extérieur

Ko = petit . Soto = extérieur . GARI = fauchage



NOUS ABORDONS MAINTENANT  
LES TECHNIQUES AU SOL.  
TU AS APPRIS DÉJÀ QUELQUES  
IMMOBILISATIONS. TU VAS  
EN VOIR, CETTE FOIS,  
QUELQUES VARIANTES,  
MAIS AUSSI QUELQUES  
FAÇONS D'ENTRER EN  
IMMOBILISATION... CAR  
TON ADVERSAIRE N'EST  
PAS FORCÉMENT DÉCIDÉ  
À SE LAISSER FAIRE !



NE-WAZA = techniques du sol  
(NE, prononcer NÉ  
signifie : couché)

KATAME-WAZA = techniques de  
contrôle

# KATAME - WAZA



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



# IMMOBILISATIONS

(variantes)



KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME

KUZURE - KAMI - SHIHO - GATAME



KUZURE - TATE - SHIHO - GATAME



# LES ENTRÉES

PREMIÈRE ENTRÉE DE FACE




TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS,  
DEVANT TOI, TU ATTRAPES SES CHEVILLES, TU FAIS  
SEMBLANT DE LES POUSSER SUR TA GAUCHE, ET HOP!..  
TU LES BALANCES A DROITE...



... TU PLACES TOUT DE SUITE TON  
PIED CONTRE SA HANCHE. ALORS, **BZIMM...**  
TU ENTRES EN IMMOBILISATION !

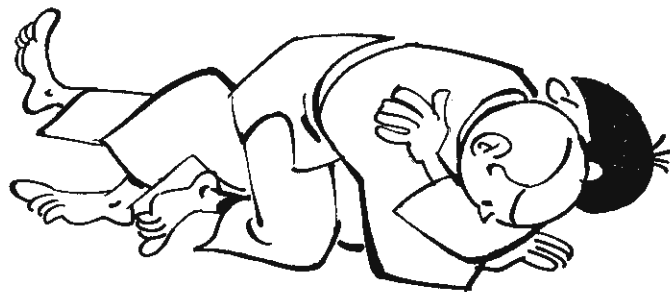
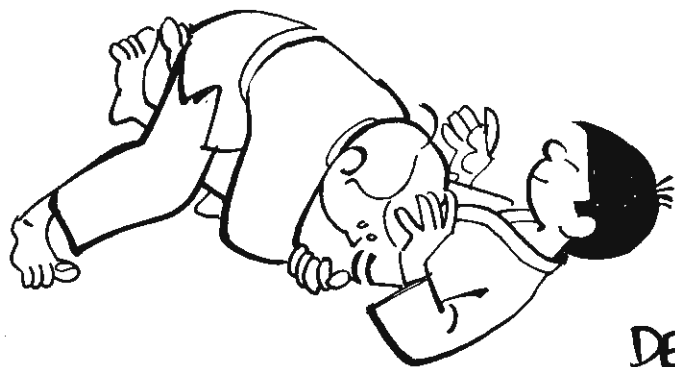


Tu peux faire la même  
chose s'il a les jambes pliées.  
Tu l'attrapes aux genoux, par  
le tissu du pantalon...



TU PRENDS LES PIEDS DE TON  
ADVERSAIRE, TU LES TIRES ENTRE  
TES JAMBES ET TU ENSERRES  
SES GENOUX DE TES BRAS. PUIS  
TU REMONTES JUSQU'À CE QUE TU  
LE PRENNES EN TATE-SHIHO-GATAME.

Tu peux aussi saisir les jambes  
de l'adversaire sur le côté. En  
ce cas, tu suis alors  
en yoko-shiho-gatame.



DEUXIEME ENTREE DE FACE



CETTE FOIS, C'EST TOI QUI ES SUR LE DOS, TON ADVERSAIRE ENTRE TES JAMBES . DE TA MAIN ET DE TA JAMBE GAUCHES , TU BLOQUES SON CÔTÉ DROIT...



... ET TU LE RETOURNES À L'AIDE DE TON BRAS ET DE TON PIED DROITS , POUR TE RETOURNER SUR LUI , EN KUZURE - GESA - GATAME .



PREMIERE ENTRÉE  
EN ETANT SUR LE DOS

COMME EXERCICE LIBRE, TU PRATIQUERAS LE **YAKU-SOKU-GEÏKO**.

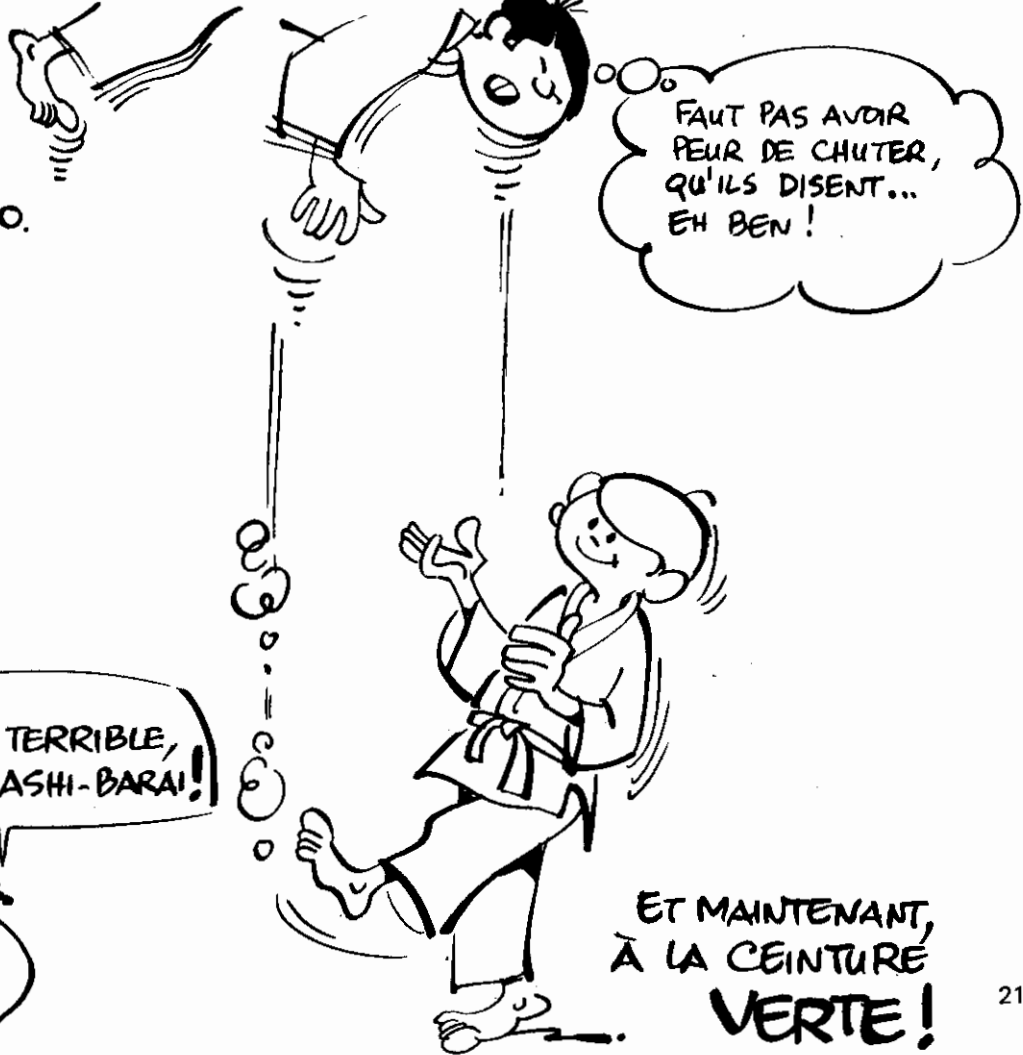
TU FAIS, AVEC UN PARTENAIRE CONSENTANT, TOUS LES MOUVEMENTS QUE TU CONNAIS, EN ESSAYANT DE BIEN PROJETER.

TON PARTENAIRE NE CHERCHE PAS À BLOQUER, TES ATTAQUES, SIMPLEMENT À LES ESQUIVER EN SOUPLESSE.

QUAND LE MOUVEMENT EST BIEN ENTRÉ, IL SE LAISSE PARTIR SANS CRAINTE DE LA CHUTE...

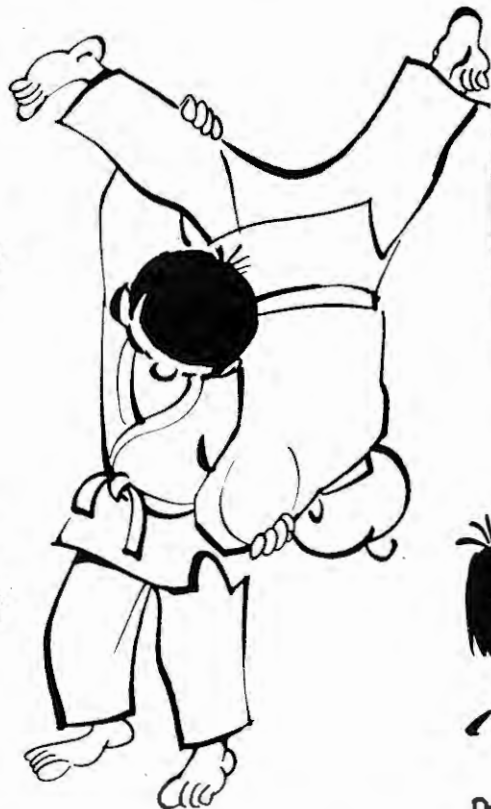
EVIDEMMENT, TON PARTENAIRE PORTE AUSSI DES ATTAQUES ET TU FAIS ÉGALEMENT DES CHUTES !

**BOF!... PAS TERRIBLE, SON OKURI-ASHI-BARAI!**





ÇA, C'EST UNE PROJECTION TRÈS SPECTACULAIRE!  
TU DÉSÉQUILIBRES L'ADVERSAIRE AVEC TA MAIN GAUCHE  
QUI PREND SA MANCHE A L'INTÉRIEUR ET EN TIRANT  
FORT AU-DESSUS DE TA TÊTE ...



TU AVANCES TON  
PIED DROIT ENTRE  
LES SIENS EN MÊME  
TEMPS QUE TU PASSES  
TA MAIN DROITE ENTRE  
SES JAMBES, POUR  
ATTRAPER SON  
PANTALON DERRIÈRE  
SA CUISSE. EN  
REDRESSANT TES  
JAMBES, TU LE FAIS  
BASCLER EN ROULANT  
SUR TES ÉPAULES .



position de la main

## KATA-GURUMA

22 roue autour des épaules

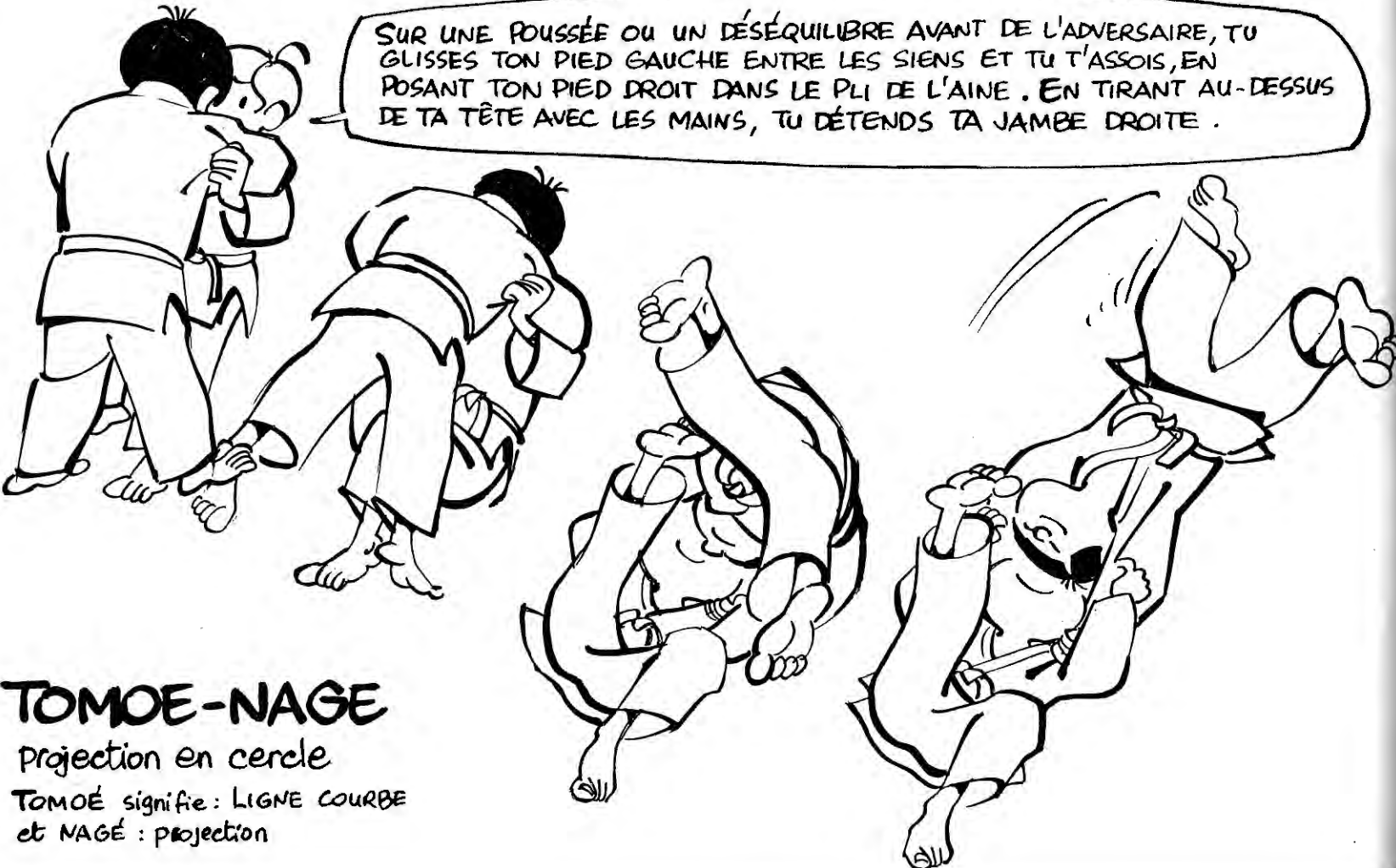
KATA = épaule GURUMA = roue

IL NE FAUT PAS ENROULER TON BRAS  
AUTOUR DE LA CUISSE DE L'ADVERSAIRE  
NI TE PENCHER EN AVANT, SINON ...



AVEC LA ROUE AROUND  
DES ÉPAULES, C'EST LUI  
QUI S'EST FAIT ROULER!

POUIIIING!



SUR UNE POUSSÉE OU UN DÉSEQUILIBRE AVANT DE L'ADVERSAIRE, TU GLISSES TON PIED GAUCHE ENTRE LES SIENS ET TU T'ASSOIS, EN POSANT TON PIED DROIT DANS LE PLI DE L'AINE . EN TIRANT AU-DESSUS DE TA TÊTE AVEC LES MAINS, TU DÉTENDS TA JAMBE DROITE .

## TOMOE-NAGE

Projection en cercle

TOMOE signifie : LIGNE COURBE  
et NAGÉ : projection



Comme ça, ça ne marchera jamais !

L'UN DES POINTS IMPORTANTS, POUR RÉUSSIR TOMOE-NAGE, C'EST L'ENTRÉE SOUS L'ADVERSAIRE ...

IL FAUT ÉVITER DE LE TIRER VERS LE BAS ET T'ASSEoir LE PLUS LOIN POSSIBLE SOUS LUI ...

SINON, TU NE PEUX PAS PLACER TON PIED CORRECTEMENT POUR LE PROJETER

L'ACTION DE POSER LE PIED DROIT SUR L'AINE DE L'ADVERSAIRE DOIT ÊTRE SIMULTANÉE AVEC L'AVANCÉE DU PIED GAUCHE, SINON C'EST UNE FAUTE, SANCTIONNÉE PAR UN IKOMI-CHUI, CAR IL EST INTERDIT D'AMENER L'ADVERSAIRE DIRECTEMENT AU SOL, SANS ATTAQUE.



POUR CE MOUVEMENT, IL FAUT D'ÉQUILIBRER  
L'ADVERSAIRE SUR SON CÔTÉ ARRIÈRE DROIT EN LE  
FIXANT SUR SON TALON, PUIS CROCHETER CE  
TALON AVEC TON PIED GAUCHE...

... ET TU LE PROJÈTES, EN  
LE POUSSANT DES DEUX MAINS.

le crochetage peut se  
faire avec la plante du  
pied ou avec le talon...



## KO-SOTO-GAKE

petit accrochage extérieur

GAKE signifie "accrochage"

DE-ASHI-BARAI,  
KO-SOTO-GARI,  
ET KO-SOTO-GAKE,

CES TROIS MOUVEMENTS ONT L'AIR DE SE RESSEMBLER. MAIS LE PREMIER C'EST UN  
BALAYAGE RAPIDE DU PIED DE L'ADVERSAIRE, JUSTE AVANT QU'IL LE POSE AU SOL.

LE DEUXIEME, C'EST UN FAUCHAGE VIF, AU MOMENT OÙ IL LE POSE,  
ET LE TROISIEME, C'EST UN ACCROCHAGE, QUAND LE PIED EST POSÉ ET QUE LE POIDS  
DE L'ADVERSAIRE EST PORTÉ SUR CE PIED.




DE-ASHI-BARAI (Pffuttt!)



KO-SOTO-GARI (Tsunngg!)



KO-SOTO-GAKE (Rrran!)<sup>27</sup>



CETTE PROJECTION EST L'EXEMPLE TYPE DU  
MOUVEMENT RÉALISÉ PAR LE DÉSÉQUILIBRE DE  
L'ADVERSAIRE . TU LE TIRES VERS L'AVANT EN  
RECLANT , ET AU MOMENT OÙ  
IL AVANCE SON PIED DROIT...

...TU RECVLES LARGEMENT TON  
PIED GAUCHE , TU POSES LE GENOU  
AU SOL ET TU LE TIRES DES DEUX  
MAINS VERS LA GAUCHE ET  
VERS LE BAS .

## UKI-OTOSHI

renversement du corps

UKI = flotter . OTOSHI = tomber



PENDANT LA PROJECTION, TON CORPS  
DOIT RESTER BIEN DROIT. CELA REND  
LE MOUVEMENT PLUS EFFICACE ...

**CLONG!**



... ET PUIS, SI TU TE PENCHES  
TROP VERS L'AVANT, ÇA PEUT  
TE VALOIR QUELQUES DÉSAGRÉMENTS !



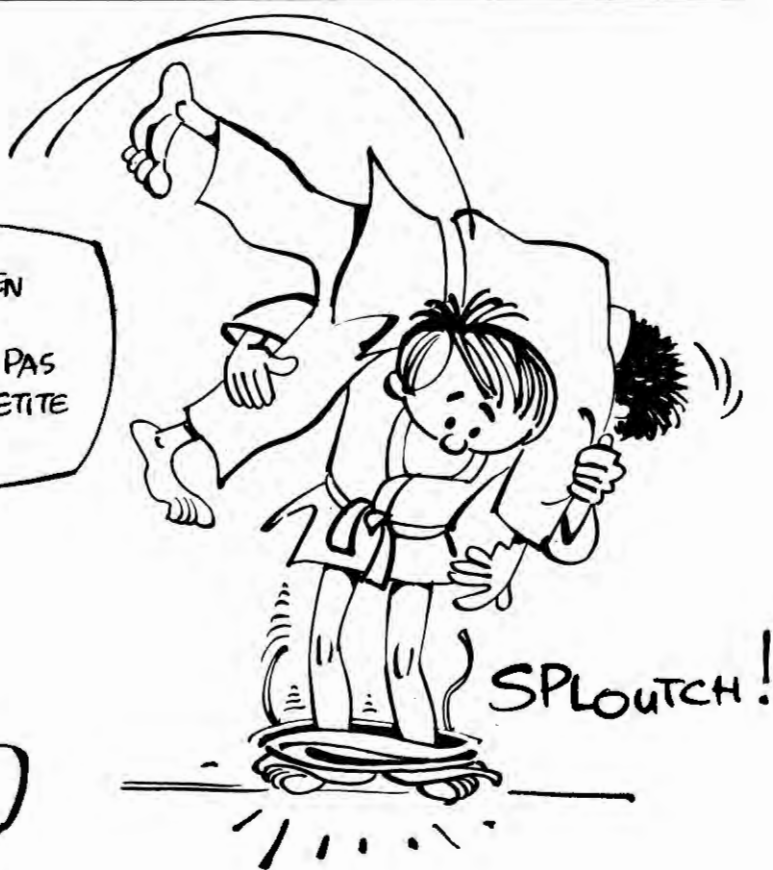
**ASHI-GURUMA**  
enroulement autour de la jambe  
ASHI = jambe GURUMA = roue



TU NE DOIS PAS TE PENCHER  
TROP TÔT EN AVANT, NI  
TE METTRE TROP LOIN, NI  
TROP PRÈS, CE QUI  
T'EMPÊCHERAIT DE BIEN  
PLACER TON PIED -



ET LUI, S'IL AVAIT LU BIEN  
ATTENTIVEMENT LE LIVRE  
NUMÉRO 1, IL N'AURAIT PAS  
ÉTÉ VICTIME DE CETTE PETITE  
MÉSADVENTURE ...

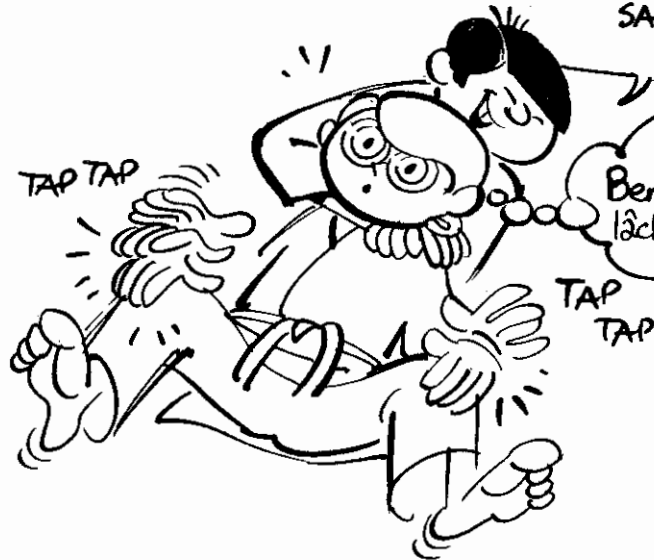




NOUS EN ARRIVONS MAINTENANT  
AU CHAPITRE DES ÉTRANGLEMENTS.  
C'EST UN POINT TRÈS DÉLICAT. TU  
N'AS PAS LE DROIT DE LES APPLIQUER  
POUR L'INSTANT ET TU NE PEUX LES  
Étudier QU'AVEC TON PROFESSEUR.

IL NE FAUT JAMAIS T'AMUSER  
AVEC LES ÉTRANGLEMENTS !

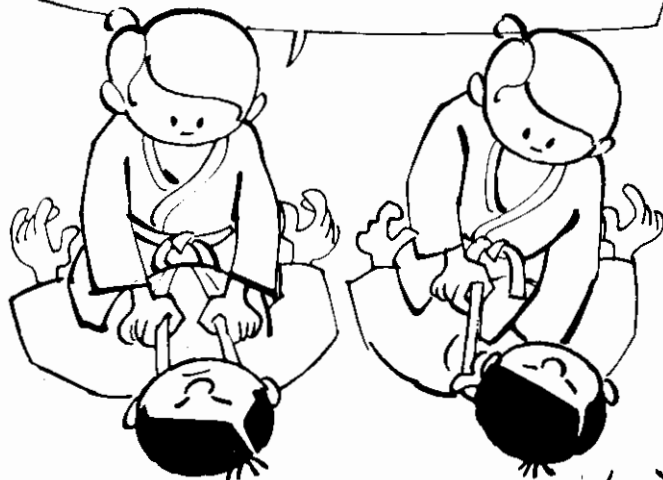
LORSQUE TU SUBIS  
UNE PRISE DOULOUREUSE  
ET QUE TU VEUX ABAN-  
DONNER, TU FRAPPES  
PLUSIEURS FOIS DE LA  
MAIN, SUR TOI, SUR LE  
TAPIS OU SUR L'ADVERSAIRE.  
CELUI-CI LÂCHE AUSSITÔT  
SA PRISE.



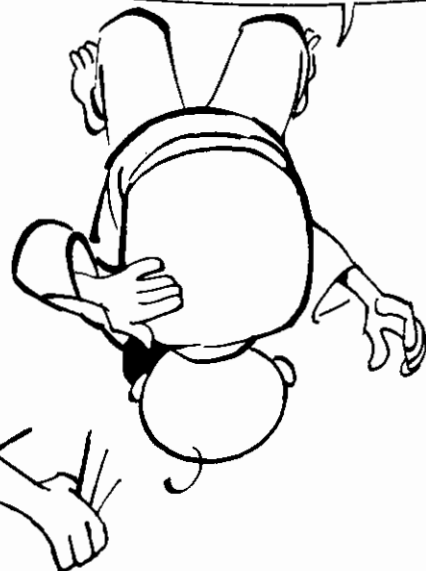
CET ÉTRANGLEMENT, QUI EST RESPIRATOIRE,  
(C'EST À DIRE QU'IL AGIT PAR PRESSION SUR LE  
LARYNX) SE PRATIQUE EN SAISSANT LE COL  
DE L'ADVERSAIRE DES DEUX MAINS CROISÉES,  
COMME ÇA.



ALORS QUE TU ES A CHEVAL SUR  
L'AUTRE, TU TIRES SES REVERS ET  
TU GLISSES TA MAIN GAUCHE, LE  
POUCE DESSUS ET LES DOIGTS DESSOUS,  
POUR SAISIR FERMEMENT LE COL  
OPPOSE ...



ALORS, AVEC  
L'AVANT-BRAS DROIT, TU APPUIES  
SUR SON LARYNX, EN T'AIDANT  
DE TOUT LE CORPS.



## KATA-JUJI-JIME

étranglement croisé facial

KATA signifie FORME  
JUJI veut dire CROIX  
et JIME : étranglement (prononcer JIMÉ)

CET ÉTRANGLEMENT DÉMARRE DEBOUT ET IL EST SANGUIN, C'EST À DIRE QU'IL AGIT PAR PRESSION SUR LES ARTÈRES CAROTIDES ...



ON PREND LE COL DE L'ADVERSAIRE, A DEUX MAINS, DE CHAQUE CÔTÉ DU COU, POUCES À L'INTÉRIEUR, ET ON TIRE VERS LE BAS EN ALLANT JUSQU'AU SOL ...



ON RAPPROCHE LES COUDES ET ON TOURNE LES MAINS VERS L'INTÉRIEUR, POUR AMENER LES PAUMES VERS LE HAUT.



\*  
OUAIS!... PFF...  
C'EST BON!  
\*  
GLURB!... 35  
GLOUP!...

## MOROTE-JIME

étranglement facial non croisé en pro-supination  
MOROTE = à deux mains et JIME = étranglement



CET ÉTRANGLEMENT EST RESPIRATOIRE .  
ON EST PLACÉ DERRIÈRE L'ADVERSAIRE,  
GENOU DROIT LEVÉ CONTRE SON OMOPLATE  
ET GENOU GAUCHE AU SOL . ON PASSE  
LE BRAS DROIT AU-DESSUS DE SON ÉPAULE  
ET L'ON PLACE L'AVANT-BRAS SUR SA GORGE ...

...ON SE BLOQUE LES DEUX MAINS,  
PAUME CONTRE PAUME , ON TIRE  
L'ADVERSAIRE VERS L'ARRIÈRE ET  
L'ON SERRE FORT, EN CONTRÔLANT  
SA TÊTE AVEC LA NÔTRE, NOTRE  
ÉPAULE DROITE BLOQUANT SA NUQUE .

HE, LA!..  
DOUCE... ARGH...  
MENT....

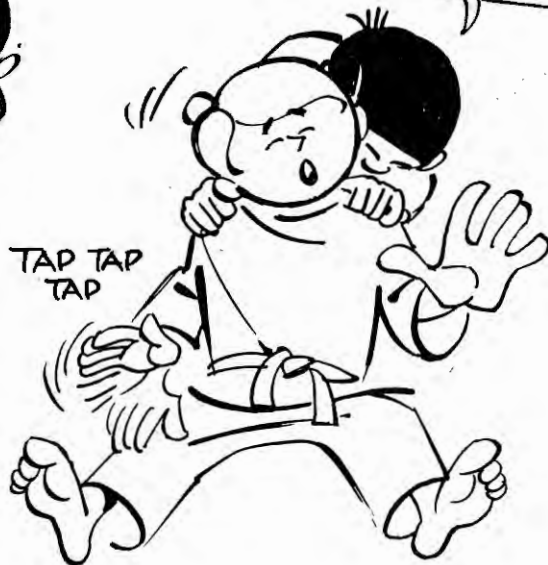
**HADAKA-JIME**  
étranglement arrière par l'avant-bras

HADAKA signifie : NU , parce que, pour cet étranglement, on ne se sert pas du col du judogi ...

Attends un peu, mon gars... tu m'as serré fort tout à l'heure... à mon tour !

NOUS DISONS DONC QUE POUR CET ÉTRANGLEMENT, ON EST DERRIÈRE LE COPAIN. DE LA MAIN DROITE, ON PREND SON REVERS GAUCHE ET ON LE TIRE VERS L'ÉPAULE DROITE, POUR LE SAISIR DE L'AUTRE MAIN...

... DE LA MAIN DROITE, ON SAIGIT LE TISSU SUR L'ÉPAULE GAUCHE ET ON SERRE, EN BASCULANT NOTRE ADVERSAIRE EN ARRIÈRE.



**SODE - GURUMA - JIME**  
étranglement par enroulement du revers

SODÉ = côté  
GURUMA = enroulement

ETANT SUR LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE, QUI EST ALLONGÉ SUR LE DOS, TU TE COUCHES SUR LUI EN TRAVERS, TU COINCES SON BRAS GAUCHE AVEC TON BRAS DROIT ET TU SAISIS TON PROPRE COL.



... DE TA MAIN GAUCHE, TU AS SAISI SON COL LARGEMENT SOUS SA NUQUE, TON POUCE A L'INTÉRIEUR, PUIS TU PASSES TA JAMBE PAR-DESSUS SA TÊTE, POUR POUSSER SUR SON COU AVEC TON TALON, ET TU T'ÉCRASES SUR LUI LE PLUS POSSIBLE, EN TIRANT DE TA MAIN GAUCHE.



**ASHI-GATAME-JIME**  
étranglement avec bras et jambe

JE N'AI PAS DE COMPLIMENTS À  
VOUS FAIRE, À VOUS DEUX ! UN GRADE,  
EN JUDO, ÇA SE MÉRITE AUTANT PAR  
LA TECHNIQUE ET L'EFFICACITÉ QUE  
PAR LE RESPECT DE LA DISCIPLINE ET  
LE BON ESPRIT. OR, PENDANT LES  
ÉTRANGLEMENTS, VOUS N'AVEZ PAS  
ÉTÉ TRÈS SÉRIEUX, IL ME SEMBLE, HEIN !





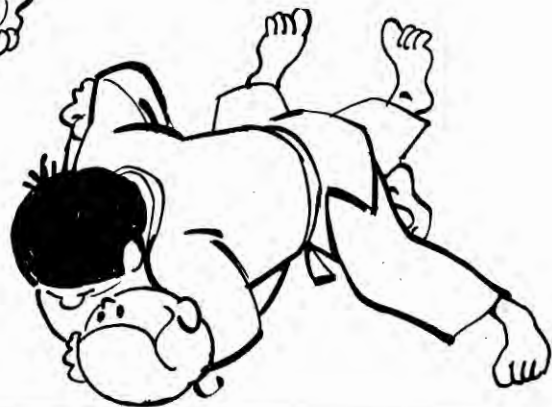
TU ES FACE À TON ADVERSAIRE, QUI EST AU SOL SUR LE DOS. TU PRENDS SON PANTALON AUX GENOUX ET TU LUI FAIS ALLONGER LA JAMBE EN LUI PORTANT KO-UCHI-GARI...



TU BLOQUES SA CUISSE AVEC TON GENOU DROIT, PUIS TU AVANCES TA JAMBE GAUCHE VERS L'AVANT ET TU PORTES YOKO-SHIHO-GATAME EN CONTRÔLANT BIEN LE HAUT DE SON CORPS.

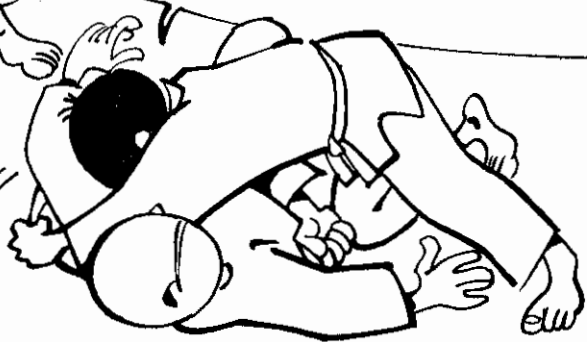
## TROISIÈME ENTRÉE DE FACE

(cette entrée peut aussi se terminer en kuzure-gesa-gatame)





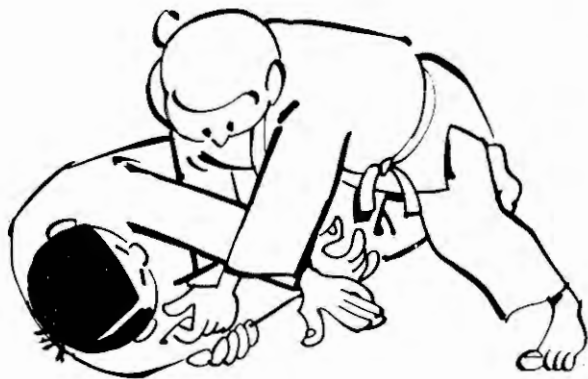
TU ES FACE À L'ADVERSAIRE, ET CELUI-CI VEUT T'EMPÊCHER D'ENTRER, EN FAISANT BARRAGE AVEC SA JAMBE DROITE. TU CONTRÔLES ALORS LE HAUT DE SON CORPS ET TU METS TON BRAS DROIT SUR SON VENTRE, TON POING POSÉ AU SOL ...



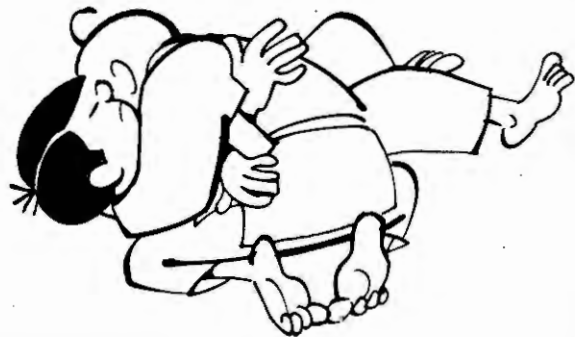
ET TU DÉPLACES TOUT TON CORPS POUR VENIR TE METTRE EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

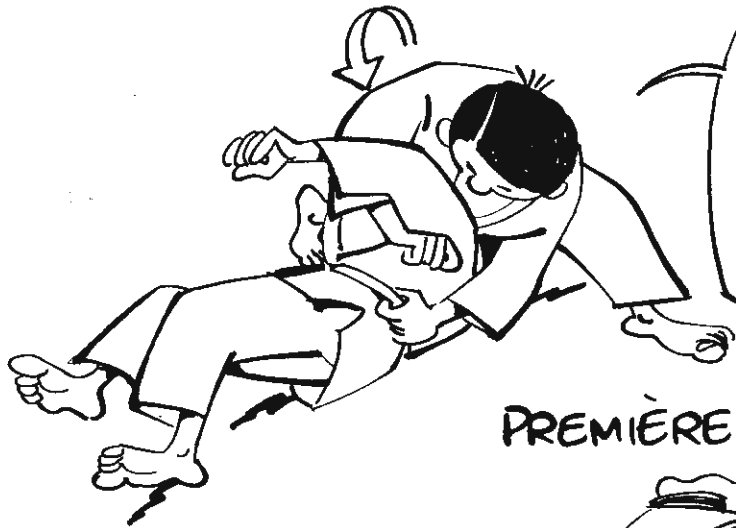


QUATRIÈME ENTRÉE DE FACE



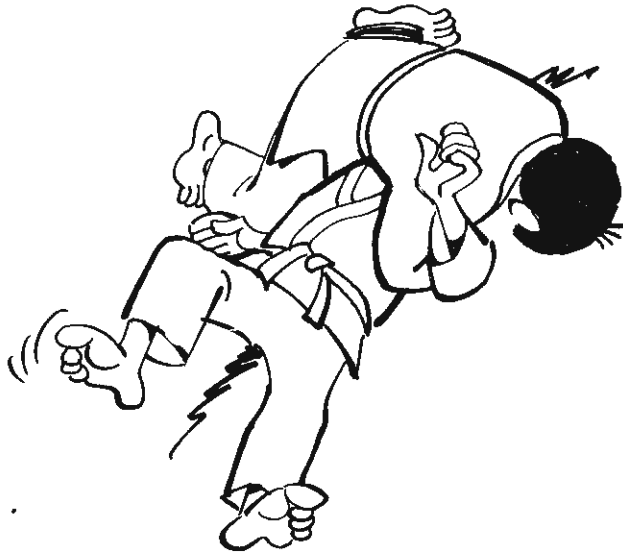
ETANT SUR LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE, QUI  
CHERCHE À SE METTRE À PLAT-VENTRE, TU  
SAISIS SA MANCHE EN EMPRISONNANT  
AINSI SES DEUX BRAS. TU LE POUSSES  
ALORS AVEC TON ÉPAULE DROITE ET TU  
LE METS SUR LE DOS, PUIS TU LE PRENDS  
EN VARIANTE DE YOKO-SHIHO-GATAME.





TU ES DERRIÈRE TON ADVERSAIRE, QUI SE MET EN DÉFENSE SUR LE CÔTÉ. DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS SA CEINTURE DANS SON DOS ET TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SON BRAS GAUCHE. TU LE POUSSES DE L'ÉPAULE POUR LE METTRE SUR LE DOS. ALORS, TU TOURNES TON CORPS POUR VENIR TE PLACER EN VARIANTE DE KESA-GATAME.

## PREMIÈRE ENTRÉE ARRIÈRE







TON ADVERSAIRE ETANT À GENOUX ENTRE TES JAMBES, TU LE RETOURNES SUR LE CÔTÉ, EN TIRANT SA MANCHE DE TA MAIN GAUCHE, ET EN T' Aidant DE LA MAIN DROITE, QUI SAISIT SON REVERS, POUCE AU-DESSUS ...

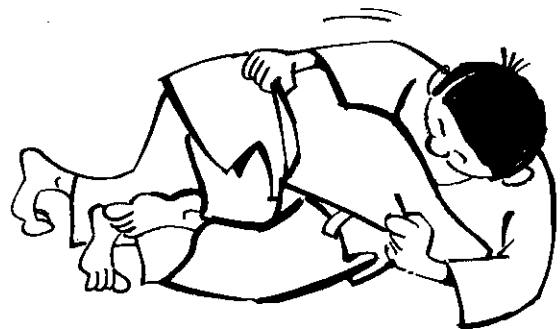


TU BLOQUES SON GENOU DE TON PIED GAUCHE ET TU LE SOULÈVES AVEC LE PIED DROIT

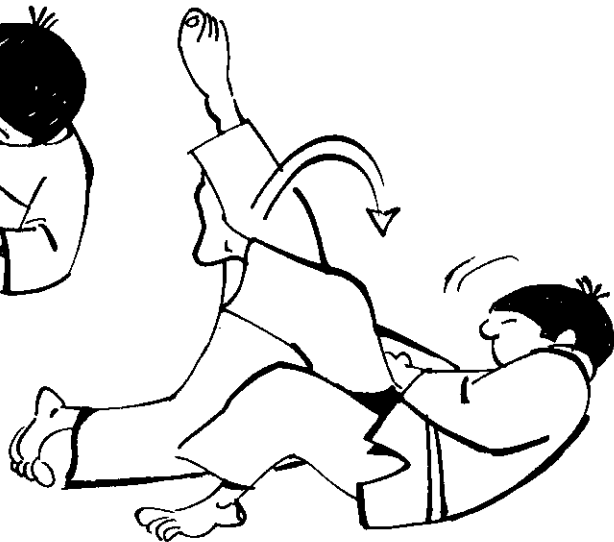


TU TERMINES EN IMMOBILISATION, GESA-GATAME OU BIEN YOKO-SHIHO-GATAME !

DEUXIÈME ENTRÉE  
EN ETANT SUR LE DOS



CETTE FOIS, TU BLOQUES LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE, POUR L'EMPÊCHER DE RECULER, TU ATTRAPES SA CEINTURE DANS SON DOS, PUIS TU PASSES TON PIED DROIT ENTRE SES JAMBES. TU LE RETOURNES ALORS SUR TA DROITE ET TU ENCHAÎNES EN IMMOBILISATION (KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME OU YOKO-SHIHO-GATAME)



TROISIÈME ENTRÉE  
EN ETANT SUR LE DOS

Lui, il confond vitesse  
et précipitation !

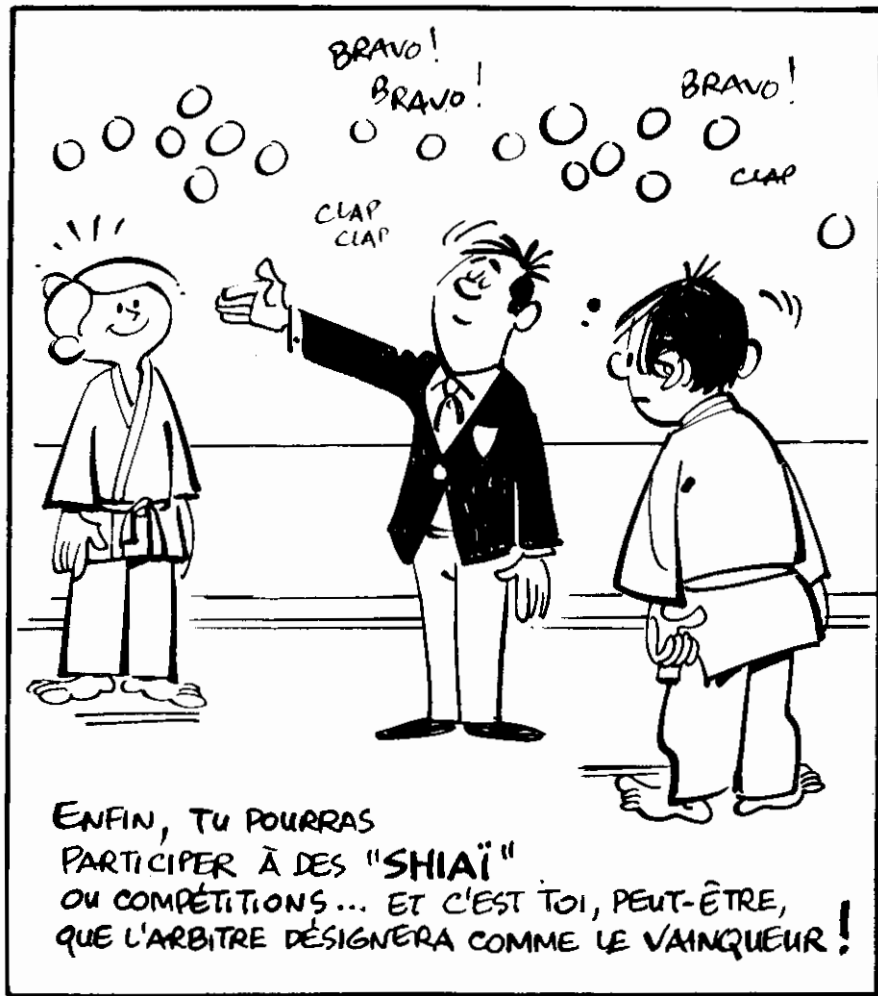


TSAAA !

MAINTENANT,  
TU VAS PRATIQUER LE KAKARI-GEIKO.  
C'EST UN EXERCICE OÙ L'ON ATTAQUE SANS  
ARRÊT, PENDANT UN TEMPS FIXÉ À  
L'AVANCE, EN CHERCHANT UN BON  
DÉSÉQUILIBRE . LE PARTENAIRE RÉSISTE,  
ESQUIVE ET, SI L'OCCASION SE PRÉSENTE,  
IL CONTRE-ATTAQUE ...  
IL FAUT RECHERCHER AUSSI LA RAPIDITÉ,  
L'OPPORTUNITÉ ET LE SENS DU DÉPLACEMENT .



ET PUIS, TU TE METTRAS AUSSI  
AU RANDORI. LÀ, LES DEUX PARTENAIRES  
ATTAQUENT À FOND ET SE DÉFENDENT,  
BIEN SÛR, MAIS COMME ON NE COMPTE  
PAS LES POINTS ET QU'IL N'YA PAS  
DE VAINQUEUR, C'EST POUR EUX  
LA MEILLEURE OCCASION DE  
TRAVAILLER LEUR EFFICACITÉ  
PUISQUE LA NOTION DE VICTOIRE OU  
DE DÉFAÏTE N'INTERVIENT PAS...





Claude FRADET

QU'EST-CE QUE J'AI FAIT, COMME  
PROGRÈS !.. MON PROFESSEUR A  
L'AIR CONTENT DE MOI !.. MAIS JE  
SAIS QUE ÇA NE SUFFIT PAS POUR  
ÊTRE UN VRAI JUDOKA...

IL ME RESTE BIEN DES CHOSSES À  
APPRENDRE ET À PERFECTIONNER,  
ET J'AI L'INTENTION DE NE PAS  
M'ARRÊTER EN SI BON CHEMIN ...

COMME TU N'EN AS SÛREMENT PAS  
L'INTENTION NON PLUS, NOUS CONTINUERONS  
ENSEMBLE . À LA PROCHAINE BROCHURE !

N°1 : ceinture blanche , ceinture jaune

N°2 : ceinture orange , ceinture verte

N°3 : ceinture bleue , ceinture marron

Achévé d'imprimer le 31 janvier 1984

sur les presses de l'imprimerie Girotypo - 92220 BAGNEUX

N° éditeur 139 - N° imprimeur 1848 - Dépôt légal 1<sup>er</sup> trimestre 1984

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