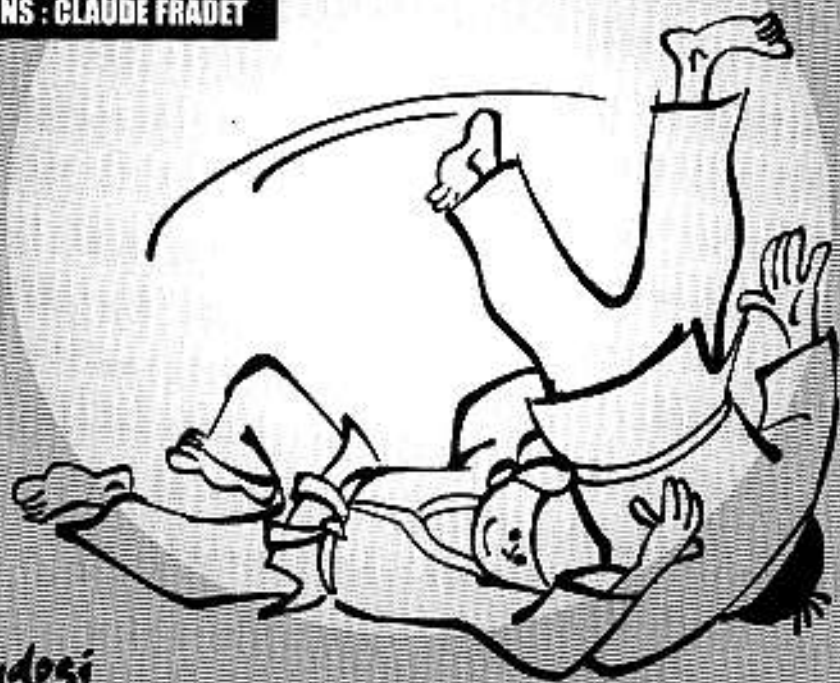


# Le Judo

*en bandes dessinées*

**DESSINS : CLAUDE FRADET**



**La progression  
française  
à l'intention  
des jeunes**

**Ceintures  
bleue et  
marron**

Cet ouvrage, tout comme les tomes 1 et 2 traitant du programme des ceintures, de blanche à verte, est destiné aux jeunes judokas visant les ceintures bleue et marron, afin de les aider à comprendre le sens des termes japonais (utilisés dans le monde entier), qui désignent les techniques du judo.

ET LÀ, M'SIEUR, JE SUIS EN POSITION POUR LUI FAIRE UN BIDULE AU BRAS !...



PEFF!! IL NE SAIT MÊME PAS QUE C'EST UN ARM-LOCK ET QUE ÇA S'APPELLE UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME...  
... POURTANT SIMPLE !





AINSI DONC, TU VAS APPRENDRE DE NOUVELLES PROJECTIONS, EN PARTICULIER DES CONTREPRISES, BIEN UTILES À CONNAÎTRE EN COMPÉTITION, POUR BATTRE UN ADVERSAIRE QUI LANCE UNE ATTAQUE MAL PRÉPARÉE...

... CE QUI T'INCITERA PEUT-ÊTRE À NE PAS FAIRE LES TIENNES N'IMPORTE COMMENT !

Chérie FRADET


TU VAS APPRENDRE AUSSI LES "CLÉS" OU ARM-LOCKS - EN JAPONAIS, ÇA S'APPELLE **KANSETSU-WAZA** \* - LEUR BUT, C'EST D'OBLIGER TON ADVERSAIRE A ABANDONNER, CAR IL RISQUE DE SE FAIRE DÉARTICULER LE COUDE \*. SI TU APPRENDS BIEN CES CLÉS, ELLES T'OUVRIRONT PEUT-ÊTRE LES PORTES DU SUCCÈS ...

OU C'EST UN TYPE QUI  
A LES BRAS VRAIMENT MOUS,  
OU C'EST UN DRÔLE DE DUR !..



\* **KANSETSU** = articulation

Tu n'as pas le droit de faire une clé autre part qu'au coude ...



TU DÉSÉQUILIBRES TON ADVERSAIRE  
VERS L'AVANT, PAR UNE ACTION  
CIRCULAIRE DE TES MAINS, EN MÊME  
TEMPS QUE TU PIVOTES SUR  
TON PIED DROIT...

PUIS TU PLACES TA JAMBÉE DROITE  
EN BARRAGE DEVANT LE HAUT DES  
CUISSÉS DE L'ADVERSAIRE ET TU  
LES POUSSÉS VERS L'ARRIÈRE EN  
CONTINUANT À TOURNER VERS LA  
GAUCHE

**O - GURUMA**  
grand enroulement

O = grand  
GURUMA = roue

TU REMARQUERAS DES RESSEMBLANCES ENTRE O-GURUMA, HARAI-GOSHI ET ASHI-GURUMA, MAIS IL NE FAUT PAS LES CONFONDRE ...



**O-GURUMA**  
ta jambe est en contact  
avec le devant des cuisses  
de l'adversaire, qu'elle  
balaie au moment de la  
projection ...



**HARAI-GOSHI**  
ta jambe balaie  
toute la face externe de  
celle de l'adversaire, en  
partant de la hanche

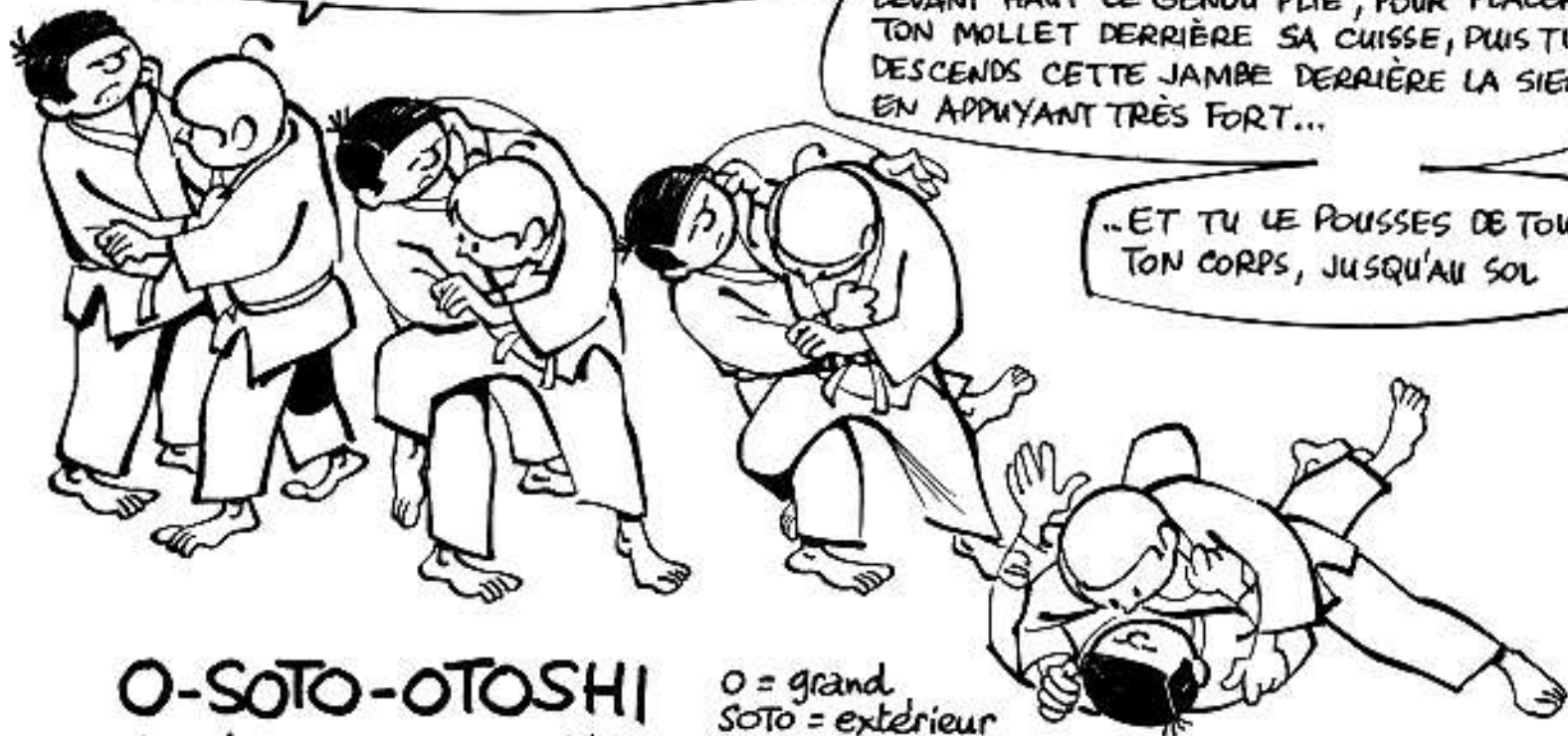


**ASHI-GURUMA**  
le contact est établi avec  
ta jambe, dont le talon  
bloque le genou de  
l'adversaire

TU AVANCES TON PIED GAUCHE A L'EXTÉRIEUR DE TON ADVERSAIRE ET TU TIRES SA MANCHE VERS LE BAS, DE TA MAIN GAUCHE, POUR LE FIXER SUR SON PIED DROIT...

ALORS, TU LANCES TA JAMBE DROITE EN LEVANT HAUT LE GENOU Plié, POUR PLACER TON MOLLET DERRIÈRE SA CUISSE, PUIS TU DESCENDS CETTE JAMBE DERRIÈRE LA SIENNE EN APPUYANT TRÈS FORT...

..ET TU LE POUSSES DE TOUT TON CORPS, JUSQU'AU SOL



**O-SOTO-OTOSHI**  
grand renversement extérieur

O = grand  
SOTO = extérieur  
OTOSHI = tomber

TU RECULES TON PIED GAUCHE ET TU PIVOTES SUR LE DROIT, POUR VENIR TE PLACER EN CONTACT AVEC L'ADVERSAIRE...

... QUE TU AS DÉSEQUILIBRÉ VERS L'AVANT. TU LANCES TON BRAS DROIT TENDU EN LE PASSANT AU-DESSUS DE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE ET TU PLACES TA JAMBE DROITE EN BARRAGE. TU PONGES COMME POUR FAIRE UNE CHUTE AVANT EN TOURNANT VERS TA GAUCHE.



## SOTO-MAKI-KOMI

enroulement extérieur

SoTo = extérieur

MAKI-KOMI = enrouler en dedans, envelopper



TU FAIS UN PAS EN AVANT DU PIED DROIT SUR LEQUEL TU PRENDS APPUI. EN MÊME TEMPS, TU "PÊCHES" TON ADVERSAIRE - TU LE SOULÈVES EN TIRANT!!

... DE TON PIED GAUCHE, TU BALAYES ALORS SON PIED DROIT, EN BIAIS, VERS L'ARRIÈRE ET TU CONTINUES À LE TIRER EN EFFAÇANT TES ÉPAULES D'UN MOUVEMENT TOURNANT.



## HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

balayage du pied en pêchant

HARAI = Balayage

TSURI-KOMI = amener en levant, en pêchant

ASHI = pied



BLOCAGE

SASAE



BALAYAGE

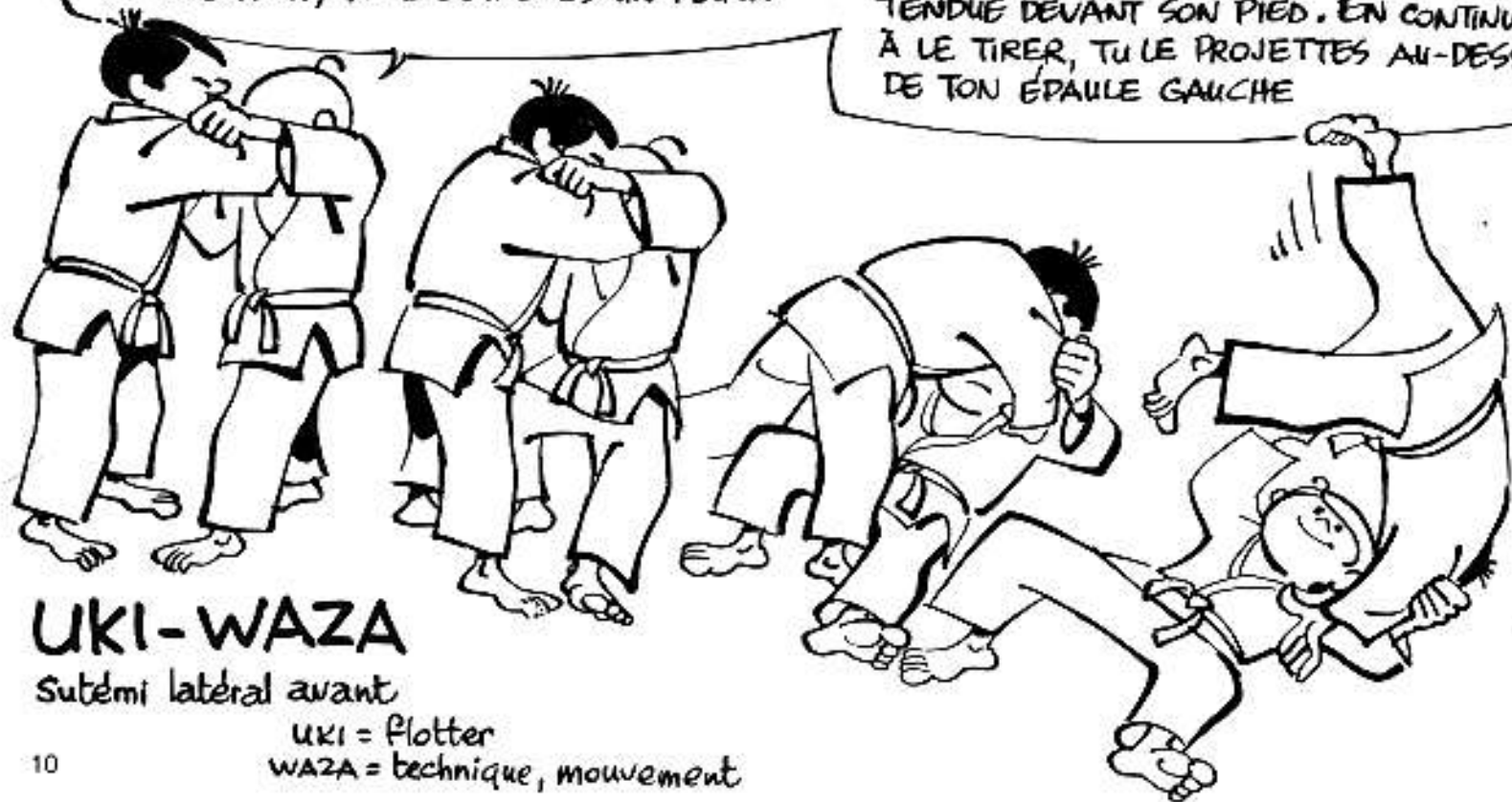
HARAI

NOMBREUX SONT CEUX QUI  
CONFONDENT HARAI ET SASAE-TSURU  
KOMI-ASHI. MAIS LE PREMIER EST  
UN PUISSANT BALAYAGE DE LA  
CHEVILLE DE L'ADVERSAIRE, ALORS QUE  
LE SECOND EST UN BLOCAGE



TU RECULES LE PIED DROIT ET TU TIRES  
TON ADVERSAIRE POUR LUI FAIRE FAIRE UN  
PAS EN AVANT. AU MOMENT OÙ IL AVANCE  
LE PIED DROIT, TU LE SOULÈVES UN PEU...

ET EN TE LAISSANT TOMBER SUR LE  
CÔTÉ, TU VIENS PLACER TA JAMBE GAUCHE  
TENDUE DEVANT SON PIED. EN CONTINUANT  
À LE TIRER, TU LE PROJETTES AU-DESSUS  
DE TON ÉPAULE GAUCHE



## UKI-WAZA

Subemi latéral avant

UKI = flotter

WAZA = technique, mouvement

CHE  
JANT  
SUS



LES SUTÉMIS DOIVENT TOUJOURS ÊTRE PRÉCÉDÉS D'UN DÉSÉQUILIBRE PARFAIT, SINON ILS NE RÉUSSISSENT PAS ET C'EST TON ADVERSAIRE QUI RISQUE DE PROFITER DE LA SITUATION EN TE PRENANT AU SOL

DE PLUS, SI L'ARBITRE JUGE QUE TU T'ES LAISSÉ TOMBER SANS RÉELLE INTENTION D'ATTAQUE, IL PEUT T'INFLIGER UNE PÉNALITÉ



**COMBINAISON** : deux mouvements qui s'enchaînent, soit dans la même direction, soit dans deux directions différentes.

**FÉINTE** : une esquisse d'attaque, pour créer une réaction de l'adversaire qui permet de porter un mouvement efficace.


**CONTRE-PRISE** : un mouvement porté en enchaînement d'une attaque contrôlée de l'adversaire.




LIAISON DEBOUT-SOL : l'enchaînement, sans interruption du contact, en combat au sol, après y avoir amené l'adversaire par un mouvement debout pas assez fort pour valoir "ippon"



TU VOIS ICI UNE COMBINAISON O-UCHI-GARI-TAÏ-OTOSHI  
L'ADVERSAIRE AYANT ESQUIVÉ TON ATTAQUE ARRIÈRE EN LEVANT  
LA JAMBE GAUCHE, TU PROFITES DE L'INSTANT OÙ IL FLOTTE, SUR  
SON PIED DROIT, POUR LE DÉSÉQUILIBRER VERS L'AVANT ET LE  
PROJETER EN TAÏ-OTOSHI, EN LANÇANT TON CORPS SOUS LUI -



TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS  
ET ESSAYANT DE TE REPOUSSER DE  
SON BRAS GAUCHE, TU SAISIS CELUI-CI  
DE TA MAIN GAUCHE, POUCE EN BAS ...



... EN TE PENCHANT VERS L'AVANT, TU RAMÈNES  
SON BRAS, COUDE PLIÉ, AU TAPIS ET TU PASSES  
TA MAIN GAUCHE SOUS SON COUDE, POUR SAISIR  
TON PROPRE POIGNET. TU SERRES ET TU  
SOULÈVES ALORS SON COUDE.



PREMIÈRE FORME

DEUXIÈME FORME



## UDE-GARAMI

clé en torsion, bras fléchi

14 UDE = bras - GARAMI = enrouler



TON ADVERSAIRE, SUR LE DOS, ESSAYANT DE TE REPOUSSER DU BRAS GAUCHE, TU ABAISSES TON CORPS ET TU BLOQUES SON COUDE, DE TA MAIN GAUCHE, AINSI QUE SON POIGNET, AVEC TA TÊTE...



...TU POSES TA MAIN DROITE SUR LA GAUCHE, TU BLOQUES LE BRAS AVEC TON GENOU ET, APPUYANT DES DEUX MAINS SUR LE COUDE, TU TOURNES LÉGÈREMENT TOUT TON CORPS VERS LA GAUCHE.



## UDÉ - GATAMÉ

clé en hyperextension par les mains

UDE = bras — GATAME = contrôle

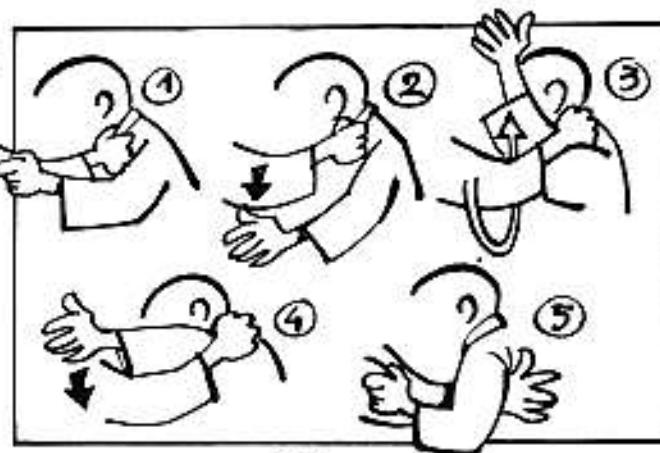




SON  
BRAS DROIT



action du bras gauche



DE TON BRAS GAUCHE, TU  
ENTOURES LE BRAS DROIT DE  
TON ADVERSAIRE, TU BASCULES SUR LE  
CÔTÉ DROIT, EN LE REPOUSSANT AVEC TES PIEDS  
ET TU BLOQUES SON BRAS DROIT EN APPUYANT  
DESSUS AVEC TON GENOU GAUCHE

## HIZA-GATAMÉ

clé en hyperextension par le genou  
HIZA = genou - GATAME = contrôle





TON ADVERSAIRE ÉTANT À QUATRE PATTES, TU  
POUSSES SON BRAS GAUCHE AVEC TON GENOU, POUR  
LE DÉSEQUILIBRER ET DE TA MAIN GAUCHE, TU SAISIS  
SON POIGNET, EN MÊME TEMPS QUE DE TON BRAS  
DROIT TU ENTOURES SON COU ET QUE TU SAISIS SON  
REVERS GAUCHE ...



... ALORS TU RAMÈNES SON BRAS  
SUR TON VENTRE, AVEC LEQUEL  
TU APPUIES SUR L'ARTICULATION  
DE SON COUDE

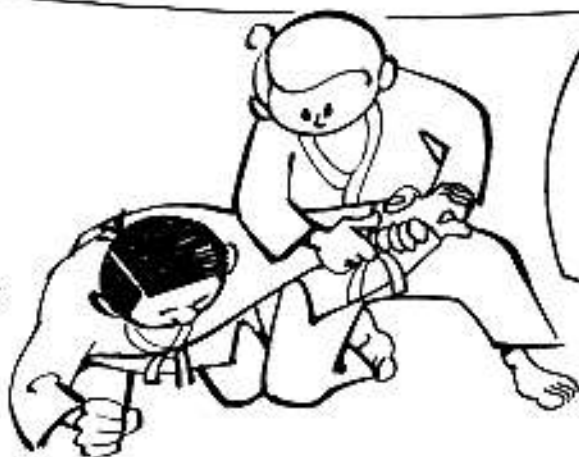


## HARA-GATAMÉ

clé en hyperextension par le ventre  
HARA = ventre - GATAME = contrôle



TON ADVERSAIRE ÉTANT A QUATRE PATTES,  
TU POUSSES SON BRAS GAUCHE AVEC TON GENOU  
ET TU SAISIS SON POIGNET A DEUX MAINS ...



... TU TIRES CE BRAS  
VERS LE HAUT, EN LE  
COLLANT A TOI, EN  
APPLUYANT, AVEC TON  
AISSELLE, SUR SON  
COUDE

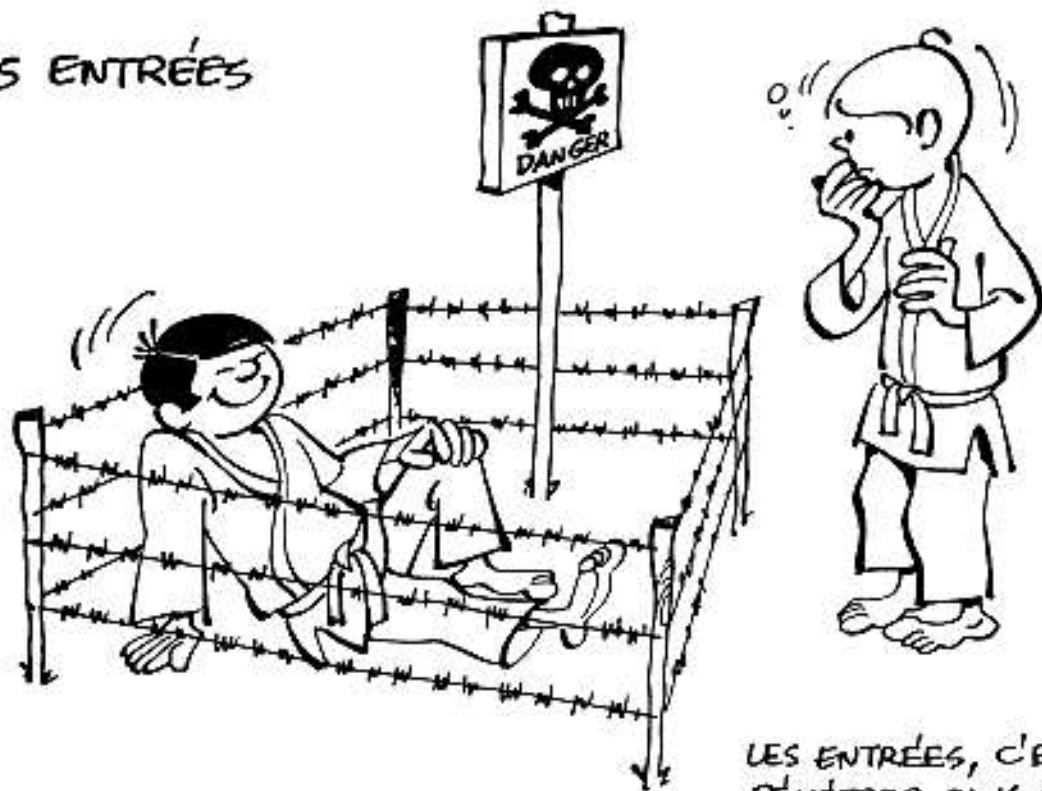
CES ARM-LOCKS PEUVENT  
ÉGALEMENT SE PRATIQUER  
EN POSITION DEBOUT

## WAKI-GATAMÉ

clé en hyperextension par l'aisselle  
WAKI = aisselle - GATAME = contrôle



## LES ENTRÉES



LES ENTRÉES, C'EST LA FAÇON DE  
PÉNÉTRER DANS LA DÉFENSE DE  
L'ADVERSAIRE, QUAND IL EST AU  
SOL, POUR POURSUIVRE LE COMBAT  
À TON AVANTAGE ...



TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS, ET TOI ENTRE SES JAMBES, À GENOUX, TU SAISIS SA CEINTURE À DEUX MAINS, ET TU APPUIES FORT DE TON AVANT-BRAS GAUCHE SUR SA CUISSE DROITE POUR LA PLAQUER AU SOL. TU GLISSES ALORS TON GENOU DROIT DESSUS, PUIS TU PASSES TON AUTRE JAMBE, POUR VENIR TE METTRE EN YOKO-SHIHO-GATAME

CINQUIÈME ENTRÉE  
DE FACE



TON ADVERSAIRE EST SUR LE DOS ET TU ES A GENOUX ENTRE SES JAMBES. TU TIENS SA CEINTURE DE TA MAIN DROITE, TON COUDE BLOQUANT SA CUISSE ...



... TU PASSES TON BRAS GAUCHE SOUS SA CUISSE POUR PRENDRE SON REVERS OPPOSÉ. LORSQU'IL DÉGAGE SA JAMBE DEVANT TA TÊTE, TU LE PRENDS EN YOKO-SHIHO-GATAME

## SIXIÈME ENTRÉE DE FACE



E  
RÉ  
IL  
FA  
O-

TON ADVERSAIRE ETANT A PLAT VENTRE, TU SAISIS SA MANCHE AU COUDE ET SON PANTALON AU GENOU. D'UN MOUVEMENT VIF, TU LE RETOURNES SUR LE DOS ET TU GLISSES IMMÉDIATEMENT TON GENOU SUR SON FLANC POUR LE CONTRÔLER...

...TU ENCHAÎNES AUSSITÔT EN IMMOBILISATION

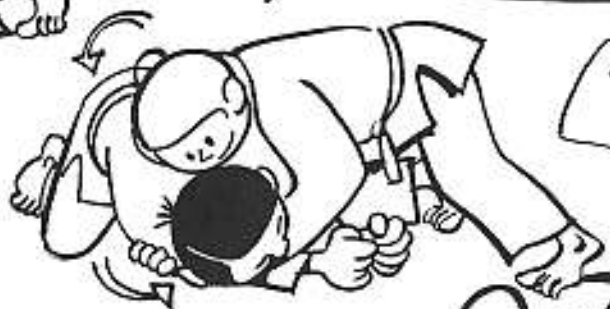
# DEUXIÈME ENTRÉE DE CÔTÉ







TON ADVERSAIRE EST À QUATRE PATTES.  
TU GLISSES TES DEUX BRAS SOUS LUI POUR  
SAISIR SON BRAS DROIT À HAUTEUR DU COUDE.  
TU TIRES CE BRAS VERS TOI POUR RENVERSER  
TON ADVERSAIRE SUR LE DOS...



... ET TU ENCHAÎNES EN  
KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME.



TROISIÈME ENTRÉE  
DE CÔTÉ

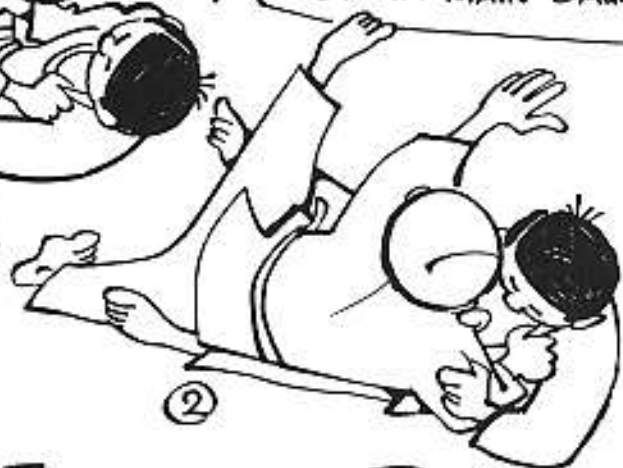
TU ES DERRIÈRE TON ADVERSAIRE QUI ESSAIE DE SE METTRE A PLAT-VENTRE. TU PRENDS SA MANCHE GAUCHE AU COUDE ET TU LE TIRES VERS TOI...

... TU GLISSES ALORS TON BRAS GAUCHE SOUS LE SIEN ET TU ATTRAPES TON PROPRE REVERS GAUCHE PUIS TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SA TÊTE ET TU SAISIS SON REVERS. TU TE GLISSES EN ARRIÈRE ET TU LE BLOQUES EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

DEUXIÈME ENTREE  
ARRIÈRE



① TU ES AU SOL ET TON ADVERSAIRE, ENTRE TES JAMBES, SE REDRESSE. TU GLISSES TA MAIN DROITE A L'INTERIEUR DE SON COL DROIT, POUCE AU-DESSUS, ET TA MAIN GAUCHE TIENS SA MANCHE DROITE



TU REPOUSSES SON GENOU DROIT DE TON PIED GAUCHE ET TU SOULEVES SA JAMBE GAUCHE AVEC TON PIED DROIT.  
TU LE RETOURNES SUR LE DOS ET TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME

## QUATRIÈME ENTRÉE

QUAND TU ES  
SUR LE DOS



BOIT  
AVEC  
OS ET  
IHO-

TU ES SUR LE DOS, TON ADVERSAIRE DEBOUT AU-DESSUS DE TOI . EN TIRANT SA JAMBE DROITE AVEC TON BRAS GAUCHE ET EN LE REPOUSSANT AVEC TES JAMBES, TU LE FAIS TOMBER EN ARRIERE ...

...TU LE CONTRÔLES EN GLISSANT TON GÉNOU DROIT SUR SA CUISSE ET TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME



# CINQUIÈME ENTRÉE

QUAND TU ES SUR LE DOS

...ET VOILÀ ... MAINTENANT, TU ES DIGNE DE LA CEINTURE MARRON ... \*  
DÈS QUE TU AURAS SEIZE ANS, TU  
POURRAS TE PRÉSENTER À LA NOIRE  
MAIS TU AS ENCORE BIEN DES  
CHOSSES À APPRENDRE !

\*  
Si tu es trop jeune,  
tu recevras une ceinture  
violette, car la  
marron demande  
une certaine maturité  
physique que tu n'as  
peut-être pas encore  
acquise ...  
patience et mange  
bien ta soupe !



ET NOUS ? ... ON SE TAPÉ  
TOUTES LES DÉMONSTRATIONS  
MAIS POUR LES GRADES,  
ON FAIT CEINTURE !...

PAR RÉACTION, TU AMÈNES TON  
ADVERSAIRE EN DÉSÉQUILIBRE LATÉRAL  
DROIT. TU ACCENTUES CE DÉSÉQUILIBRE  
EN LE SOULEVANT DU BRAS DROIT ET EN  
LE TIRANT VERS LE BAS, DE LA MAIN  
GAUCHE

EN GLISSANT TON PIED GAUCHE SUR LE  
TAPIS, TU ALLONGES TA JAMBE CONTRE CELLE  
DE L'ADVERSAIRE ET TU JETTES TON CORPS  
AU SOL, VERS LA GAUCHE, EN CONTINUANT  
L'ACTION DE TES MAINS.



## YOKO-OTOSHI

Sutemi latéral

Yoko = côté  
OTOSHI = tomber

TON ADVERSAIRE AYANT PORTÉ UNE  
 ATTAQUE DE HANCHE QUE TU AS  
 CONTRÔLÉE, TU FLÉCHIS SUR TES JAMBES  
 EN PIVOTANT LÉGÈREMENT POUR TE  
 PLACER PERPENDICULAIREMENT À LUI...



...TU ENTOURES SA TAILLE DE TON BRAS  
 GAUCHE ET EN POUSSANT SA HANCHE  
 AVEC TON VENTRE TOUT EN T' Aidant  
 DES BRAS, TU LE SOULÈVES...



UTSURI = changer de place - GOSHI = hanche

**UTSURI-GOSHI**  
 contre de hanche avant

AVANT QU'IL REDESCENDE, TU  
PIVOTES EN AVANÇANT TON PIED  
ET TA HANCHE GAUCHE, QUE TU  
PLACES SOUS SON VENTRE ...

... ET TU LE PROJETTES  
ALORS EN MOUVEMENT  
DE HANCHE À GAUCHE



IL FAUT PASSER LA HANCHE  
LORSQUE L'ADVERSAIRE EST SOULEVÉ  
AU MAXIMUM, JUSTE AVANT  
QU'IL REDESCENDE



TON ADVERSAIRE T'ATTAQUE EN MOUVEMENT DE HANCHE ET TU LE BLOQUES POUR LE CONTRER EN UTSURI-GOSHI. POUR ÉVITER D'ÊTRE SOULÉVÉ, IL SE PENCHE VERS L'AVANT...

...TU ACCENTUES SON DÉSÉQUILIBRE DANS CETTE POSITION ET, PRENANT APPUI SUR TON PIED GAUCHE, QUE TU AS REULÉ UN PEU, TU GLISSES TON PIED DROIT AU SOL, ENTRE SES JAMBES...



YOKO = côté — GURUMA = enroulement

**YOKO-GURUMA**  
Sutemi enroulé de côté par l'extérieur

... TU TE JETTES ALORS EN ARRIÈRE  
EN PIVOTANT VERS TA GAUCHE, ET  
TU PROJETTES L'ADVERSAIRE PAR-  
DESSUS TON ÉPAULE GAUCHE



AU MOMENT OÙ TON ADVERSAIRE SE PENCHE,  
DANS LE PREMIER TEMPS, TU VIENS APPUYER  
TA MAIN DROITE OUVERTE SUR SON VENTRE,  
SOUS SA CEINTURE ...

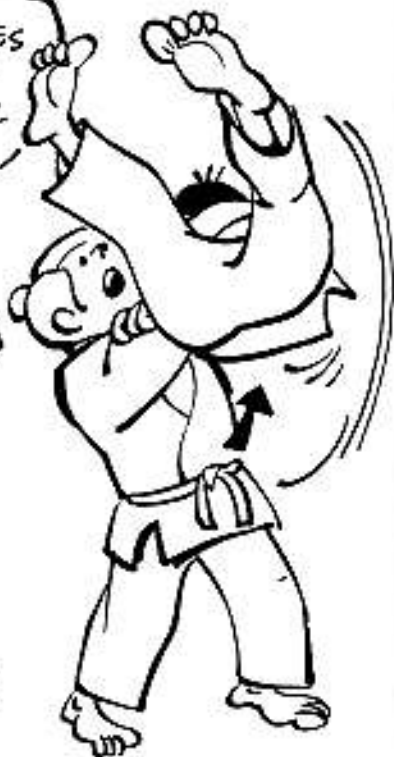


... ET DE TON BRAS GAUCHE, TU ENTOURES  
SON DOS, SAISSANT SA CEINTURE LE PLUS  
LOIN POSSIBLE. AU MOMENT DE LA PROJECTION,  
TU POUSSES DE LA MAIN DROITE ET TU TIRES  
DE LA MAIN GAUCHE

SUR UNE ATTAQUE EN MOUVEMENT  
DE HANCHE DE TON ADVERSAIRE, TU  
LE BLOQUES AVEC TON VENTRE, TU  
RECULES TA JAMBE DROITE, TU FLÉCHIS  
LES GENOUX ET TU LE CEINTURES DE  
TON BRAS GAUCHE ...



ALORS, TU REDRESSES  
LES JAMBES ET TU  
POUSSES FORT AVEC  
LE VENTRE



USHIRO = arrière  
GOSHI = hanche

**USHIRO-GOSHI**  
contre de hanche arrière



EN MÊME TEMPS, TU CAMBRES TON  
CORPS EN ARRIÈRE ET TU SOULÈVES  
L'ADVERSAIRE AVEC TES BRAS LE  
PLUS HAUT POSSIBLE ...

...TU RECULES ALORS TA JAMBE  
GAUCHE POUR LE FAIRE CHUTER  
SUR LE DOS, DEVANT TOI !



L'ADVERSAIRE ATTAQUE EN UCHI-MATA  
QUE TU ESQUIVES EN RECUANT TA  
JAMBE GAUCHE. SUR SON ÉLAN, TU  
ENTOURES SA CUISSE DROITE, DE TON  
BRAS GAUCHE ET AVEC TA MAIN, TU  
LE SOULÈVES...

... EN MÊME TEMPS, DE TA MAIN DROITE,  
TU LE TIRES VERS LE BAS. IL BASCULE  
ET CHUTE DEVANT TOI.

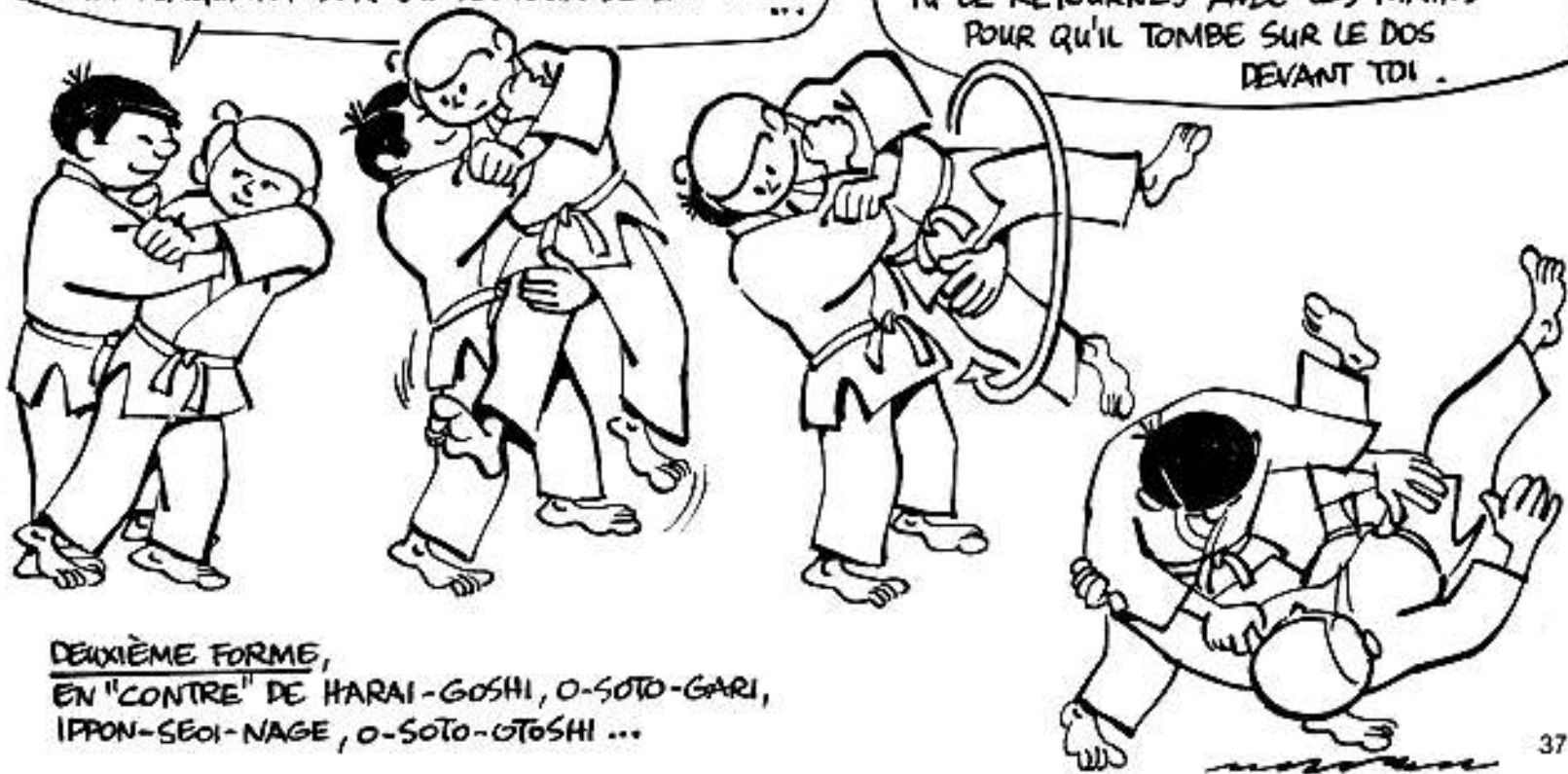


TÉ = main - GURUMA = enroulement **TÉ-GURUMA**  
enroulement par les mains

PREMIERE FORME, EN "CONTRE" DE UCHI-MATA

SUR L'ATTAQUE DE TON ADVERSAIRE, TU AVANCES LE PIED GAUCHE ET TU ENGAGES TA MAIN GAUCHE ENTRE SES JAMBES, LA PLAQUANT SUR L'INTÉRIEUR DE SA CUISSE ...

... EN REDRESSANT LES JAMBES ET EN POUSSANT AVEC LE VENTRE, TU LE SOULÈVES, PUIS, QUAND IL EST EN HAUT, TU LE RETOURNES AVEC LES MAINS POUR QU'IL TOMBE SUR LE DOS DEVANT TOI .



DEUXIÈME FORME,  
EN "CONTRE" DE HARAI-GOSHI, O-SOTO-GARI,  
IPPON-SEOI-NAGE, O-SOTO-OTOSHI ...

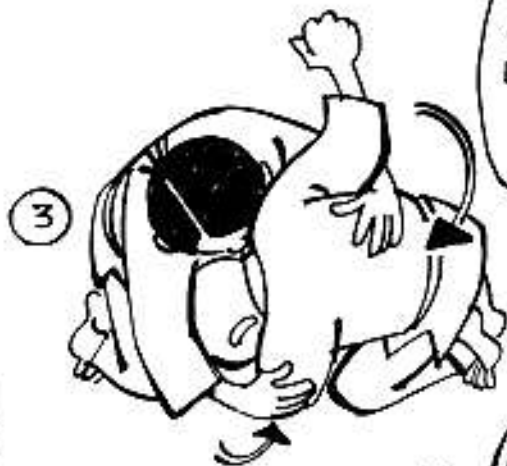
TON ADVERSAIRE ÉTANT À QUATRE PATTES, TU SAISIS SES REVERS SOUS SES BRAS ET TU FAIS UN TOUR COMPLET SUR TOI-MÊME, EN TE RETOURNANT D'ABORD SUR LE DOS. IL SE RETOURNE AUSSI ET TU TERMINES EN VARIANTE DE YOKO-SHIHO-GATAME



# SEPTIÈME ENTRÉE DE FACE



TON ADVERSAIRE EST À QUATRE PATTES  
DEVANT TOI . TU L'APPUIES AU SOL AVEC TON  
BRAS DROIT ET TU SAISIS SA CEINTURE . AVEC  
TON BRAS GAUCHE, TU SOULÈVES LE SIEN ...



...TU RAMASSES ALORS SON  
COUDE DE TA MAIN DROITE  
ET TU LE RETOURNES SUR  
LE DOS . TU ENCHAÎNES  
EN KUZURE-GESA-  
GATAME



HUITIÈME ENTRÉE  
DE FACE



TON ADVERSAIRE ETANT À QUATRE  
PATTES, TU SAISIS SES DEUX REVERS EN  
PASSANT SOUS SES AISSELLES ET EN TE  
RENVERSANT SUR LE CÔTÉ, TU LE FAIS  
ROULER SUR TON VENTRE...

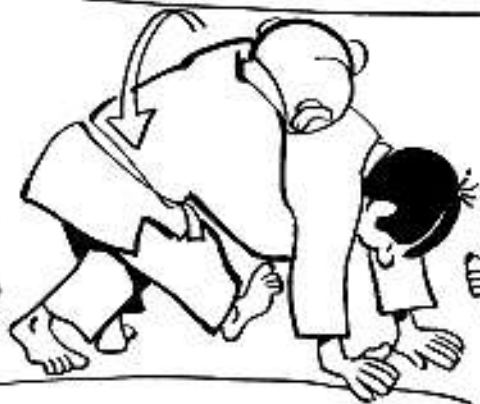
... TU L'AMÈNES SUR  
LE DOS, TU TE RETOURNES  
ET TU LE PRENDS EN  
KUZURE-KAMI-SHIHO-  
GATAME



QUATRIÈME ENTRÉE  
DE CÔTÉ



TON ADVERSAIRE, EN APPUI SUR BRAS ET JAMBES TENDUS, EST DEVANT TOI, EN TRAIN DE SE RELEVER. TU LE CEINTURES DES DEUX BRAS ET EN LANÇANT TA JAMBE DROITE, TU TE GLISSES SOUS LUI EN ROULANT...



...TU LE RETOURNES COMPLÈTEMENT ET TU TERMINES EN KATA-GATAME

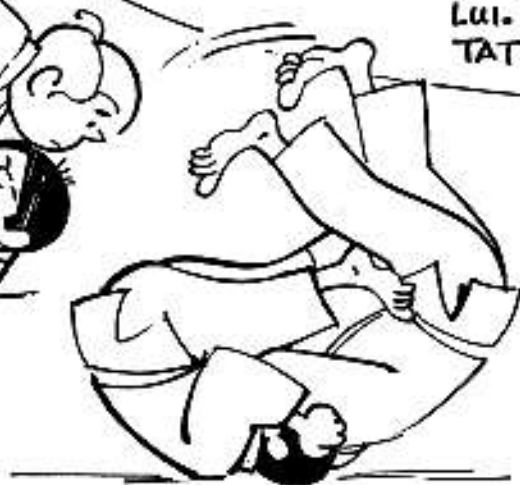


TROISIÈME ENTRÉE  
ARRIÈRE

TU ES SUR LE DOS, ET TON ADVERSAIRE, ENTRE TES JAMBES, SE REDRESSE. TU LE TIRES VERS L'AVANT ET TU PLACES TES PIEDS SUR SES AINES. TU LE RETOURNES, COMME POUR TOMOE-NAGE ET EN ROULANT TOI-MÊME EN ARRIÈRE, TU TE RETROUVES SUR LUI. TU ENCHAÎNES EN TATE-SHIHO-GATAME



1



2



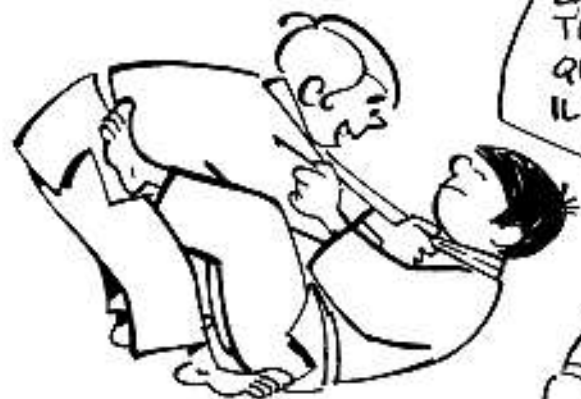
3

## SIXIÈME ENTRÉE

QUAND TU ES SUR LE DOS



4



DANS LA MÊME POSITION QUE PRÉCÉDEMMENT, TON ADVERSAIRE TIRE VERS SON ARRIÈRE. TU ATTRAPES SES CHEVILLES QUE TU TIRES VERS TOI, EN LE REPOUSSANT AVEC TES PIEDS. IL TOMBE EN ARRIÈRE. TU SUIS LE MOUVEMENT ET TU ENCHAÎNES EN TATE-SHIHO-GATAME



**SEPTIÈME ENTRÉE**  
QUAND TU ES SUR LE DOS

TON ADVERSAIRE EST SUR LE DOS ET IL A VERROUILLÉ TA JAMBE DROITE, TU LE MAINTIENS EN TENANT SON COL DE TA MAIN GAUCHE ET TU REPOUSSES SON GENOU, DE LA MAIN DROITE ...

...TU DÉGAGES TON PROPRE GENOU ET TU REPOUSSES LE SIEN AVEC TON PIED GAUCHE . UNE FOIS TON PIED DÉGAGÉ, TU LE RAMÈNES EN ARRIÈRE ET TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME



①



②

③

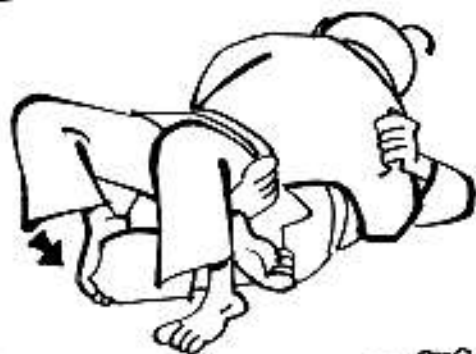


④

PREMIÈRE SORTIE DE JAMBE



TON ADVERSAIRE MAINTIENT  
ENCORE TA JAMBE DROITE. TU  
REPOUSSES SON GENOU DE TA  
MAIN DROITE, TU SORS LE TIEN  
ET TU LE POSES AU SOL...



## DEUXIÈME SORTIE DE JAMBE

... AVEC TON PIED GAUCHE, TU  
REPOUSSES SON GENOU ET TU  
LIBÈRES TON PIED... TU PIVOTES  
ET TU ENCHAÎNES EN KUZURE-  
KAMI-SHIHO-GATAME





TON ADVERSAIRE EMPRISONNANT  
TA JAMBE DROITE, TU REPOUSSES SON  
GENOU GAUCHE DE LA MAIN ET TU TE  
METS À CALIFOURCHON SUR LUI, EN  
APPUYANT TON GENOU DROIT SUR SA  
CUISSÉ...



... PUIS TU GLISSES TON  
PIED GAUCHE À L'INTÉRIEUR  
DE SES GENOUX QUE TU  
ÉCARTES, LIBÉRANT TON  
PIED ... TU ENCHAÎNES ALORS  
EN KUZURE-TATE-SHIHO-  
GATAME

**TROISIÈME  
SORTIE  
DE JAMBE**



TU DOIS ÉGALEMENT PRATIQUER LE NAGE-NO-KATA\*, QUI EST LA SYNTHÈSE STYLISÉE DU JUDO DEBOUT ET QUI EN CONTIENT TOUS LES PRINCIPES DE BASE : DÉPLACEMENTS, DÉSÉQUILIBRES ET PROJECTIONS. IL FAUT LE CONNAÎTRE SI TU VEUX TE PRÉSENTER A L'EXAMEN POUR OBTENIR LE PREMIER DAN...



\* NAGE = projections (se prononce NAGUÉ)  
KATA = forme





ÇA Y EST, MAINTENANT, JE CONNAIS TOUT LE PROGRAMME ... J'AI ACQUIS DES CONNAISSANCES TECHNIQUES QUI ME PERMETTENT DE BRIGUER LA **CEINTURE NOIRE** ... JE N'AI PLUS QU'À METTRE TOUT ÇA EN APPLICATION... CAR C'EST À PARTIR DE CE MOMENT QUE LE JUDO COMMENCE **VRAIMENT!**



**BON COURAGE!**



*Chiron*  
ÉDITIONS

JUDO POUR HOMES 93  
ISBN 2-7027-0748-3



9 782702 707487