

claire frodet

JUDO

la progression française à l'intention des jeunes



n°2



ceinture orange

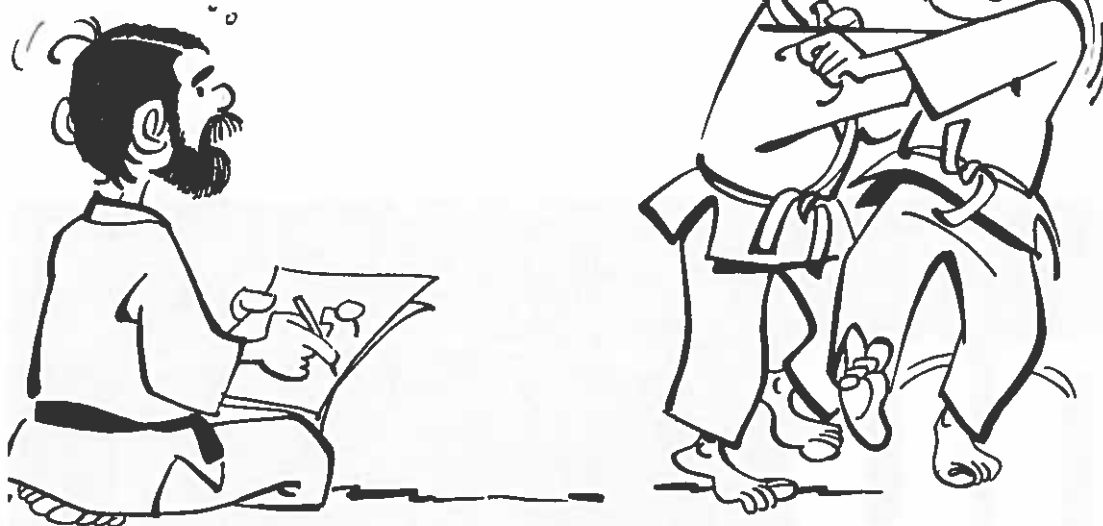


ceinture verte

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

MINABLE, TON KO-SOTO-MACHIN !

TY CONNAIS RIEN, EH... !
C'EST UN DE-ASHI-TRUC !



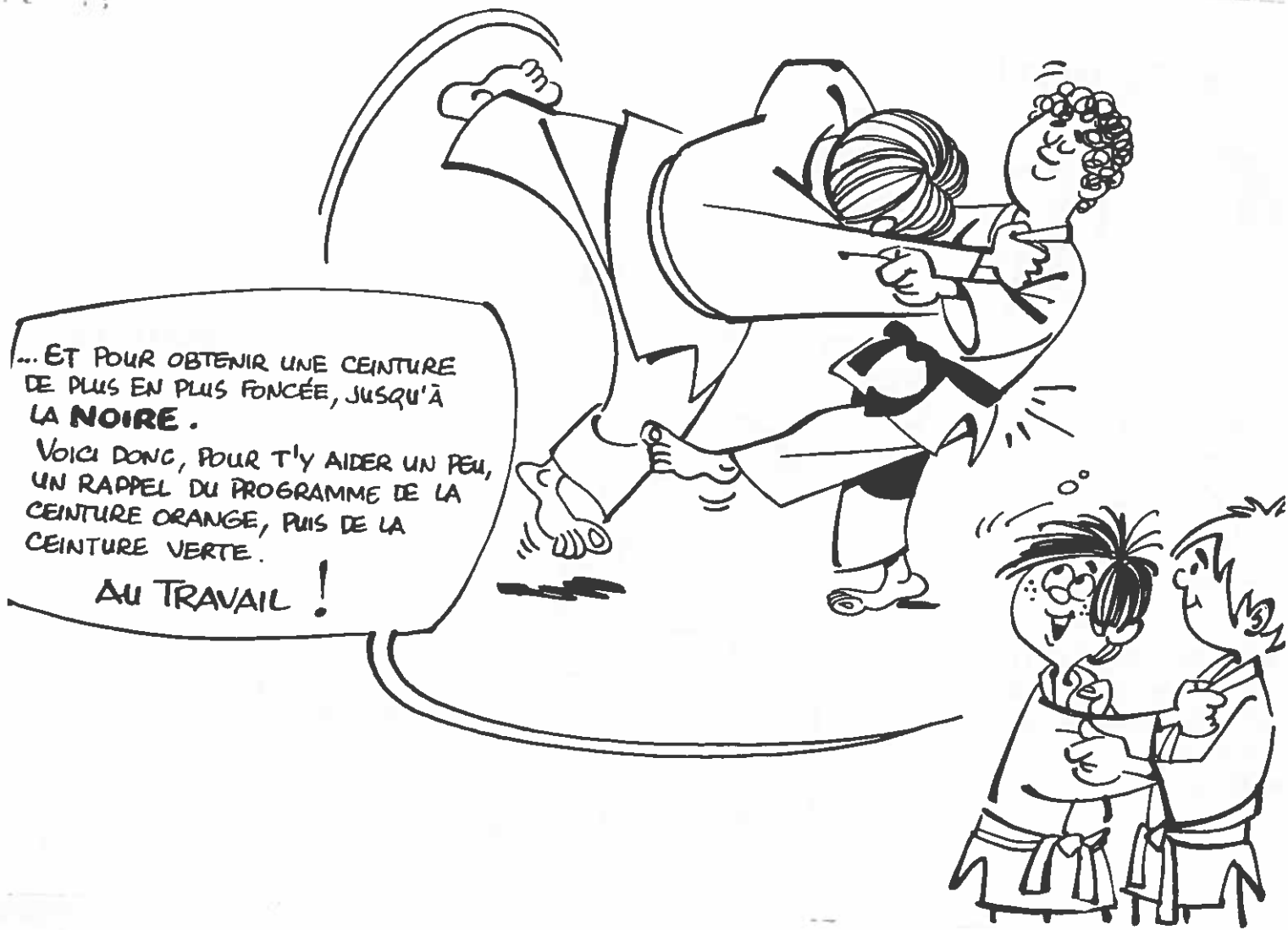
C'EST DONC À TOI, JEUNE AMI, QU'IL S'ADRESSE...



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 À PARCOURIR ...

TU DOIS CONTINUER À 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 ...

(1) voir JUDO POUR NOUS numéro 1 - ceinture blanche, ceinture jaune



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

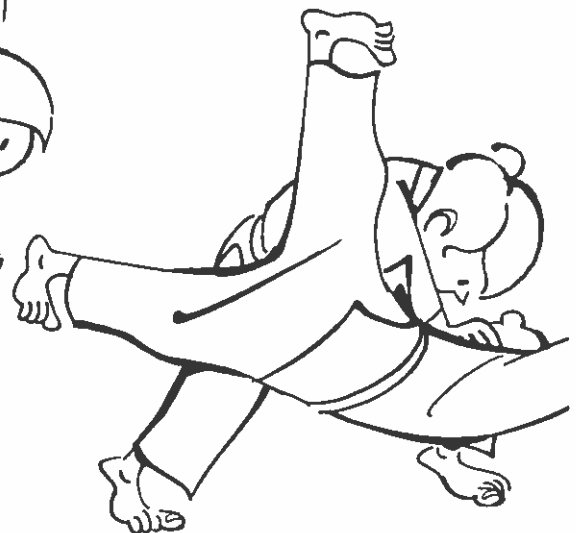
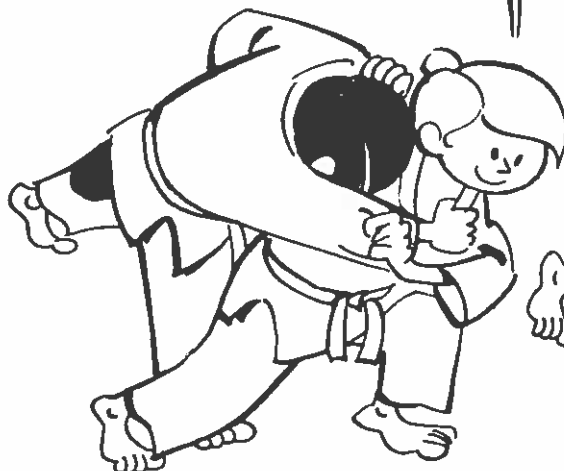
VOICI DONC, POUR T'Y AIDER UN PEU, UN RAPPEL DU PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE, PUIS DE LA CEINTURE VERTE .

AU TRAVAIL !

EN PARTANT DE LA POSTURE NATURELLE, TU DÉSÉQUILIBRES 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

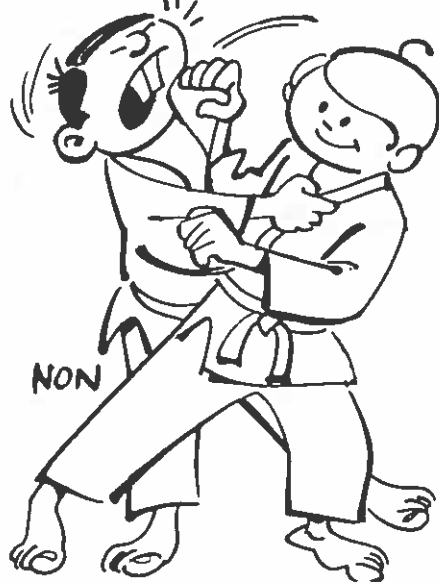
renversement du corps par barrage



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

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

WOUAIEE



FAUT PAS ESSAYER DE ! TA JAMBE EN BARRAGE D'AVOIR TOURNÉ TON ET DÉSÉQUILIBRÉ RSAIRE ...

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

Ouïouïouille !.....



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 !



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

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 HANC
et GURUMA : ROUE ou ENROULEM

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

KOSHI-GURUMA

enroulement de la hanche

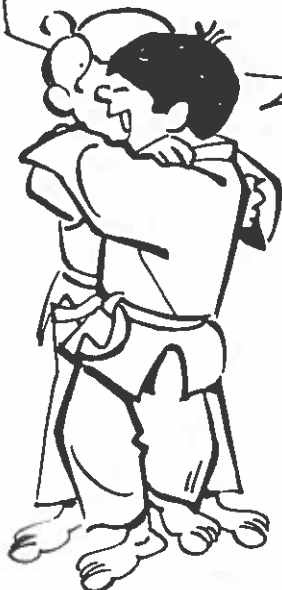
SCHTLUNG!

TU NE PEUX PAS RÉUSSIR KOSHI-GURUMA
SI TU NE DÉSÉQUILIBRES 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



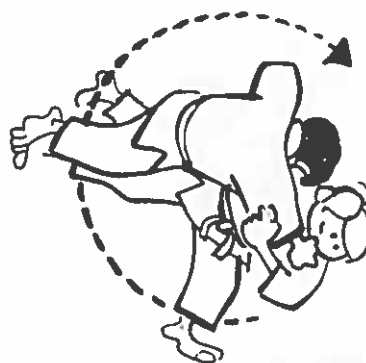
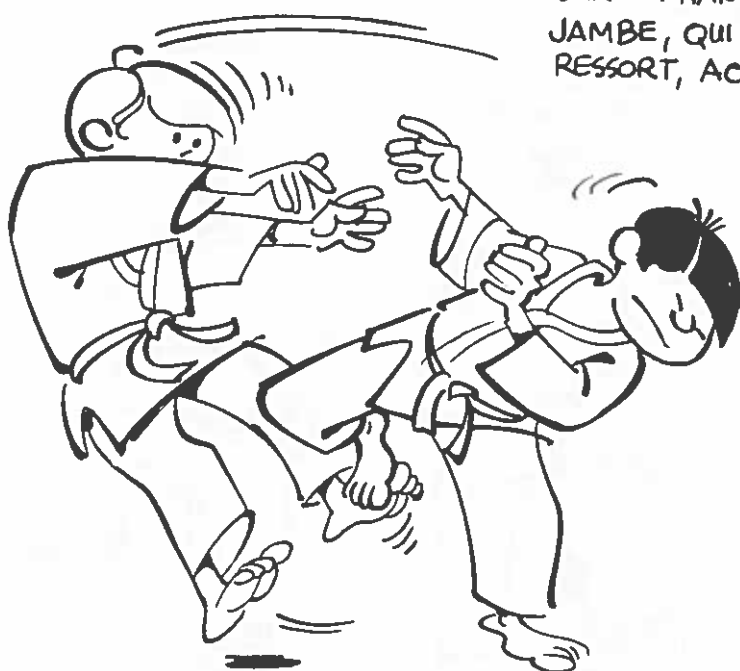
HANE-GOSHI

hanche percutée

10

MALGRÉ SON NOM DE "HANCHE PERCUTÉE",
LE BUT DE CETTE PROJECTION N'EST PAS DE
REPOUSSER 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.

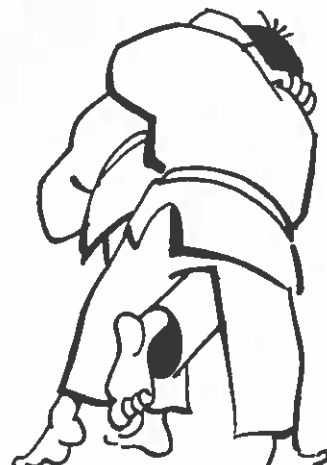
UCHI-MATA

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

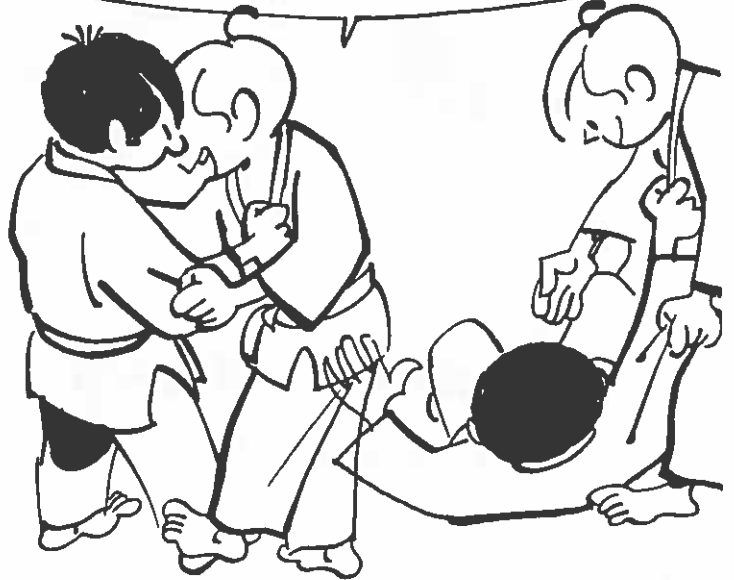
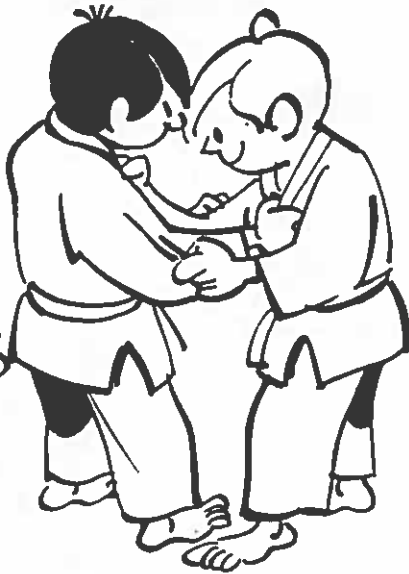


FORME
MOUVEMENT
DE HANCHE



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 PIE
GAUCHE SUR SON TALON, DANS LE SEN.
DE SES DOIGTS DE PIED .



KO-SOTO-GARI

petit fauchage extérieur

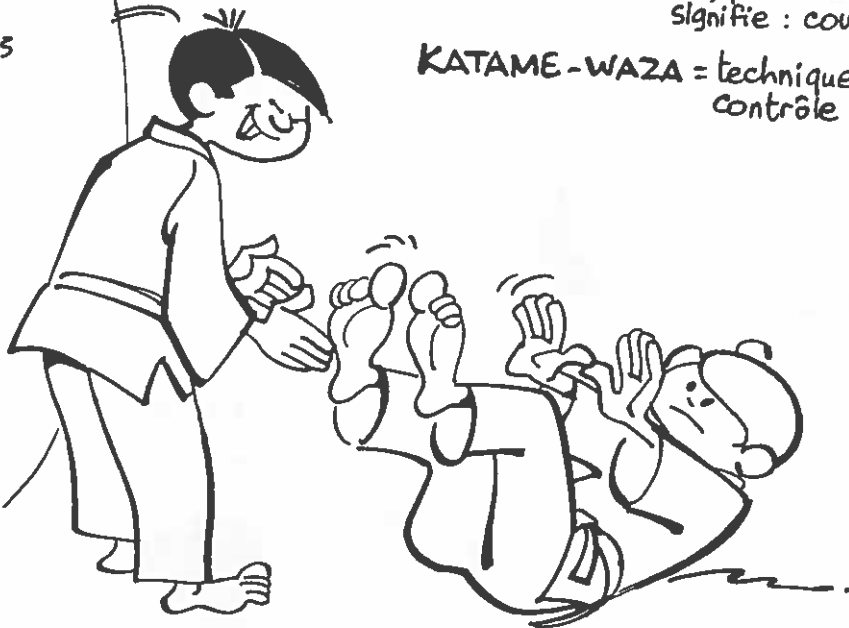
Ko = petit soto = extérieur . GARI = fauchage

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-GESA-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

IMMOBILISATIONS (variantes)



KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME





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, **BZ** TU ENTRES EN IMMOBILISATION!

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



LES ENTRÉES

PREMIÈRE ENTRÉE DE FACE

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 LES 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.



DEUXIÈME ENTRÉE 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

EXERCICE LIBRE, TU
ERAS LE YAKU-SOKU-GEIKO.

AVEC UN PARTENAIRE
TANT, TOUS LES MOUVEMENTS
CONNAIS, EN ESSAYANT DE
PROJETER.

LE PARTENAIRE NE CHERCHE
A BLOQUER, TES ATTAQUES,
MAIS SEULEMENT A LES ESQUIVER
D'ESSE.

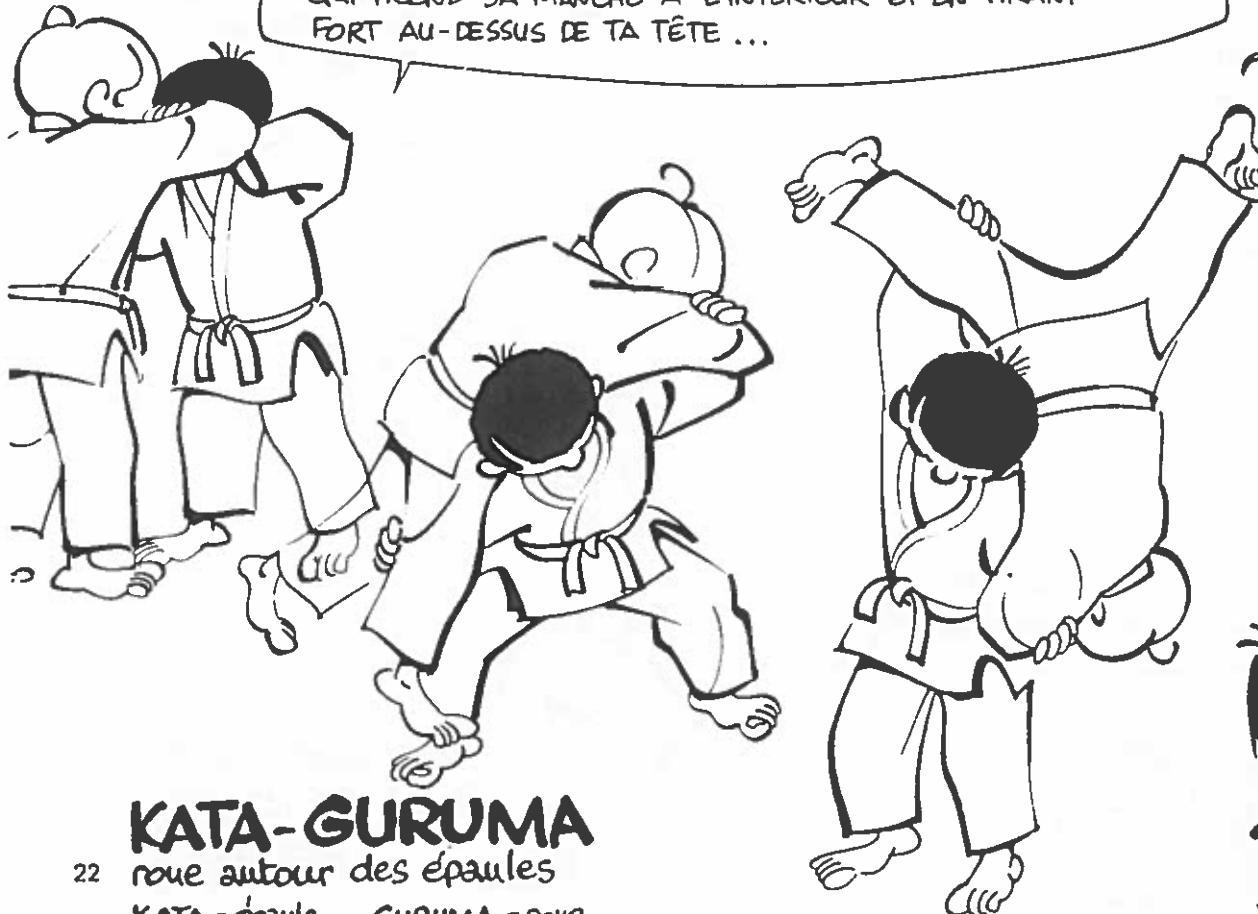
LE MOUVEMENT EST BIEN
MAIS, IL SE LAISSE PARTIR
SANS LA PEUR DE LA CHUTE...

MAINTENANT, TON
PARTENAIRE
A AUSSI DES
ATTIQUES ET
IL SE LAISSE
PARTIR EGALEMENT
SANS LA PEUR DE LA CHUTE !

**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 À L'INTÉRIEUR ET EN TIRANT
FORT AU-DESSUS DE TA TÊTE ...



TU AVANCES TO
PIED DROIT EN
LES SIENS EN
TEMPS QUE TU
TA MAIN DROITE
SES JAMBES, P
ATTRAPER SON
PANTALON DERI
SA CUISSE. EN
REDRESSANT T
JAMBES, TU LE
BASCULER EN
SUR TES ÉPAULI



position de la mai

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 AUTOUR
DES ÉPAULES, C'EST LUI
QUI S'EST FAIT ROULER!



POUING!

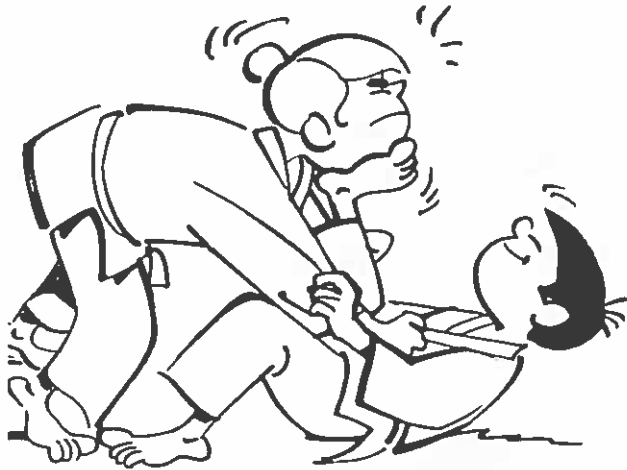
SUR UNE POUSSÉE OU UN DÉSÉQUILIBRE AVANT DE L'ADVERSAIRE, TU GLISSES TON PIED GAUCHE ENTRE LES SIENS ET TU T'ASSOIS, EN POSANT TON PIED DROIT DANS LE PLI DE L'AINE. EN TIRANT AU-DESSUS DE TA TÊTE AVEC LES MAINS, TU DÉTENDS TA JAMBE DROITE.



TOMOE-NAGE

Projection en cercle

TOMOE signifie : LIGNE COURBE
et NAGÉ : projection



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'ASSOIR LE PLUS LOIN POSSIBLE SOUS LUI ...

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

Comme ça, ça ne marchera jamais !

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 DÉSEQUILIBRER L'ADVERSAIRE SUR SON CÔTÉ ARRIÈRE DROIT EN LE FIXANT SUR SON TALON, PUIS CROCHETER CE TALON AVEC TON PIED GAUCHE ...

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

le crochetage se fait avec la plante du pied ou avec le talon



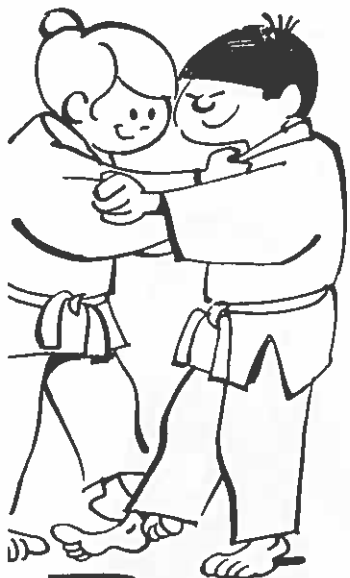
KO-SOTO-GAKE

petit accrochage extérieur

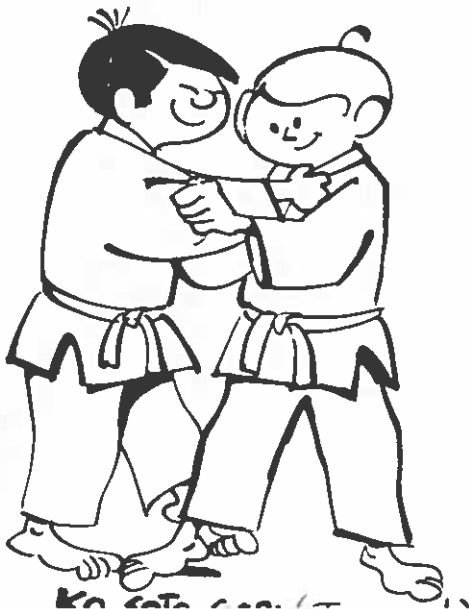
... "Petit accrochage."

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

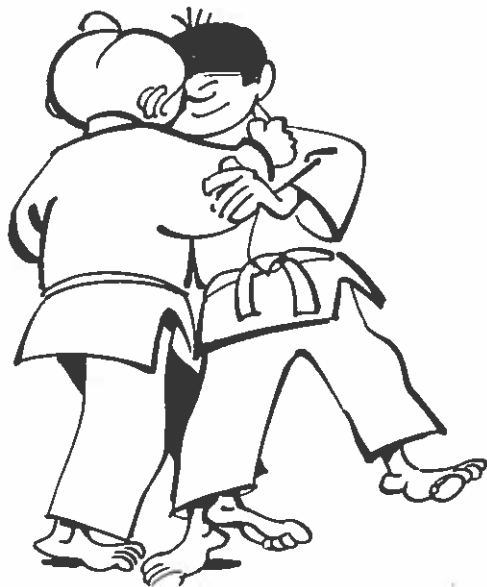
LES TROIS MOUVEMENTS ONT L'AIR DE SE RESSEMBLER. MAIS LE PREMIER C'EST UN FAUCHAGE RAPIDE DU PIED DE L'ADVERSAIRE, JUSTE AVANT QU'IL LE POSE AU SOL. LE DEUXIEME, C'EST UN FAUCHAGE VIF, AU MOMENT OÙ IL LE POSE, LE TROISIEME, C'EST UN ACCROCHAGE, QUAND LE PIED EST POSÉ ET QUE LE POIDS DE L'ADVERSAIRE EST PORTÉ SUR CE PIED.



ASHI-BARAI (PFF, HHH!)



KO-SOTO-GAKE (PFF, HHH!)



KO-SOTO-GAKE (PFF, HHH!)

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



UKI-OTOSHI

28 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 !





CECI N'EST PAS UN MOUVEMENT DE HANCHE, MAIS DE JAMBE. EN TIRANT TON ADVERSAIRE VERS SON AVANT DROIT, TU PIVOTES SUR TES PIEDS ET TU LANCES TA JAMBE DROITE DEVANT LUI, POUR AMENER TON TALON CONTRE LE CÔTÉ EXTÉRIEUR DE SON GENOU ...

... PUIS TU TOURNES TOUT TON CORPS VERS TA GAUCHE, POUR ENROULER L'ADVERSAIRE AUTOUR DE TA JAMBE.

ASHI-GURUMA

enroulement autour de la jambe

ASHI = jambe GURUMA = roue

UKI = flotter . OTOSHI = Tomber

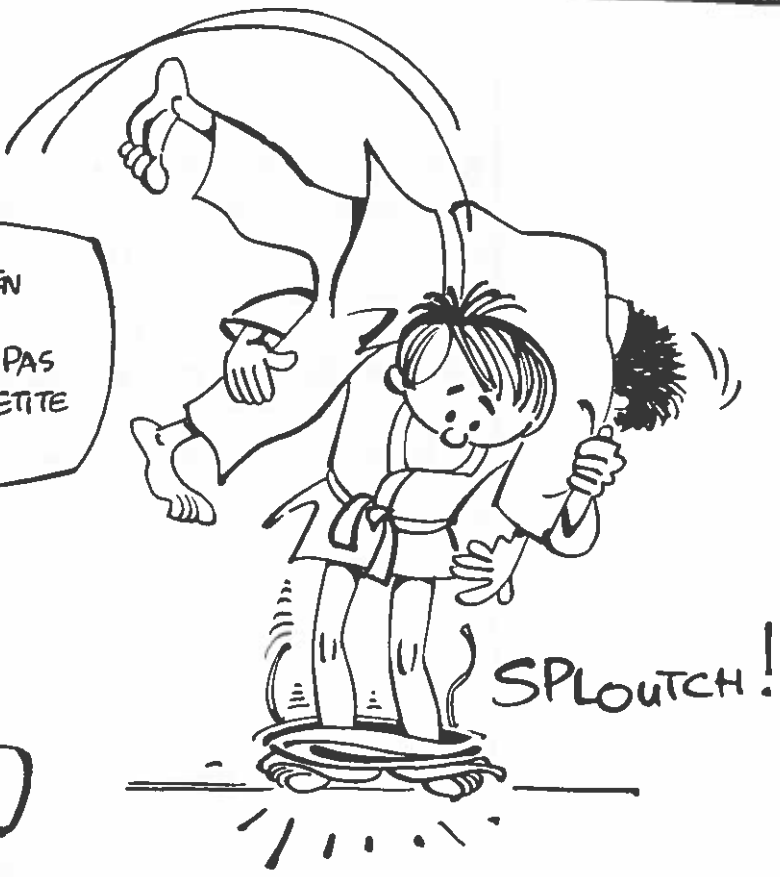
30



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 MÉSAVENTURE ...



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.

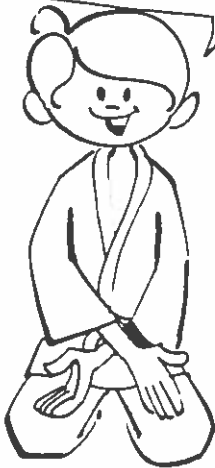
IL NE FAUT JAMAIS T'AMUSER
AVEC LES ÉTRANGLEMENTS !

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

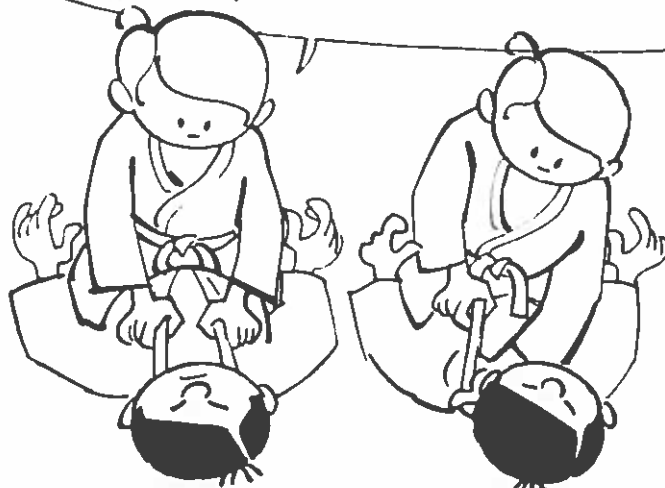


33

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 ...



ALC
L'AVANT-BRAS DROIT
SUR SON LARYNX, E
DE TOUT LE CORPS.



KATA-JUJI-JIME

étranglement croisé facial

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

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
L'ON SERRE FORT, EN CONTRÔLANT
SA TÊTE AVEC LA NÔTRE, NOTRE
ÉPAULE DROITE BLOQUANT SA NUQUE



HE,
DOUCE
MEN

36

HADAKA-JIME

étranglement arrière par l'avant-bras

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

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 SAISIT
LE TISSU SUR L'ÉPAULE GAUCHE ET
ON SERRE, EN BASCULANT NOTRE
ADVERSAIRE EN ARRIÈRE .

un peu, mon
tu m'as serré
à l'heure ...
tour !



TAP TAP
TAP

POSITION DES
BRAS

SODE-GURUMA-JIME

étranglement par enroulement du revers

SODÉ = côté
GURUMA = enroulement

37

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 SA TÊTE, POUR POUSSER SUR SON COU AVEC TALON, ET TU T'ÉCRASES SUR LUI LE PLUS POSSIBLE, EN TIRANT DE TA MAIN GAUCHE



ASHI-GATAME-JIME

étranglement avec bras et jambe

38

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...

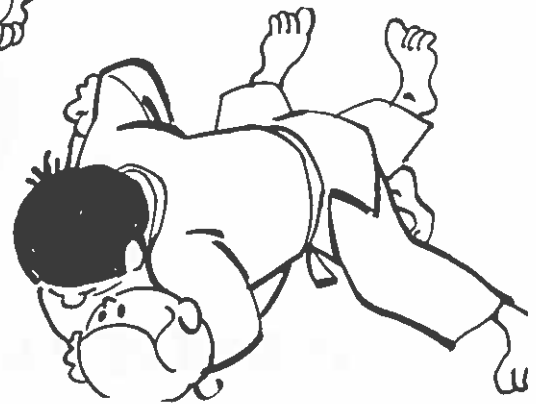


TU BLOQUES SA CUISSE AVEC TON GENOU DROIT, PUIS TU AVANCES JAMBE GAUCHE VERS L'AVANT TU PORTES YOKO-SHIHO-GATA EN CONTRÔLANT BIEN LE HAUT SON CORPS.

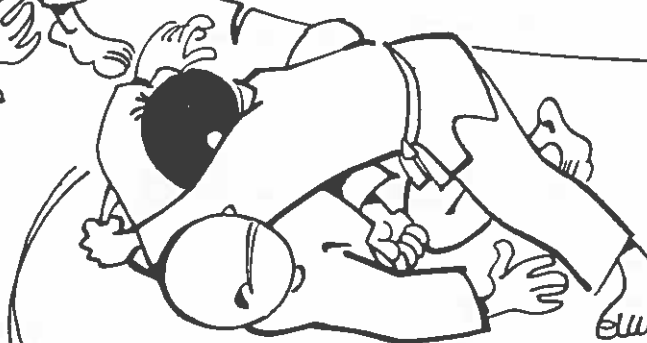
TROISIÈME ENTRÉE DE FACE

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

40



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...

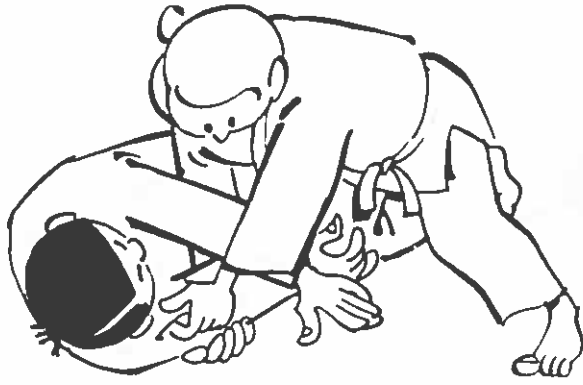


ET TU DÉPLACES TOUT TON CORPS POUR VENIR TE METTRE EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

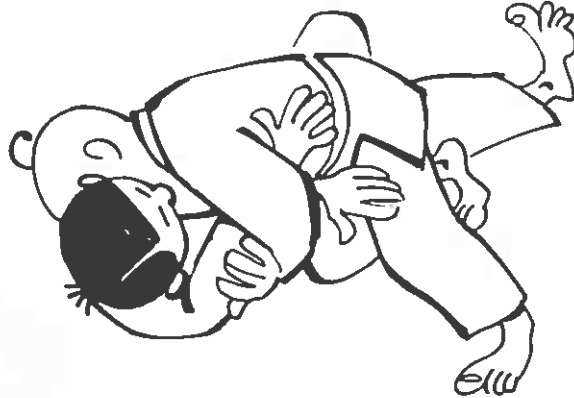


QUATRIÈME ENTRÉE DE FACE

41

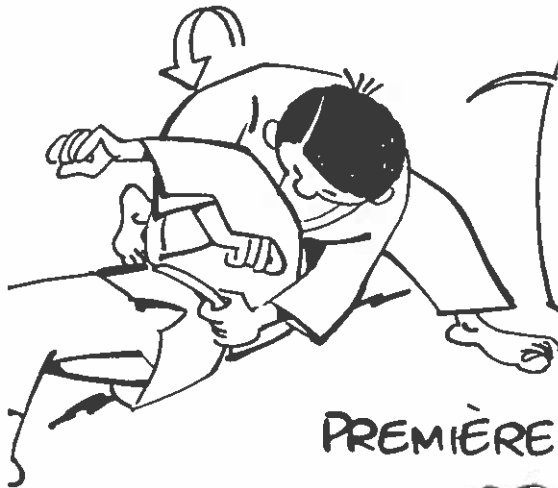


ÉTANT SUR LE CÔTÉ DE L'ADVERSAIRE, QUI
CHERCHE À SE METTRE À PLAT-VENTRE, TU
SAISIS SA MANCHE EN EMPRISONNANT
AINSI SES DEUX BRAS. TU LE POUSSES
ALORS AVEC TON ÉPAULE DROITE ET TU
LE METS SUR LE DOS, PUIS TU LE PRENDS
EN VARIANTE DE YOKO-SHIHO-GATAME.



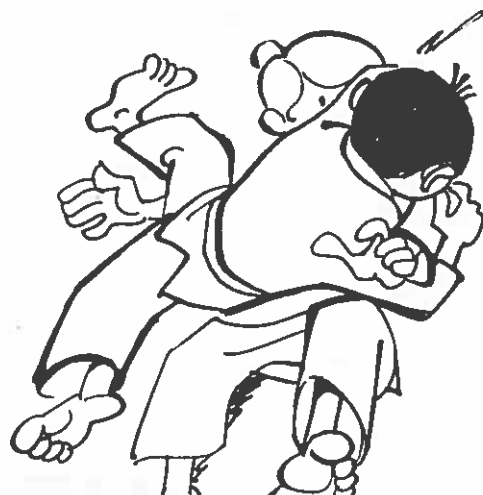
42

PREMIÈRE ENTRÉE DE CÔTÉ



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 ...



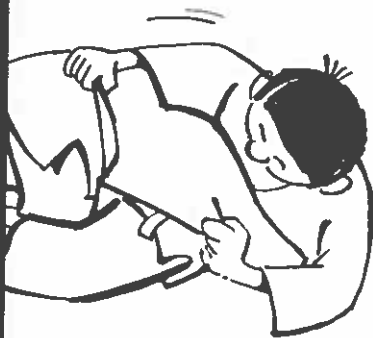
TU BLOQUES SON GENOU DE TON PIED GAUCHE ET TU LE SOULÈVES AVEC LE PIED DROIT



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

DEUXIÈME ENTRÉE
EN ETANT SUR LE DOS

44

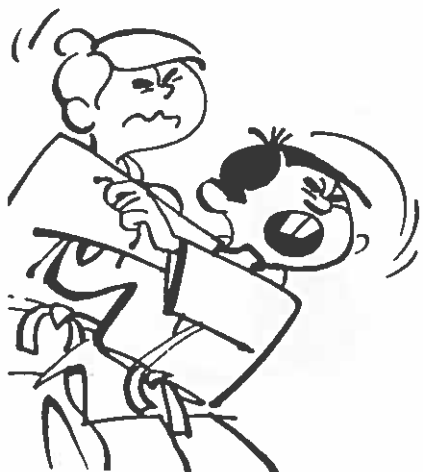


CETTE FOIS, TU BLOQUES LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE, POUR L'EMPÊCHER DE RECULER, TU ATTRAPES SA CEINTURE DANS SON DOS, PUIS TU PASSES TON PIED DROIT ENTRE SES JAMBES. TU LE RETOURNES ALORS SUR TA DROITE ET TU ENCHAÎNES EN IMMOBILISATION (KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME OU YOKO-SHIHO-GATAME)



3ÈME ENTRÉE
EN ETANT SUR LE DOS

5, TU TE METTRAS AUSSI
 DORI. LÀ, LES DEUX PARTENAIRES
 ENT À FOND ET SE DÉFENDENT,
 IR, MAIS COMME ON NE COMPTE
 POINTS ET QU'IL N'YA PAS
 IQUEUR, C'EST POUR EUX
 LEURE OCCASION DE
 LER LEUR EFFICACITÉ
 LA NOTION DE VICTOIRE OU
 N'INTERVIENT PAS...



ENFIN, TU POURRAS
 PARTICIPER À DES "SHIAÏ"
 OU COMPÉTITIONS... ET C'EST TOI, PEUT-ÊTRE,
 QUE L'ARBITRE DÉSIGNERA COMME LE VAINQUEUR!



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

© de FRADET