

JUDO



Cet ouvrage, tout comme les tomes 1 et 2 traitant du programme des ceintures, de blanche verte, est destiné aux jeunes judokas ayant 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 !..



PFF!! 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 !

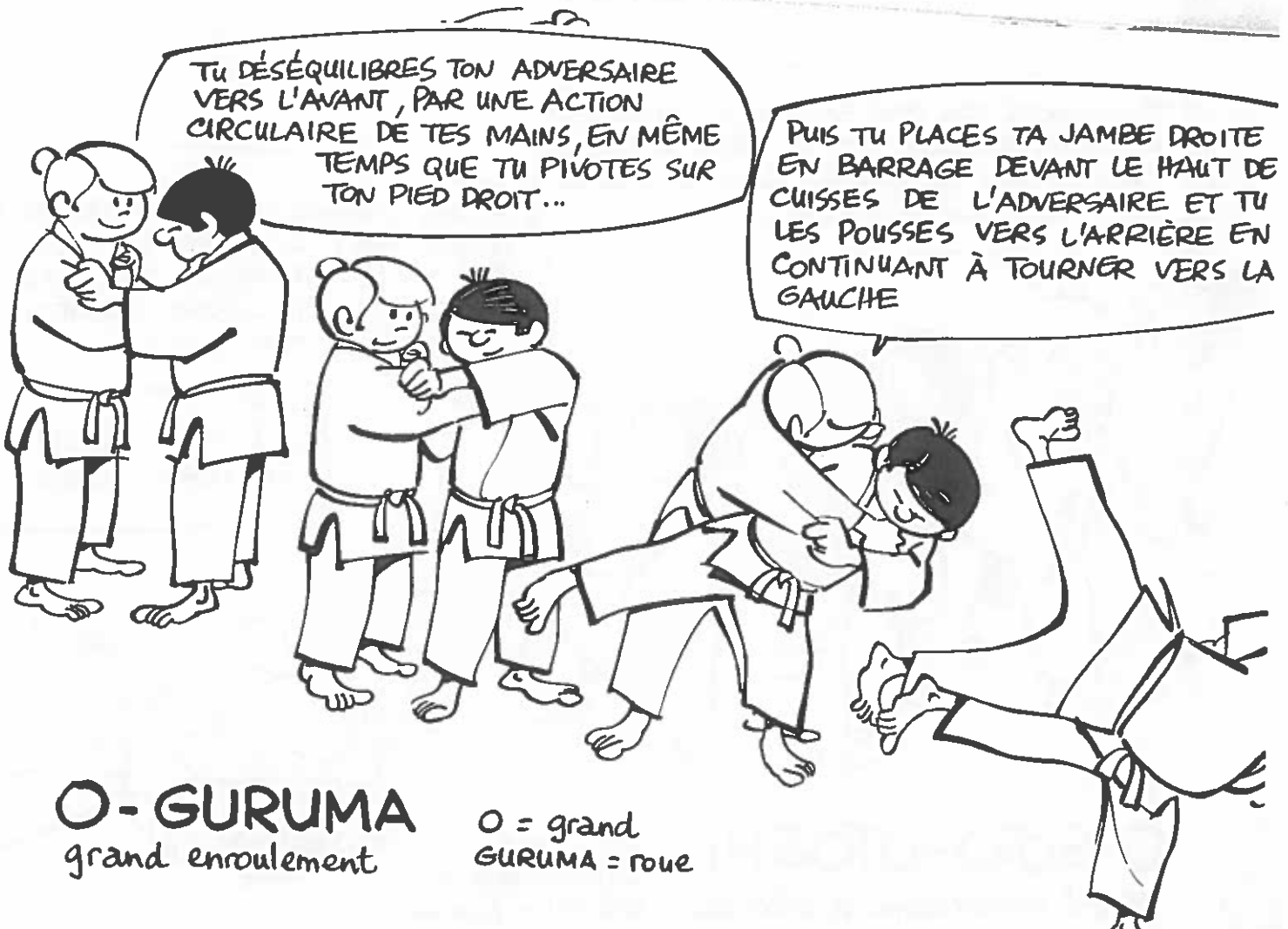
TU VAS APPRENDRE AUSSI LES "CLÉS" OU ARM-LOCKS - EN JAPONAIS, ÇA S'APPELLE **KANSETSU-WAZA** * - LEUR BUT, C'EST D'OBLIGER TON ADVERSAIRE A ABANDONNER, CAR IL RISQUE DE SE FAIRE DÉARTICULER LE COUDE *. SI TU APPRENDS BIEN CES CLÉS, ELLES T'OUVRIRONT PEUT-ÊTRE LES PORTES DU SUCCÈS ...

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 DÉÉQUILIBRES 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 JAMBE DROITE EN BARRAGE DEVANT LE HAUT DE CUISSES DE L'ADVERSAIRE ET TU LES POUSSES 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
à jambe est en contact
avec le devant des cuisses
de l'adversaire, qu'elle
s'élève au moment de la
rejection...



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

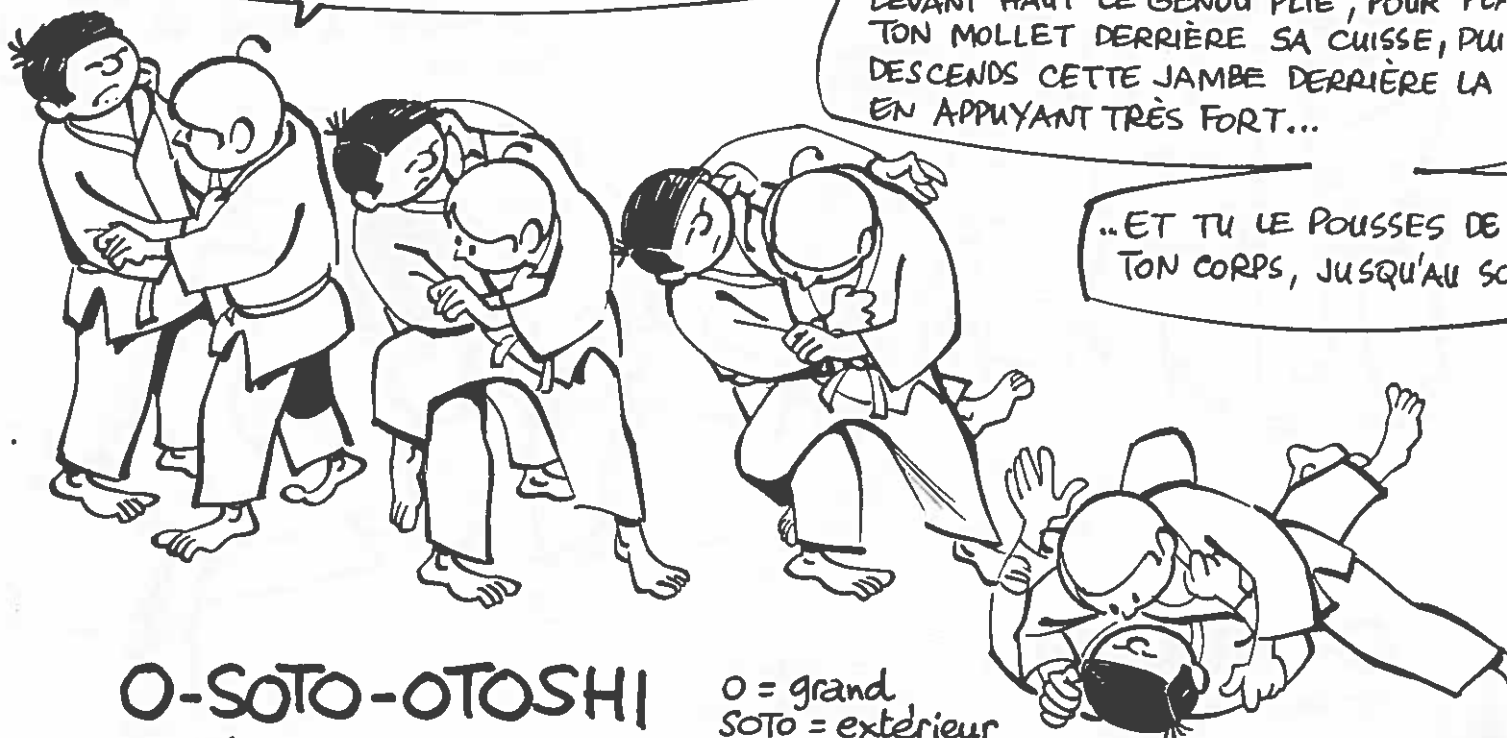


ASHI-GURUMA
le contact est établi sur
ta jambe, dont le talon
bloque le genou de
l'adversaire

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 PLIER
TON MOLLET DERRIÈRE SA CUISSE, PUIS
DESCENDS CETTE JAMBE DERRIÈRE LA
EN APPUYANT TRÈS FORT...

..ET TU LE POUSSES DE
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 DÉSÉQUILIBRÉ 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 PLONGES COMME POUR FAIRE UNE CHÛTE AVANT EN TOURNANT VERS TA GAUCHE.



SOTO-MAKI-KOMI

roulement extérieur

SOTO = extérieur

MAKI-KOMI = enrrouler 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 AL SON PIED DROIT, EN BIAIS, VERS L'ARR ET TU CONTINUES A LE TIRER EN EF TES ÉPAULES D'UN MOUVEMENT TOU



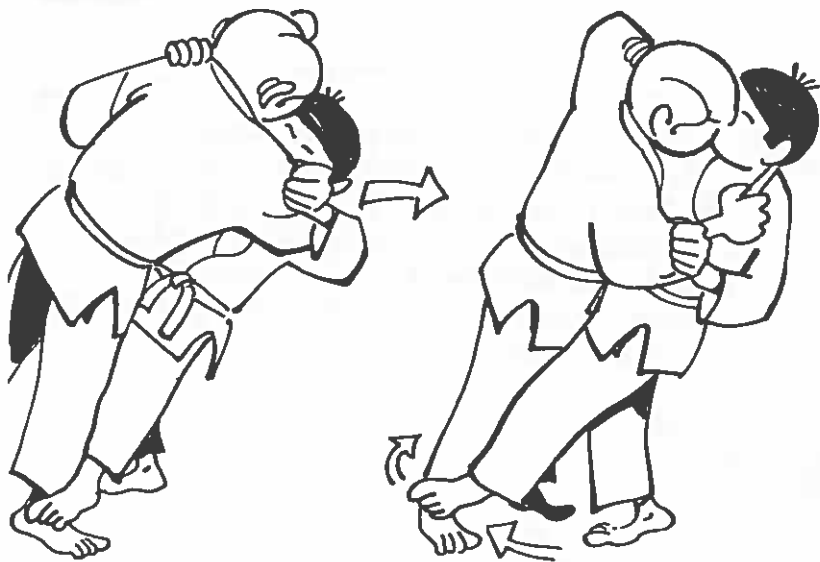
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

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-TSURI KOMI-ASHI. MAIS LE PREMIER EST UN PUISSANT BALAYAGE DE LA CHEVILLE DE L'ADVERSAIRE, ALORS QUE LE SECOND EST UN BLOCAGE

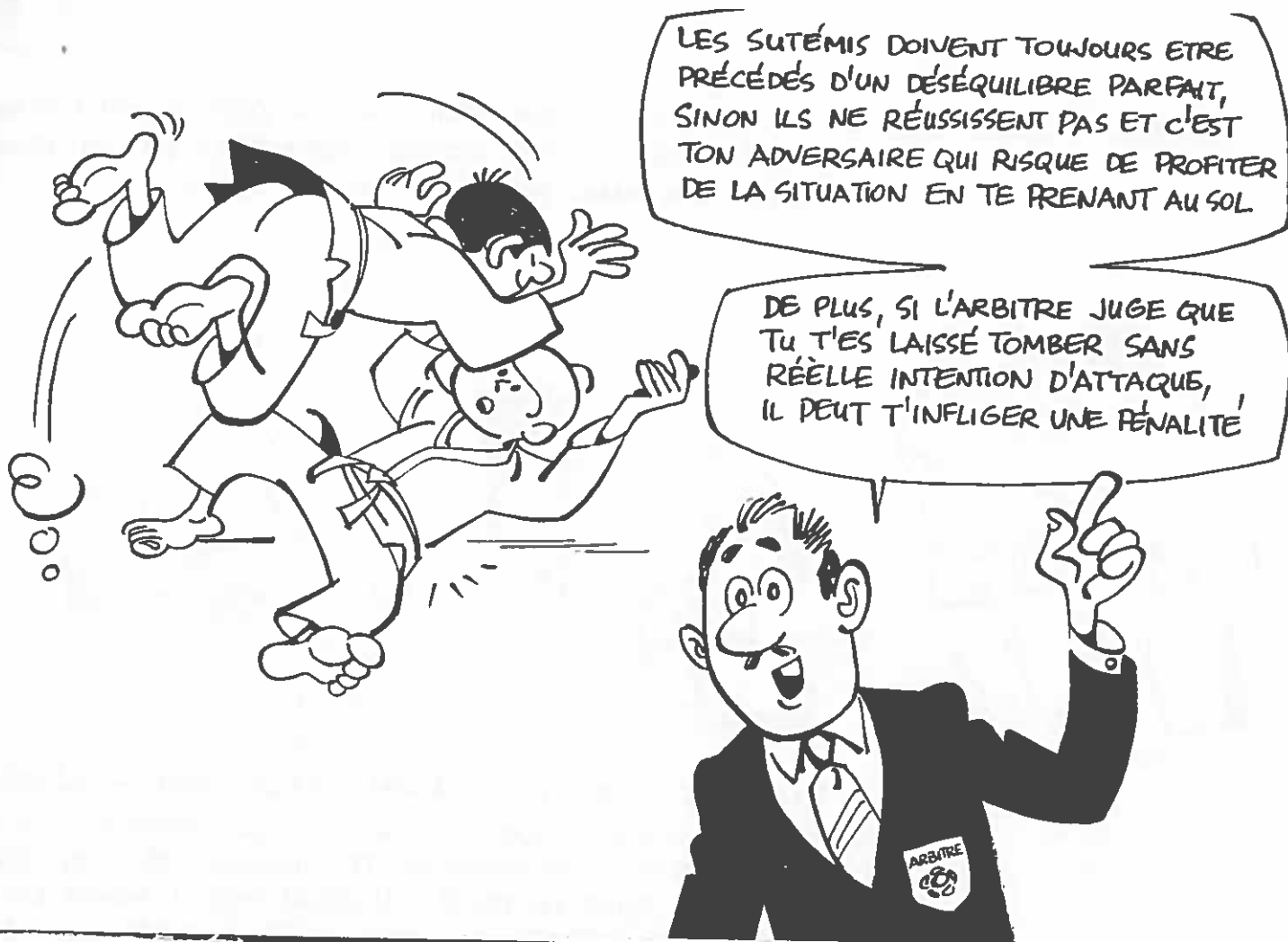


TU RECULES LE PIED DROIT ET TU TIRES TON ADVERSAIRE POUR LUI FAIRE FAIRE UN PAS EN AVANT. AU MOMENT OÙ IL AVANCE LE PIED DROIT, TU LE SOULÈVES UN PEU...

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



UKI-WAZA
sutemi latéral avant
IIVI - Platter



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

FEINTE : 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



LES ENCHAÎNEMENTS

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



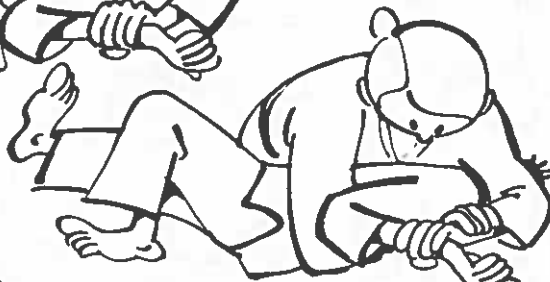
TU VOIS ICI UNE COMBINAISON O-UCHI-GARI-TAI-OTOS L'ADVERSAIRE AYANT ESQUIVÉ TON ATTAQUE ARRIÈRE EN LE LA JAMBE GAUCHE, TU PROFITES DE L'INSTANT OÙ IL FLOTTE SON PIED DROIT, POUR LE DÉSÉQUILIBRER VERS L'AVANT ET L PROJETER EN TAI-OTOSHI, EN LANÇANT TON CORPS SOUS LUI



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 ...

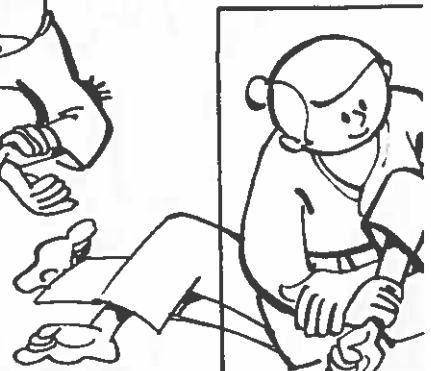


... EN TE PENCHANT VERS L'AVANT, TU SON BRAS, COUDE PLIÉ, AU TAPIS ET TA MAIN GAUCHE SOUS SON COUDE TON PROPRE POIGNET. TU SERRE SOULÈVES ALORS SON COUDE .



PREMIÈRE FORME

DEUXIÈME



UDE-GARAMI

clé en torsion, bras fléchi



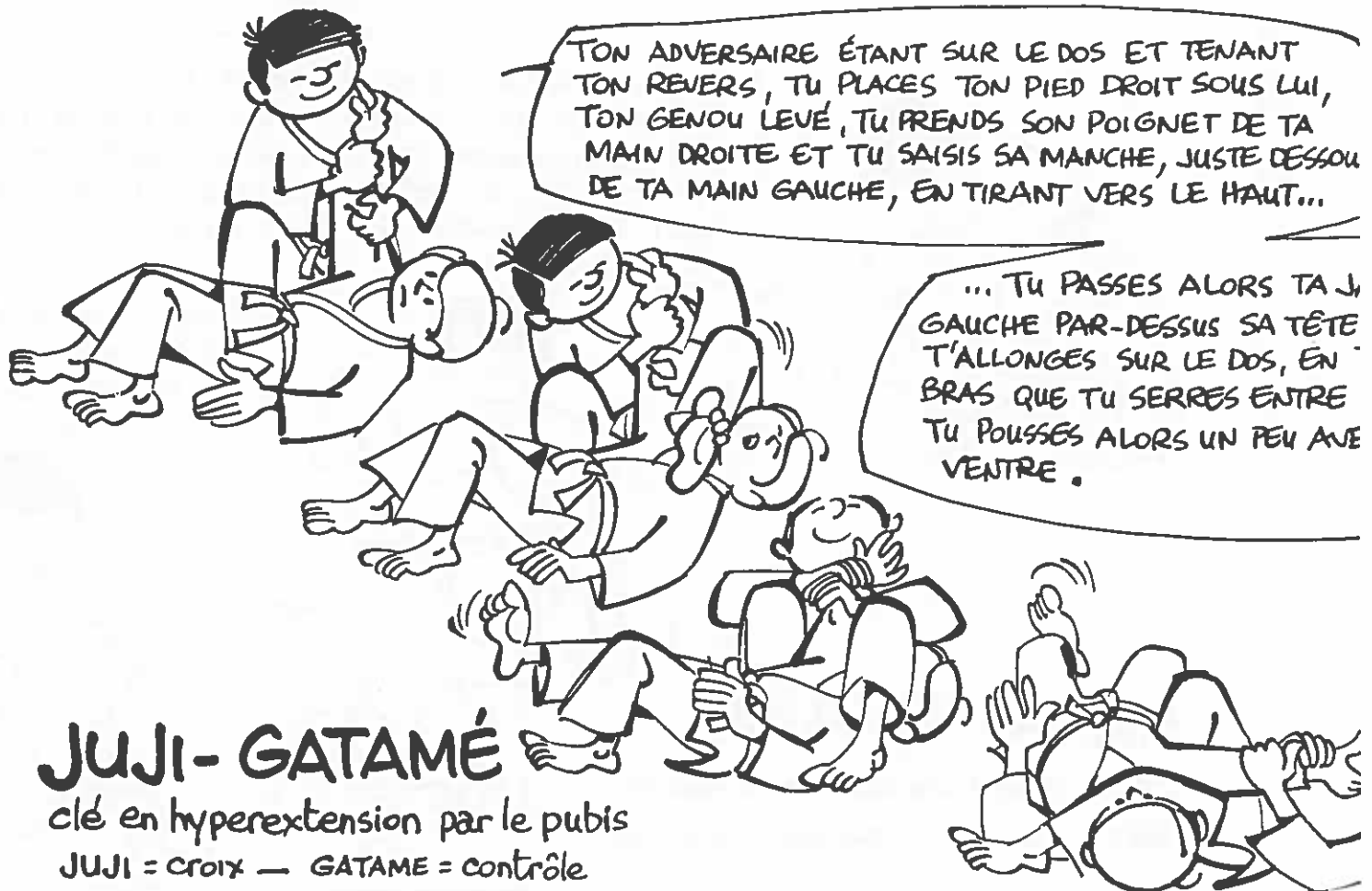
TON ADVERSAIRE, SUR LE DOS, ESSAYANT DE TE REPOUSSER DU BRAS GAUCHE, TU ABAISSES TON CORPS ET TU BLOQUES SON COUDE, DE TA MAIN GAUCHE, AINSI QUE SON POIGNET, AVEC TA TÊTE...

...TU PASSES TA MAIN DRC LA GAUCHE, TU BLOQUES LE E TON GENOU ET, APPUYANT DE MAINS SUR LE COUDE, TU TO LÉGÈREMENT TOUT VERS GAUCHE.

UDE - GATAMÉ

clé en hyperextension par les mains

UDE = bras — GATAME = contrôle



TON ADVERSAIRE ÉTANT SUR LE DOS ET TENANT TON REVERS, TU PLACES TON PIED DROIT SOUS LUI, TON GENOU LEVÉ, TU PRENDS SON POIGNET DE TA MAIN DROITE ET TU SAISIS SA MANCHE, JUSTE DESSOUS DE TA MAIN GAUCHE, EN TIRANT VERS LE HAUT...

... TU PASSES ALORS TA MAIN GAUCHE PAR-DESSUS SA TÊTE T'ALLONGES SUR LE DOS, EN TIRANT TES BRAS QUE TU SERRES ENTRE TON VENTRE. TU POUSSES ALORS UN PEU AVEC TON VENTRE.

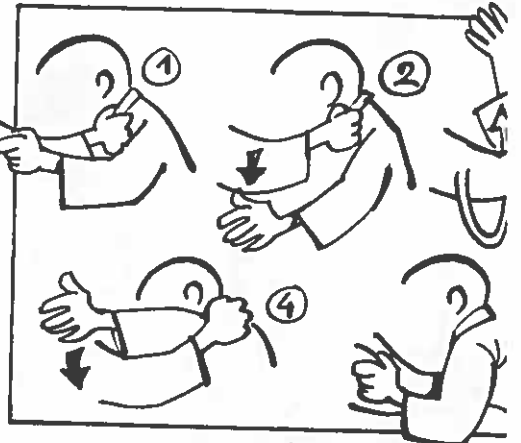
JUJI - GATAMÉ

clé en hyperextension par le pubis

JUJI = croix — GATAME = contrôle



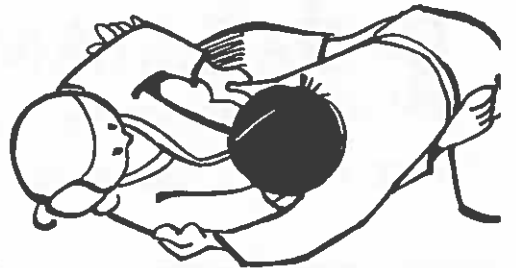
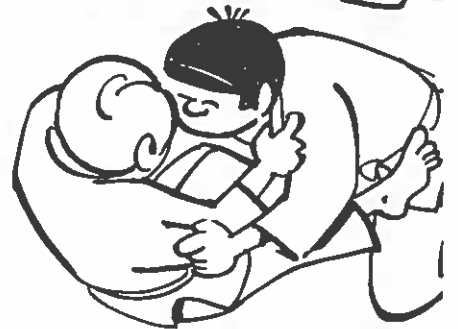
action du bras gauche



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 SUR TON VENTRE, A TU APPUIES SUR L'UN DE SON CÔTÉ



HARA-GATAMÉ

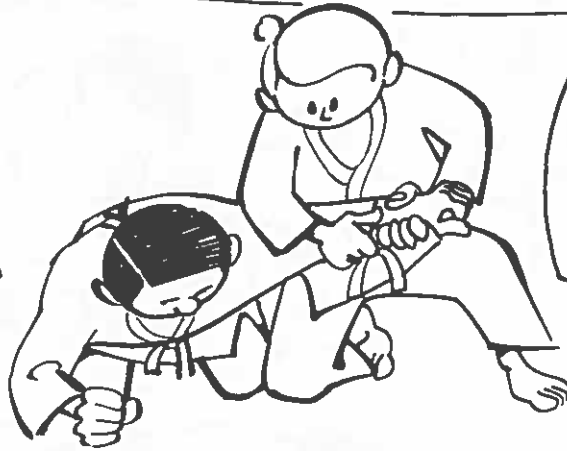
clé en hyperextension par le ventre
HARA = ventre - GATAME = contrôle



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



... TU TIRES C
VERS LE HAUT
COLLANT A T
APPUYANT, A
AISSELLE, S
COUDE



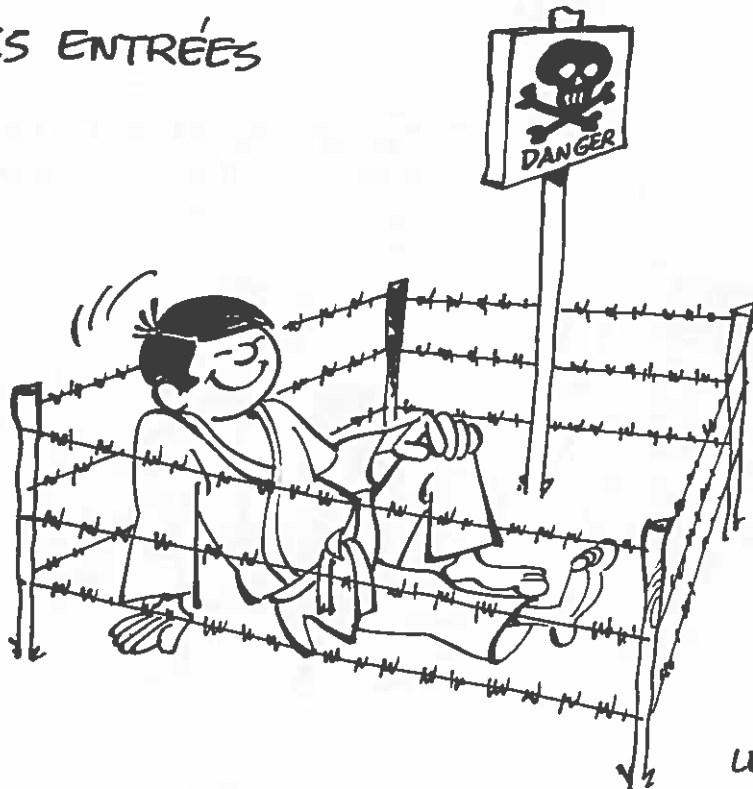
CES ARM-LOCKS PEUVENT
ÉGALEMENT SE PRATIQUER
EN POSITION DEBOUT



WAKI-GATAMÉ

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

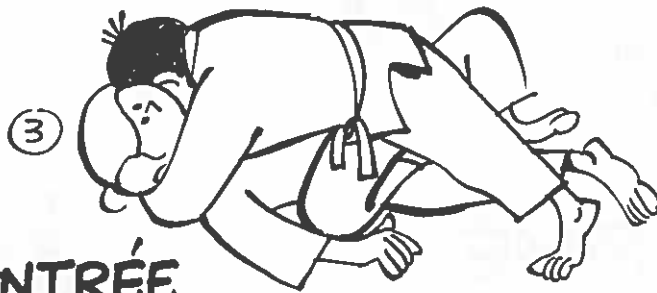
LES ENTRÉES



LES ENTRÉES, C'EST LA FAÇ
PÉNÉTRER DANS LA DÉFENS
L'ADVERSAIRE, QUAND IL ES
SOL, POUR POURSUIVRE LE C
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 PLAGUER 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 À GENOUX ENTRE SES JAMBES. TU TIENS SA CEINTURE DE TA MAIN DROITE, TON COUDE BLOQUANT SA C



...TU PASSES TON BRAS SOUS SA CUISSE POUR SON REVERS OPPOSÉ. DÉGAGE SA JAMBE DE TÊTE, TU LE PRENDS SHIHO-GATAME

SIXIÈME ENTRÉE DE FACE



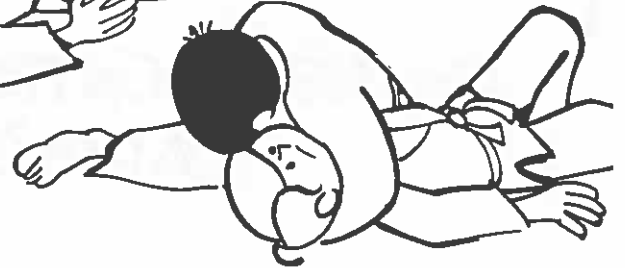


TON ADVERSAIRE ETANT A PLAT VENTRE, TU SAISIS SA MANCHE AU COUDE ET SON PANTALON AU GENOU. D'UN MOUVEMENT VIF, TU LE RETOURNES SUR LE DOS ET TU GLISSES IMMÉDIATEMENT TON GENOU SUR SON FLANC POUR LE CONTRÔLER...

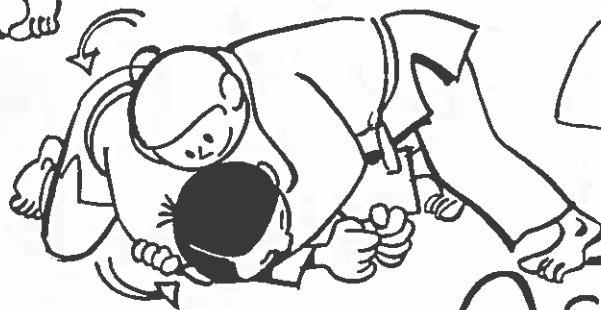


...TU ENCHAÎNES AUSSITÔT EN IMMOBILISATION

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...



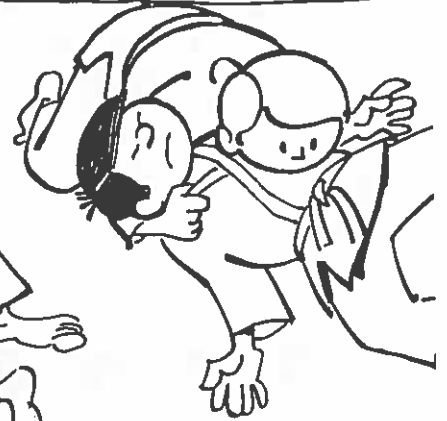
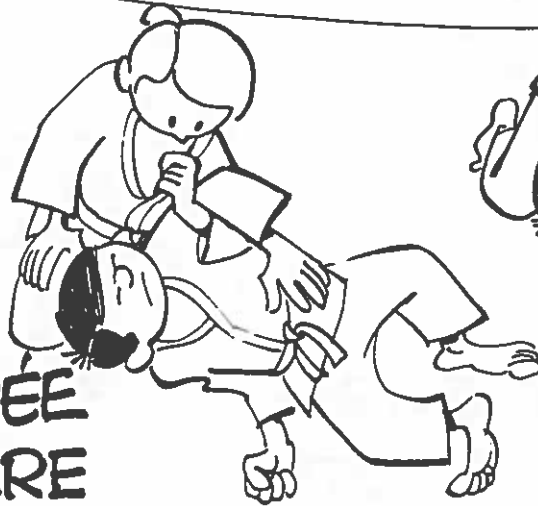
... ET TU ENCHAÎNES KUZURE-YOKO-SHIHO

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 TE TIRES VERS TOI...

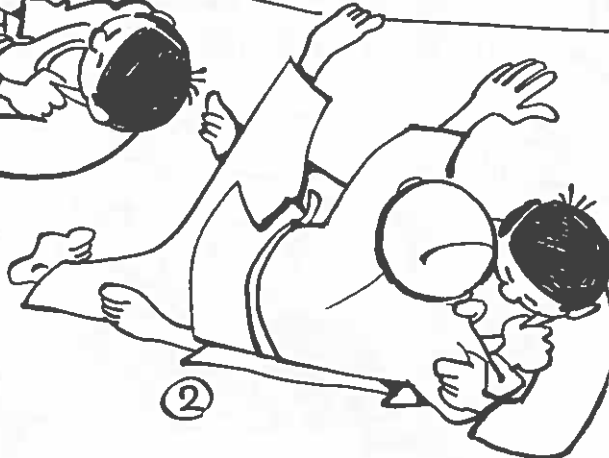
... TU GLISSES ALORS TON BRAS GAUCHE SOUS LE SIEN ET TU ATTRAPES TON PROPRE REVERS GAUCHE. PUIS TU PASSES TON BRAS DROIT SOUS SA TÊTE. TU SAISIS SON REVERS. TU TE GLISSES EN ARRIÈRE ET TU LE BLOQUES EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATI



DEUXIÈME ENTRÉE ARRIÈRE

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

TU REPOUSSES SON GILLET DE TON PIED GAUCHE. SOULÈVES SA JAMBE AVEC TON PIED DROIT. TU LE RETOURNES ET TU ENCHAÎNES EN YONEMO-GATAME



QUATRIÈME ENTRÉE

QUAND TU ES SUR LE DOS





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 ARRIÈRE ...

...TU LE CONTRÔLES EN GLISSANT TON C DROIT SUR SA CUISSE ET TU ENCHAÎN YOKO-SHHO



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 !



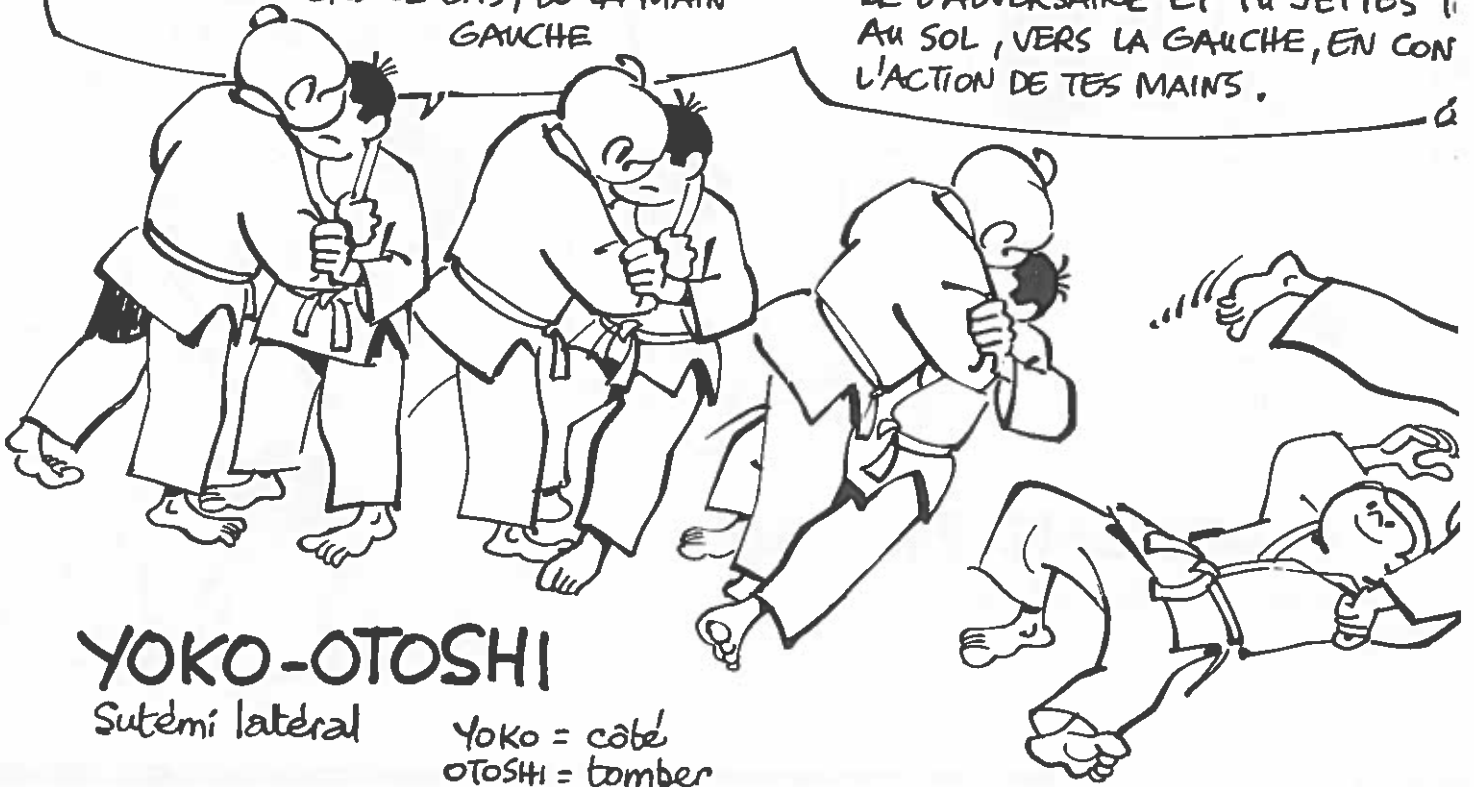
ET NOUS ?... ON SE TOUTES LES DÉMOI
MAIS POUR LES GR
ON FAIT CEINTURE



*
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 !

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



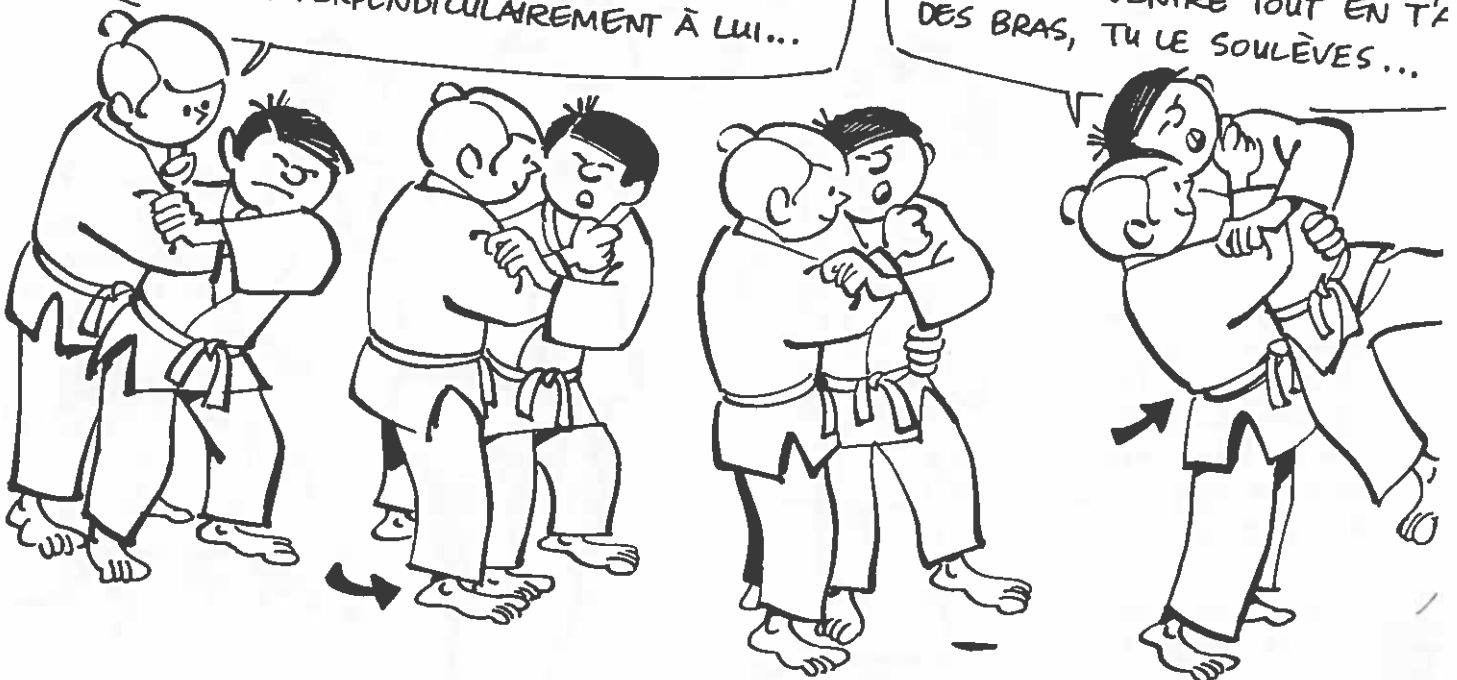
YOKO-OTOSHI

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 TÊTE AVEC TON VENTRE TOUT EN TIRANT SES BRAS, TU LE SOULÈVES...



UTSURI = changer de place - GOSHI = hanche

UTSURI-G

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 SOULEVÉ, IL SE PENCHE VERS L'AVANT...

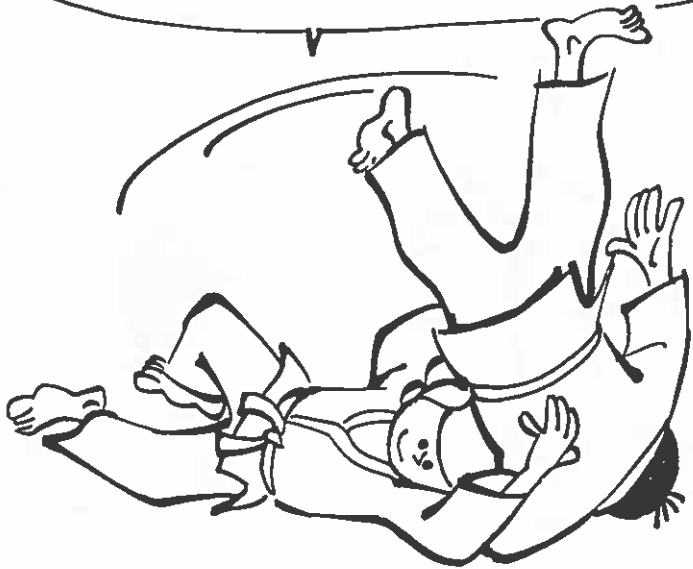
...TU ACCENTUES SON DÉSEQUILIBRE CETTE POSITION ET, PRENANT APPUI TON PIED GAUCHE, QUE TU AS REC UN PEU, TU GLISSES TON PIED DRO SOL, ENTRE SES JAMBES ...



YOKO = côté — GURUMA = enroulement

YOKO-GURU
Sutemi enroulé de côté par l'

... 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 PE DANS LE PREMIER TEMPS, TU VIENS APPU TA MAIN DROITE OUVERTE SUR SON V. SOUS SA CEINTURE ...



... ET DE TON BRAS GAUCHE, TU ENTI SON DOS, SAISSANT SA CEINTURE L LOIN POSSIBLE. AU MOMENT DE LA PRO TU POUSSES DE LA MAIN DROITE ET TU DE LA MAIN GAUCHE

L'ADVERSAIRE ATTAQUE EN UCHI-MATA QUE TU ESQUIVES EN RECVLANT 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.

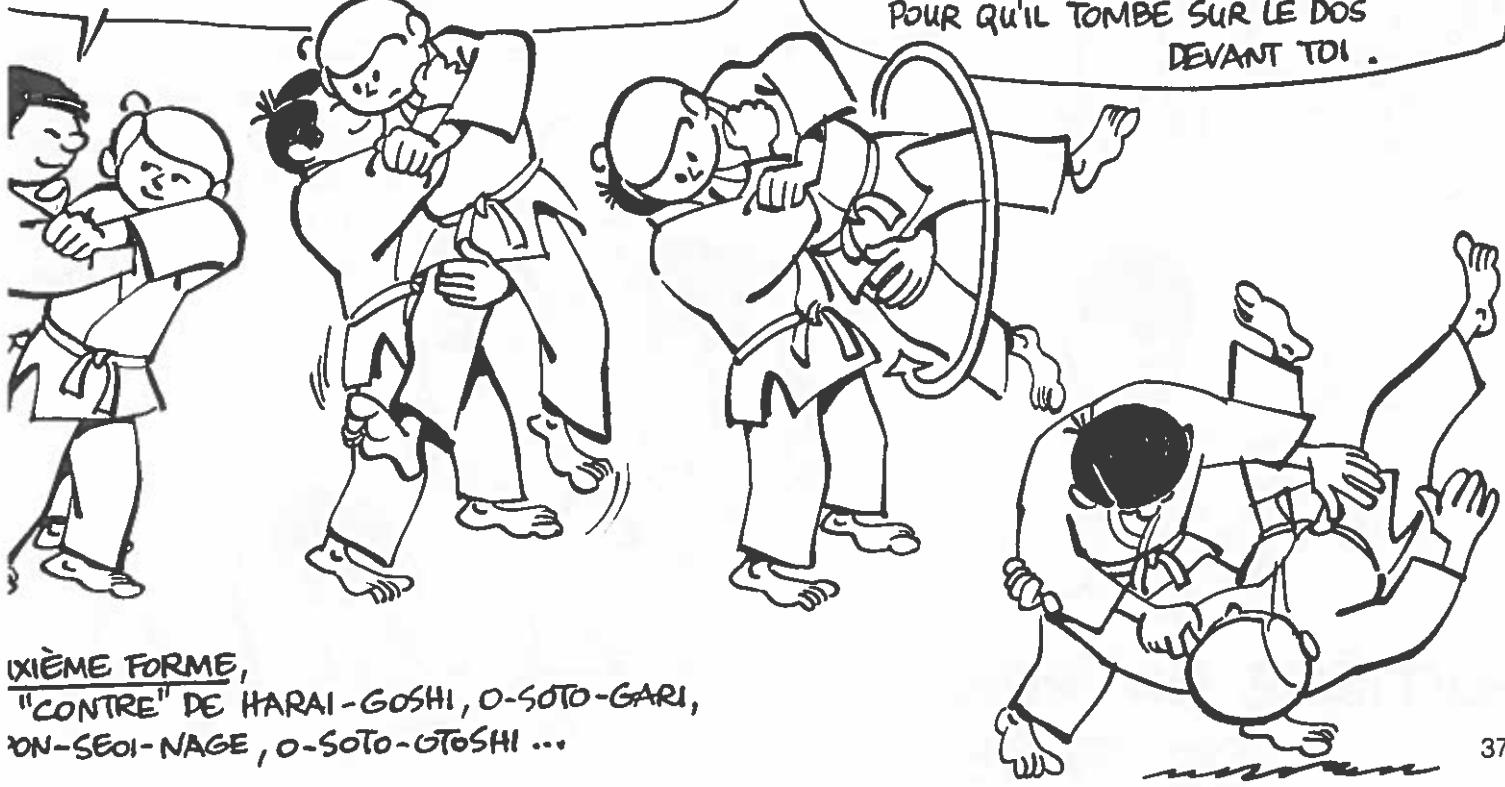


TÉ = main - GURUMA = enroulement **TÉ-GURUMA**
enroulement par les main

PREMIERE FORME, EN "CONTRE" DE UCHI-MAT

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



IXIÈME FORME,
"CONTRE" DE HARAI-GOSHI, O-SOTO-GARI,
ON-SEOI-NAGE, O-SOTO-OTOSHI ...

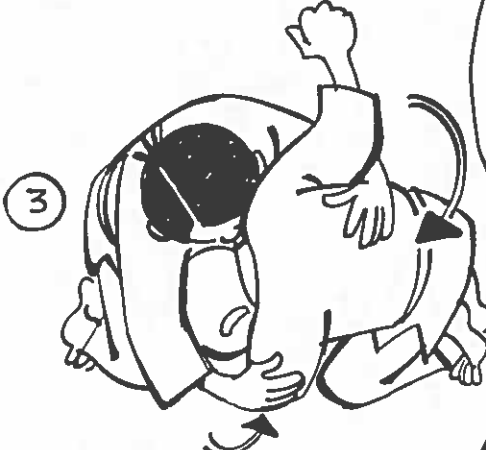
TON ADVERSAIRE ÉTANT À QUATRE PATTES, TU SAISIS SES REVERS SOUS SES BRAS ET TU FAIS UN TOUR COMPLET SUR TOI-MÊME, EN TE RETOURNANT D'ABORD SUR LE DOS. IL SE RETOURNE AUSSI ET TU TERMINES EN VARIANTE DE YOKO-SHIHO-GATAME



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 COUDE DE TA MAIN DRI ET TU LE RETOURNES S LE DOS . TU ENCHAÎN EN KUZURE-GESA-GATAME



HUITIÈME ENTRÉE DE FACE



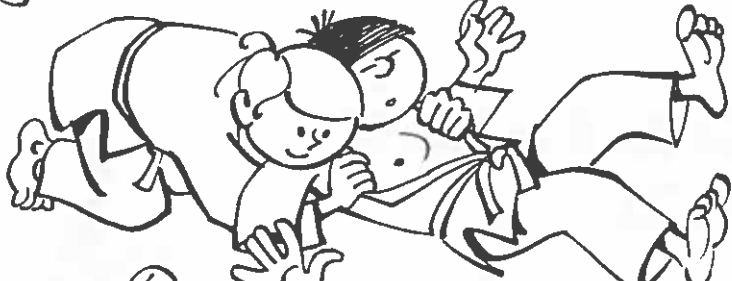
TON ADVERSAIRE ETANT À QUATRE PATTES, TU SAISIS SES DEUX REVERS EN PASSANT SOUS SES AISSELLES ET EN TE RENVERSANT SUR LE CÔTÉ , TU LE FAIS ROULER SUR TON VENTRE ...



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

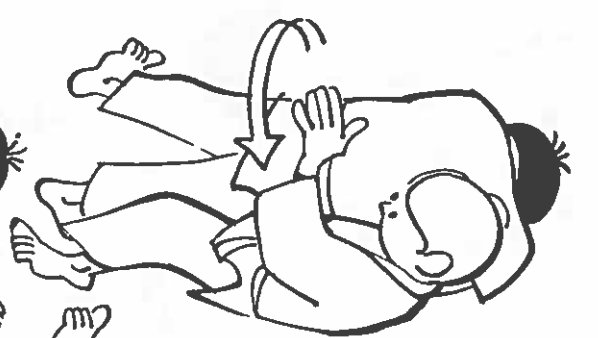
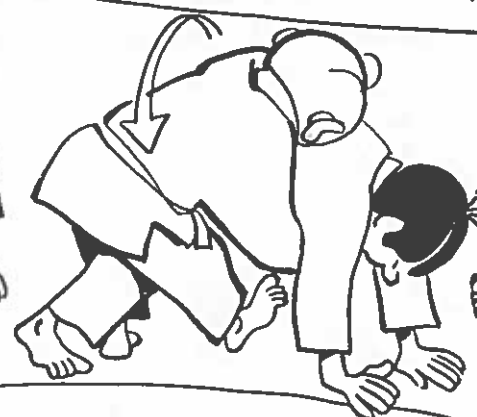


QUATRIÈME ENTRÉE DE CÔTÉ





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



OISIÈME ENTRÉE ARRIÈRE

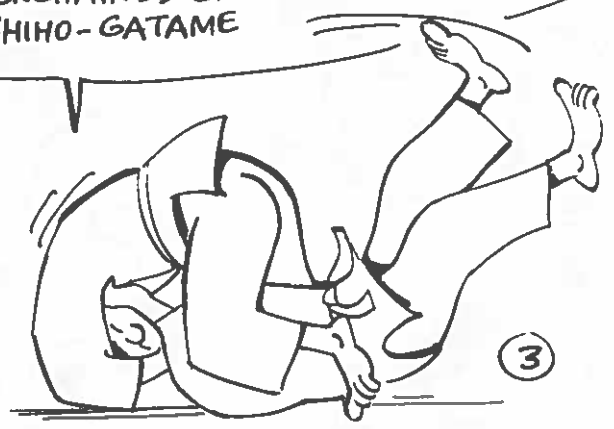
TU ES SUR LE DOS, ET TON ADVERSAIRE, ENTRE TES JAMBES, SE REDRESSE. TU LE TIRES VERS L'AVANT ET TU PLACES TES PIEDS SUR SES AINES. TU LE RETOURNES, COMME POUR TOMOE-NA ET EN ROULANT TOI-MÊME EN ARRIÈRE, TU TE RETROUVES SUR LUI. TU ENCHAÎNES EN TATE-SHIHO-GATAME



①



②



③

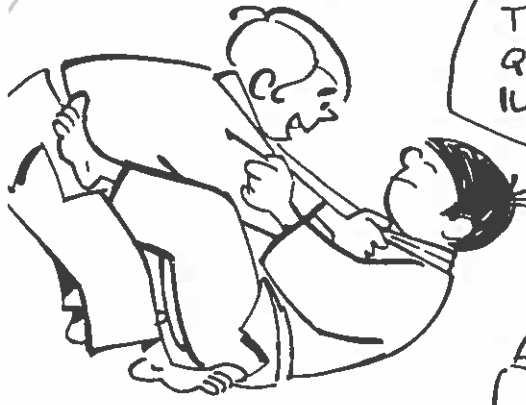
SIXIÈME ENTRÉE

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

ADVERSAIRE EST SUR LE DOS ET IL A DÉGAGÉ SA JAMBE DROITE. TU LE RAMÈNES EN TENANT SON COL DE TA MAIN GAUCHE ET TU REPOUSSES SON GENOU, DE TA MAIN DROITE ...

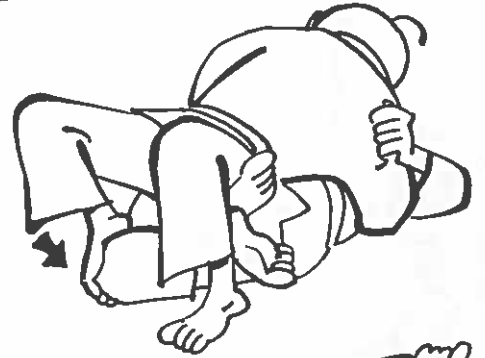
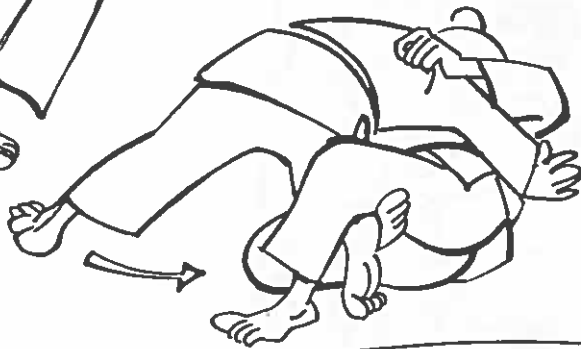
...TU DÉGAGES TON PROPRE GENOU ET TU REPOUSSES LE SIEN AVEC TON PIED GAUCHE. UNE FOIS TON PIED DÉGAGÉ, TU LE RAMÈNES EN ARRIÈRE ET TU ENCHAÎNES EN YOKO-SHIHO-GATAME



SEPTIÈME SORTIE DE JAMBE


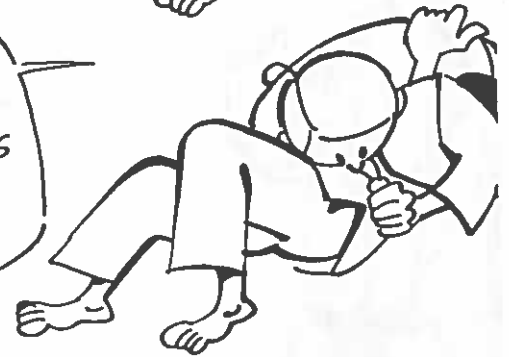


TON ADVERSAIRE MAINTIENT ENCORE TA JAMBE DROITE. TU REPOUSSES SON GENOU DE TA MAIN DROITE, TU SORS LE TIEN ET TU LE POSES AU SOL...



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

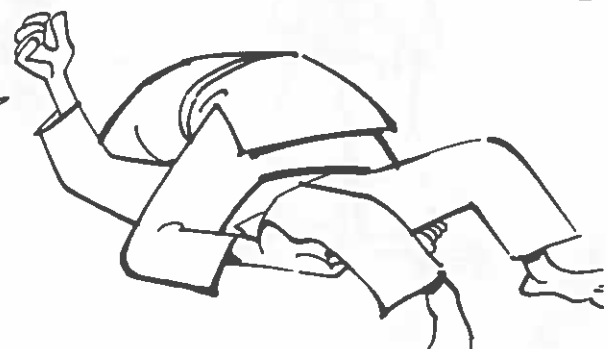


TON ADVERSAIRE EMPRISONNANT TA JAMBE DROITE, TU REPOUSSES SON GENOU GAUCHE DE LA MAIN ET TU TE METS À CALIFOURCHON SUR LUI, EN APPUYANT TON GENOU DROIT SUR SA CUISSE...

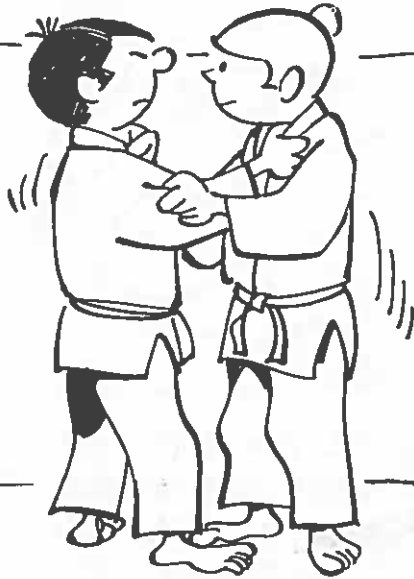


TROISIÈME SORTIE DE JAMBE

... 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

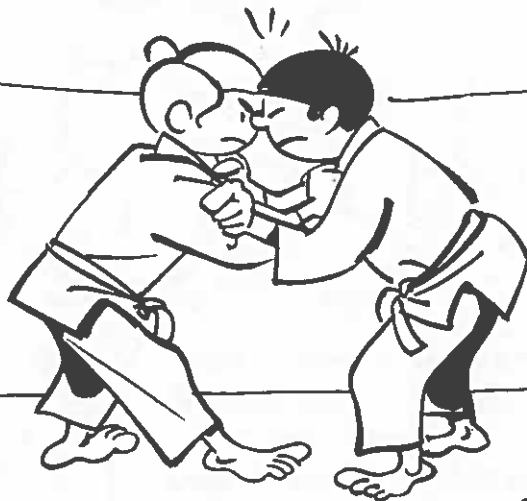
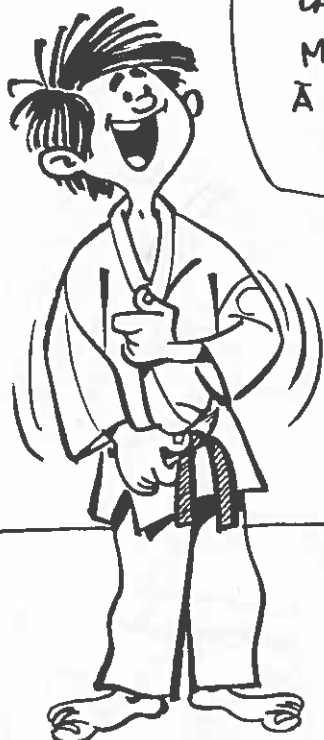


TU DOIS ÉGALEMENT PRATIQUER LE NAGE-NO-KATA*, QUI EST LA SYNTHÈSE STYLISÉE DU JUDO DEBOUT ET QUI EN CONTIENT TOUS LES PRINCIPES DE BASE : DÉPLACEMENTS, DÉSÉQUILIBRES ET PROJECTIONS. IL FAUT LE CONNAÎTRE SI TU VEUX TE PRÉSENTER A L'EXAMEN POUR OBTENIR LE PREMIER DAN...



* 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!