

2020

JUDO PARIS 17

Anthony COTTENS
Benjamin CONSTANTY



[LIVRET PEDAGOGIQUE]

CE DOCUMENT SYNTHETISE VOUS SERVIRA SUR LES AXES PRINCIPAUX DE VOS PASSAGES DE GRADES

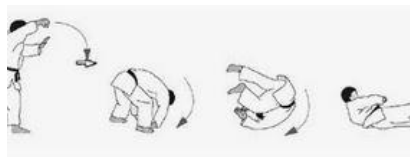
PASSAGE DE GRADE

TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA (DEBOUT) :



CHUTE ARRIERE



CHUTE AVANT



IPPON SEOI NAGE/OTOSHI

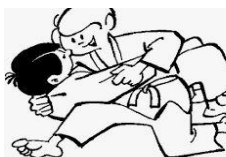


O-GOSHI



O-UCHI

NE-WAZA (SOL) :



HON-GESA-GATAME



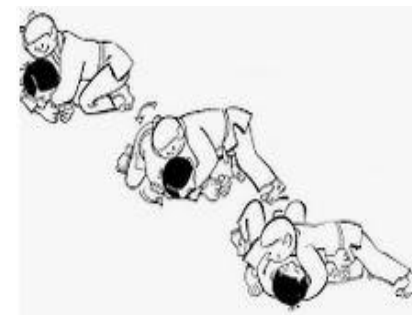
YOKO-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



RETOURNEMENT
« ROULEAU A PATISSERIE »

TERMES

HADJIME = COMMENCER MATE = ARRETER DOJO = LIEU DE PRATIQUE
JUDOGI = TENUE RANDORI = COMBAT

PASSAGE DE GRADE

TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA (DEBOUT) :

O-GOSHI, IPPONE SEOI NAGE/OTOSHI, O-UCHI, IPPONE SEOI NAGE COTE REVERS



ERI-SEOI-NAGE



TAI-OTOSHI



O-SOTO-GARI

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➡ BLOQUER, ESQUIVER, REDOUBLEMENT D'ATTAQUE (AVEC BARRAGES)
- ➡ FAIRE SON NOEUD DE CEINTURE
- ➡ DEPLACER UKE DANS LES 4 DIRECTIONS ET ETRE CAPABLE DE LE FAIRE TOMBER

TERMES

UKE =PARTENAIRE TORI=EXECUTANT JIGORO=CREATEUR DU JUDO
CODE MORAL DU JUDO, LES MARQUES (POINTS) SOL/DEBOUT

NE-WAZA (SOL) :

VERROUILLAGE JAMBE « LE CISEAU » (DEFENSE)



DEGAGEMENT DE
JAMBES



RETOURNEMENT DE
COTE

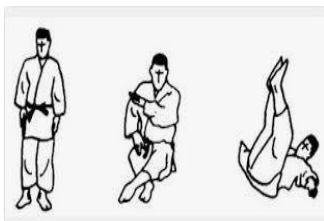


PASSAGE DE GRADE

TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA (DEBOUT) :

TECHNIQUES PRECEDENTES + VARIANTE TAI OTOSHI « DEUX MAINS A LA MANCHE »



CHUTE LATTERALLE D/G



HARAI-GOSHI



UCHI-MATA



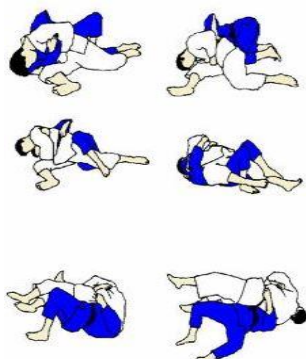
KO-UCHI

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➔ SAVOIR ATTAQUER DANS 4 DIRECTIONS (ARRIERE, AVANT, DROITE, GAUCHE)
- ➔ COMPRENDRE LE SENS DE L'ATTAQUE
- ➔ ENCHAINEMENT AVANT/ARRIERE (Harai goshi uke bloque enchaîner sur o-soto-gari...)
- ➔ LIAISON DEBOUT/SOL

NE-WAZA (SOL) :

TECHNIQUES PRECEDENTES



SORTIE D'IMMOBILISATION



DEGAGEMENT DE JAMBE 2



LE « CHEVAL » (Retournement arrière par rapport à UKE)

TERMES :

UCHI KOMI : répétition d'un mouvement sans faire tomber

NAGE KOMI : répétition d'un mouvement en incluant la chute

PASSAGE DE GRADE **TECHNIQUES DE JUDO**

NAGE-WAZA (DEBOUT) :

TECHNIQUES PRECEDENTES + ENCHAINEMENT SASAE-O-SOTO + TECHNIQUES FORME « KENKEN » (O-uchi, Uchi-Mata)



SODE-TSURIKOMI-GOSHI



IPPON-KO
(enchainement)



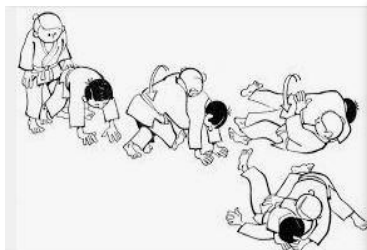
SASAE-TSURIKOMI-ASHI



DE-ASHI-BARAI

NE-WAZA (SOL) :

TECHNIQUES PRECEDENTES + VERROUILLAGE DU BRAS « AILE DE POULET » + RETOURNEMENT AVEC TORI SUR LES FESSES + « CHICHINETTE »



LA « BATAILLETTE »

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➔ PERFECTIONNEMENT DES ENCHAINEMENTS APRES UN BLOCAGE OU UNE ESQUIVE
- ➔ ATTAQUE SANS CHANGER DE GARDE CÔTE REVERS/CÔTE MANCHE
- ➔ MOBILITE AU SOL

TERMES :

KUMIKATA: GARDE

SORE-MADE: FIN

SONO MAMA: NE BOUGEZ PLUS

YOSHI: REPRENEZ

PASSAGE DE GRADE

TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA (DEBOUT):

TECHNIQUES PRECEDENTES + TAI OTOSHI GAUCHE « DEUX MAINS SUR LA MANCHE »



OKURI-ASH-BARAI



KOSHI-GURUMA



MOROTE-SEOI-NAGE

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➔ REPRISE D'INITIATIVE SOL/DEBOUT
- ➔ INITIATION KUMIKATA DIFFERENCIER LES DROITIERS ET LES GAUCHERS ET SAVOIR POSER SES MAINS
- ➔ CONTRE « ATTAQUE DANS L'ATTAQUE » (O-SOTO O-SOTO UCHI-MATA DE-ASHI-BARAI...)

TERMES :

KUZURE: VARIANTE

SHIDO: FAUTE LEGERE

HANSOKU MAKE: DISQUALIFICATION

HIKIWAKE: EGALITE

NE-WAZA (SOL) :

TECHNIQUES PRECEDENTES + LES KUZURES (VARIANTES) DES 4 IMMOBILISATIONS DE BASES



KUZURE-GESA-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

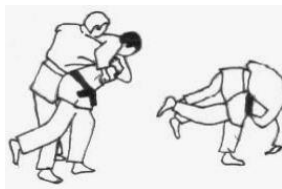
PASSAGE DE GRADE **TECHNIQUES DE JUDO**

NAGE-WAZA (DEBOUT):

TECHNIQUES PRECEDENTES + TOUTES TECHNIQUES FORME "MAKIKOMI" + CONTRES + DOUBLE BALAYAGE



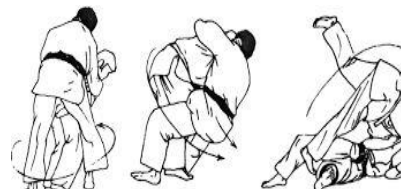
SOTO-MAKIKOMI



HARAI-MAKIKOMI



TANI-OTOSHI



YOKO-GURUMA

NE-WAZA (SOL) :

TECHNIQUES PRECEDENTES



USHIRO-GESA-GATAME



MAKURA-GESA-GATAME

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➔ COMPRENDRE ET AMENER UKE VERS UNE POSITION FAVORABLE POUR LE FAIRE CHUTER (CONTRE UN DROITIER ET UN GAUCHER)
- ➔ IDEM EN UTILISANT DES CROCHETAGES, BALAYAGES, DEPLACEMENTS OU DES ATTAQUES

TERMES :

OBI : CEINTURE

KUMIKATA : LA GARDE (SAISIE)

MAKIKOMI : ENROULER

PASSAGE DE GRADE

TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA (DEBOUT):

TECHNIQUES PRECEDENTES + SODE G/D



SUMI-GAESHI ↑

MOROTE « INVERSER » ←

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➔ APPRENTISSAGE DES CONFUSIONS (DANS LE DEPLACEMENT, A TRAVERS DES TECHNIQUES)
- ➔ PERFECTIONNEMENT DE LA PREPARATION D'ATTAQUE NOTION DE CONTRACTION MUSCULAIRE/RELACHEMENT POUR PLUS D'EFFICACITE
- ➔ ATTAQUES EN CERCLE (IPPONE REVERS, SODE...)
- ➔ CONNAITRE PLUSIEURS RETOURNEMENTS (SOL) EN FONCTION DE LA POSITION D'UKE

NE-WAZA (SOL) :

TECHNIQUES PRECEDENTES + SANKAKU JIME AVEC PLUSIEURS FORMES ET FINALITES



SANKAKU JIME ↙

TERMES :

CONNAITRE LES DIFFERENTES FAMILLES DES TECHNIQUES :

NE-WAZA : SOL

OSAEKOMI-WAZA : LES IMMOBILISATIONS

SHIME-WAZA : LES ETRANGLEMENTS

KANSETSU-WAZA : LES CLES DE BRAS

TACHI-WAZA : DEBOUT

TE-WAZA : TECHNIQUE DE MAIN EX : IPPON-SEOI-NAGE

KOSHI-WAZA : TECHNIQUE DE HANCHE EX : O-GOSHI

ASHI-WAZA : TECHNIQUE DE JAMBE EX : DE-ASHI-BARAI

SUTEMI-WAZA : TECHNIQUE DE SACRIFICE EX : SUMI-GAESHI

PASSAGE DE GRADE

TECHNIQUES DE JUDO

NAGE-WAZA (DEBOUT):

KATA-GURUMA FORME COMPETITION



UIRA-NAGE



TOMOE-NAGE

YOKO-TOMOE-NAGE



NE-WAZA (SOL):

TECHNIQUES PRECEDENTES + DIFFERENTES CLES DE BRAS ET ETRANGLEMENTS



JUJI-GATAME

← OKURI-ERI-JIME

TERMES :

SAVOIR ARBITRER UN COMBAT AVEC TOUTE LA GESTUELLE ET LES TERMES A EMPLOYER

SITUATIONS D'ETUDE :

- ➔ DEMONSTRER SON SPECIAL AU SOL ET DEBOUT SUR DIFFERENTES SAISIES OU POSITIONS
- ➔ AVOIR UN SYSTEME D'ATTAQUE SUR DROITIER ET GAUCHER COMPRENANT : ENCHAINEMENT, LIAISON DEBOUT /SOL, REDOUBLEMENT D'ATTAQUES ...
- ➔ SAVOIR POSER SON KUMIKATA (DEUX MANIERES) SUR DROITIER ET GAUCHER
- ➔ AVOIR QUELQUES NOTIONS DE JUJITSU



1ERE SERIE DU KATA POUR LA CEINTURE NOIRE



Situation d'étude

Principes du Judo



A chaque passage de ceinture , vous devez maîtriser une ou plusieurs **situations d'étude**.
Voici les différents **principes du Judo** que nous allons détailler

Les esquives

Les enchaînements

Utiliser la force de son adversaire

Les confusions

Les contreprises



Principes du Judo

Esquives



sur attaque de tori vers l'avant:

Comprendre qu'il ne faut pas rester derrière tori et surtout anticiper l'attaque de tori.

- 1) Déplacements pas chassé du côté de la technique de tori.
- 2) utiliser sa hanche pour bloquer puis esquiver. Sur technique à droite de tori, uke lance sa jambe gauche, sur technique à gauche, uke lance sa jambe droite. Après esquive uke attaque vers l'avant en utilisant sa hanche, sa jambe ou ses bras.

élaboration de solutions efficaces:

1) tori lance ippon, uke esquive et relance ippon avec une rotation complète (remplacement du pied d'appui dans la direction de la chute).

2) tori lance ippon, uke esquive (pas de rotation) petit saut et lance uchi mata. le pied qui esquive et qui fauche ne touche pas le tatami.

3) tori lance uchi mata, uke esquive en serrant les jambes et lance tai otoshi sur le pied d'appui de uke.

Principes:

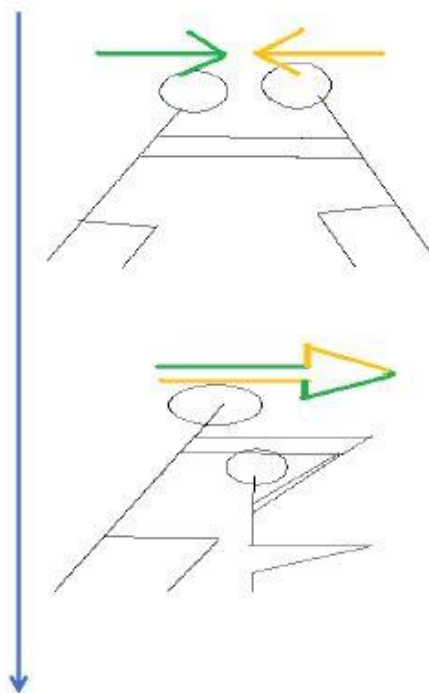
Utilisation de la force de son adversaire:

Utiliser le déséquilibre et la force qu'il a mis dans son attaque.



Principes du Judo

Utilisation de la force de son adversaire



il existe 8 déséquilibres différents.

En faisant réagir le partenaire, vous pouvez lancer une technique dans la direction opposée et utiliser sa force

situation 1:

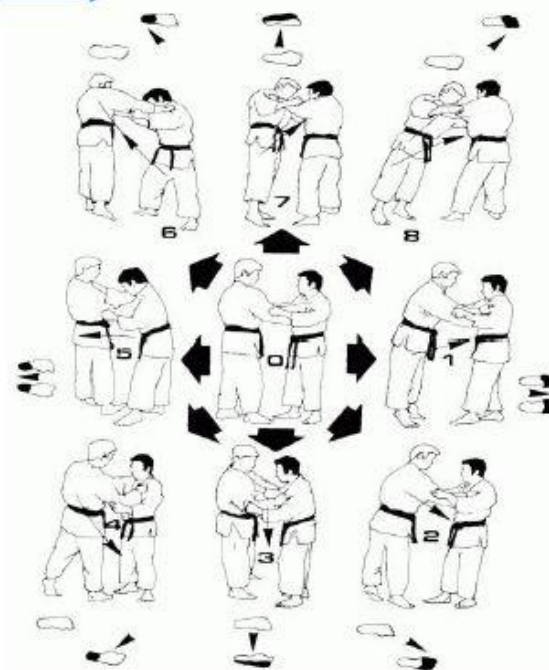
je pousse mon adversaire, si il résiste, nos forces s'annulent. Par contre si je crée le vide et que je tire dans la direction opposée je serais 2 fois plus fort que mon adversaire.

situation 2:

je tire mon partenaire, si il résiste, nos forces s'annulent. Par contre si je relâche la pression et que je le pousse je serais 2 fois plus fort que lui sur l'arrière.

situation 3:

j'accepte le déplacement de mon partenaire et je lance une technique dans la direction de son déplacement.





Principes du Judo

Confusions



situation 1:

ko uchi gari- o uchi gari

uke a le pied droit devant (donc difficile de lancer o uchi gari). Je lance ko uchi gari et j'insiste sur le déséquilibre arrière pour lui faire reculer le pied droit. il est maintenant en situation favorable pour o uchi gari. son pied gauche est devant , je dois replacer mon pied d'appui et mettre son poids de corps dans la direction de la chute.

confusions

c'est un enchainement de 2 techniques avec une intention de faire chuter son adversaire seulement sur la 2eme technique. La 1ère technique est une préparation d'attaque, elle sert a faire réagir son partenaire ou l'amener dans une position favorable.

← amener en position favorable

je lance la première technique(déséquilibre+ placement) avec comme intention de placer mon partenaire dans la meilleur condition pour la 2ème technique

réaction →

déséquilibre: déséquilibre de la première technique

placements: placement de la deuxième technique

chutes: relâcher la pression, simultanément, déséquilibre 2ème technique

combinaisons simple:

avant- avant/ avant- arrière/ arrière-arrière/ arrière-avant /
droite- droite/ droite- gauche/ gauche- gauche

situation 2:

technique avant -o uchi gari

déséquilibre: j'amène mon partenaire dans la direction opposée à la 2ème technique. je l'amène sur la pointe des pieds en mettant la manche en tension au niveau des épaules et en tirant fort sur le revers. il va réagir et mettre son poids de corps dans la direction opposée.

placement: simultanément au déséquilibre voir o uchi gari placement.

chutes: relâcher la pression, replacer son pied d'appui et voir o uchi gari chute



Principes du Judo

Enchaînements



situation 1:

avant-arrière

uke bloque l'attaque de tori:
il écarte et plie les jambes
tori lance harai goshi et uke
bloque. (principes utilisation
de la force de son
adversaire). Son poids de
corps est sur l'arrière,
replacer son pied d'appui et
lancer osoto gari.
(changement de direction
obligatoire quand uke bloque
une attaque)

enchaînements:

c'est une succession de 2 techniques avec l'intention de faire
chuter sur la première technique. Tori utilise la réaction de
uke(blocage ou esquive) pour lancer une 2eme technique.

← **uke bloque l'attaque de tori:**
uke peut bloquer de différentes manières. L'idée est d'aller
dans la direction opposée a son blocage.

uke esquive l'attaque de tori →
poursuivre la séquence offensive et profiter du déséquilibre
provoqué par la 1ère technique. Replacer le pied d'appui
avant de lancer la 2ème attaque.

enchaînements de base:

ippon-osoto gari / ippon- ko uchi gari / ippon- o uchi gari /
harai- osoto gari / harai- o uchi gari / ko uchi- o uchi gari/ o
uchi- osoto gari/ o uchi - uchi mata / ko uchi- morote / sei
côté manche- sei côté revers / osoto gari- sasae....

situation 2:

avant-avant. (esquive pas chassées)

Ippon sei nage-ippon sei
nage tori lance ippon sei
nage, uke esquive en
effectuant quelques pas
chassées. Tori garde le
contrôle de l'épaule de uke et
utilise le déplacement de son
partenaire (son poids de corps
se déplace vers l'avant côté
technique) pour relancer
ippon sei nage. il doit
replacer ses pieds d'appui et
coller sa hanche.
tori peut enchaîner autant de
fois que uke esquive.



Principes du Judo

Contreprises



Situation 1:

Uke contre dans le sens de la technique:

tori lance harai goshi, uke se décale en faisant un pas chassé à gauche pour mettre en déséquilibre tori. Il utilise sa jambe gauche pour faire un barrage sur le pied d'appui de tori



règle de base du contre:

Anticipation, contrôle de l'adversaire, descendre le centre de gravité.

uke contre dans le sens de la technique:

ippon seoi: utiliser le déséquilibre et la force de tori vers l'avant pour le projeter vers l'avant

uke contre dans le sens opposée de la technique:

Yoko-Guruma: anticiper l'attaque de tori et le contact est la base de cette technique

Yoko-Guruma



Situation 2:

Uke contre dans le sens opposé de la technique:

ne pas rester derrière tori.

Uke se décale donc tout en fléchissant sur ses jambes pour éviter de chuter sur l'attaque de tori. Uke ceinture son partenaire (bassin collé à tori) et place son pied droit entre ses jambes. Se jeter sur le dos pour enrouler tori et le projeter à 45°