

Quelques termes pour aider et comprendre



Judogi = tenue du judoka
Obi = ceinture
Rei = salut
Tori = celui qui fait
Uke = celui qui subit
Dojo = salle d'étude
Hajimé = commencer
Matte = arrêt momentané
Soremade = arrêt définitif

Kuzushi = déséquilibre
Tsukuri = préparation
Ukemi = chute
Jigotaï = position défensive
Shizentaï = position naturelle
Migi = droite
Hidari = Gauche
Ayumi Ashi = marche normale
Tsuki Ashi = marche en succession

Atemi = Coups/ frappe Geri = coups Mawashi = circulaire Kakato = talon Tsuki = poussée

Nage waza = technique de projection
Ashi waza = technique de Jambe
Koshi / Goshi waza = technique Hanche
Otoshi waza = technique Renversement
Sutemi/Makikomi waza = technique de sacrifice
Te waza = technique de Main
Shime waza = technique d'étranglement
Kantsetsu waza = technique de clés de bras
Osae waza = technique d'immobilisation

O = Grand
Ko = petit
De = avancer
Seoï = épaule
Hane = percuter
Tomoe = cercle/ligne/courbe
Mae = Face
Komi = dedans
Utsuri = Avant

Hara = Ventre Waki = Aisselle Kubi = Cou Hiza = Genou

Morote = à 2 mains Hadaka = à nu Gari = Fauchage Haraï / Baraï = Balayage Gake = accrochage Guruma = roue Gaeshi = contre attaque

Soto = Extérieur Uchi = Intérieur Tsuri = pêcher Sasaé = bloquer/maintenir Ura = opposé Okuri = les 2 Eri = revers

Gesa = en 3 points (pos assise)
Shiho = Position 4 pattes
Gatame = Contrôle
Cusure = Variante
Kami = derrière la tête
Taté = A cheval
Ushuro = Arrière
Voko = Côté
Hon = fondamental
Juji = croix
Sankaku = Triangle
ude hishigi= clé par extension
Garami = clé en Torsion

Uchikomi = exercice sans chute Nagekomi = exercice avec chute Tandoku renshu = entraînement seul Geiko = exercice, entraînement Randori = combat d'entraînement



Bon travail à toutes et tous Tes professeurs sont là pour t'aider N'hésites pas à leurs poser des questions

