

Budo Schools Ashita  
Case postale 71  
1197 Prangins  
077/535.60.02  
[info@budoschoolsashita.ch](mailto:info@budoschoolsashita.ch)  
[www.budoschoolsashita.ch](http://www.budoschoolsashita.ch)



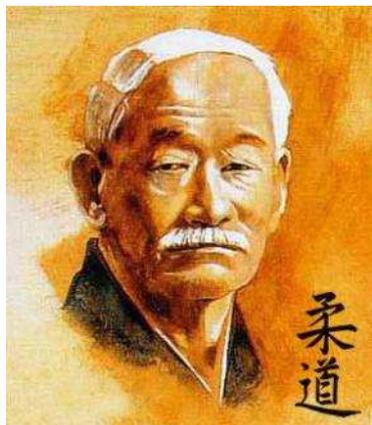
## Grades JUDO - Budo Schools Ashita



### Table des matières

1. Historique .....	2
2. Dojo .....	2
3. Code Moral .....	3
4. Blanche/Jaune .....	4
5. Jaune .....	5
6. Jaune/Orange .....	6
7. Orange .....	7
8. Orange/Verte .....	8
9. Verte .....	9
10. Verte/Bleue .....	10
11. Bleue .....	11
12. Bleue/Marron .....	12
13. Marron .....	13
14. Noire .....	14

## 1. Historique



Le judo, qui signifie littéralement « Voie de la souplesse », a été fondé par Jigorō Kanō en 1882 au Kodokan. Il souhaitait élaborer une pédagogie physique, mentale et morale. Il est caractérisé comme le premier art martial japonais, puis a évolué comme sport de combat et également comme sport Olympique.

Jigorō Kanō est né le 28 octobre 1860 à Migake, au Japon et mort le 4 mai 1938 en bateau (à l'âge de 77 ans).

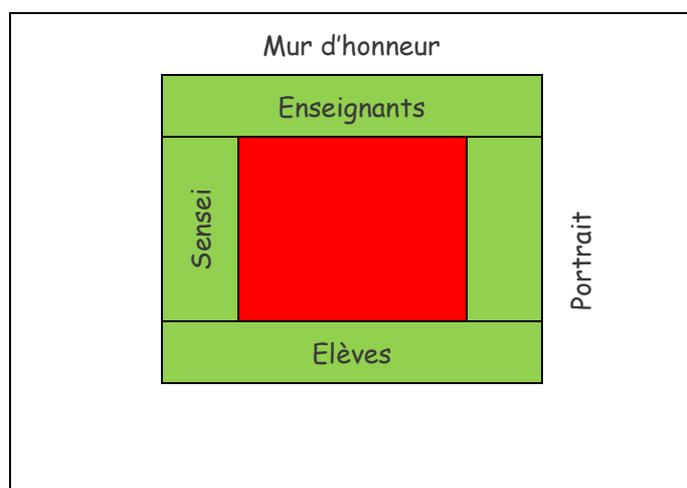
Il était le troisième, d'une famille de cinq enfants, de Jirosaku Mareshiba Kano, un brasseur de saké et sa femme, Sadako. Il se maria avec une Coréenne Sumako Takezoe. Ils eurent neuf enfants, six filles et trois garçons. Il étudie les sciences politique et lettres en arrivant en 1871 à Tokyo et pratique plusieurs sports, tels que

l'athlétisme, le tennis, le ju-jitsu et le baseball. Une année seulement après avoir obtenu son diplôme de l'université impériale de Tokyo dans différentes spécialités à l'âge de 22 ans, il créa le Kodokan Judo. Puis fût Educateur, Directeur de l'enseignement primaire pour le Ministre de l'éducation entre 1898 et 1901 et Président de la Tokyo Higher Normal School de 1901 à 1920.

Kanō désire adapter le ju-jitsu à la nouvelle ère. Le ju-jitsu est une technique de combat à mains nues utilisée par les samourais sur le champ de bataille. Kano cherche à le transformer en un moyen d'éducation du corps et de l'esprit « adapté à l'éducation de toute une nation ». Il renomme sa discipline de Ju-Jitsu (technique/art de la souplesse) à Ju-do (Voie de la souplesse), et fonde ainsi ce qui est probablement le premier judo moderne. D'autres maîtres suivront en effet son exemple, transformant leur art de « technique » en « voie ».

柔道

## 2. Dojo



Le mot « Dojo » signifie le lieu où l'on pratique du judo. Il est délimité par deux couleurs (rouge et vert) comme ci-joint, selon les possibilités des salles mises à disposition.

La tenue appropriée s'appelle un « Judogi ». Il est généralement de couleur blanc (sauf lors des compétitions, pour distinguer les combattants, le judogi peut être bleu).

Le judo se pratique à pied nu sur des « Tatami », une surface raide qui amorti les chutes.



### 3. Code Moral

礼儀	Politesse	<i>Rei-gi</i>	C'est le respect d'autrui
勇氣	Courage	<i>Son-kei</i>	C'est faire ce qui est juste
誠	Sincérité	<i>Makato</i>	C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
名譽	Honneur	<i>Mei-yo</i>	C'est être fidèle à la parole donnée
謙虛	Modestie	<i>Ken-kyo</i>	C'est parler de soi-même
敬尊	Respect	<i>Yu-ki</i>	Sans respect aucune confiance ne peut naître
自制	Contrôle de soi	<i>Ji-sei</i>	C'est savoir se taire lorsque monte la colère
友情	Amitié	<i>Yû-jô</i>	C'est le plus pur des sentiments humains

*Ce (courage) code (contrôle de soi) pour (politesse) régir (respect) sainement (sincérité) mon (modestie) action (amitié) humaine (honneur).*

## 4. Blanche/Jaune



### O Soto Gari

*Grand fauchage extérieur*

Déséquilibre arrière, placer son pied à côté de celui du partenaire. Placer sa hanche à côté de la sienne et lever la jambe en avant jusqu'en arrière



### O Uchi Gari

*Grand fauchage intérieur*

Déséquilibre arrière, faucher le pied de son partenaire de l'intérieur (côté droite) Dessiner au sol un grand cercle avec la pointe du pied



### O Goshi

*Grande hanche*

Déséquilibre avant, placer sa main dans le dos. Faire un demi-tour. Placer la hanche. Plier sur les genoux et regarder les pieds de son partenaire décoller.



### Uki Goshi

*Hanche flottée*

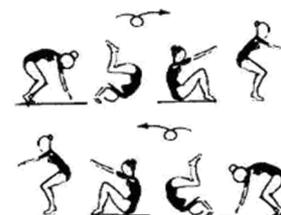
Déséquilibre en avant, placer un peu la hanche. Les jambes doivent ressembler au « M » de Macdo. Tirer avec les bras.



### Ushiro Ukemi

*Chute en arrière*

Tendre les bras en avant. Plier les jambes et rentrer la tête. Rouler en arrière et taper fort.



### Roulade en avant

*Roulade en arrière*

Protéger la tête en touchant le menton à sa poitrine.



## 5. Jaune



### Ko Soto Gari

*Petit fauchage intérieur*  
Déséquilibre arrière, placer son pied à côté de celui du partenaire et faucher le pied avec la plante du pied.



### Ko Uchi Gari

*Petit fauchage extérieur*  
Déséquilibre arrière, faucher le pied de son partenaire de l'intérieur (côté gauche).



### De Ashi Barai

*Balayage du pied avancé*  
Tirer le partenaire pour lui faire avancer le pied. Balayer le pied, au moment qu'il le pose.



### Hiza Guruma

*Roue autour du genou*

Déséquilibre avant, se décaler de son partenaire et placer son pied sous le genou. Tirer avec les bras.



### Hon Kesa Gatame

*Contrôle fondamental par le travers*

Placer une main sous sa nuque. Coincer son bras sous l'aisselle. Écarter les jambes pour plus de stabilité.



### Yoko Shiho Gatame

*Contrôle des 4 points par le côté*

Placer une main entre les jambes et placer l'autre main sous sa nuque. Garder le contact



### Yoko Ukemi

*Chute latéral*

Passer le bras et le pied devant le buste  
Plier l'autre jambe  
Taper fort



### Mae Ukemi

*Chute en avant*

Pied droit en avant  
Main gauche à côté  
Passer la main gauche entre le bras et le pied

## 6. Jaune/Orange



### **Morote Seoi Nage**

*Projection d'épaule par deux mains*

Déséquilibre en avant, tourner le dos et placer son coude sous le bras de son partenaire. Placer la hanche et plier les genoux.



### **Ippon Seoi Nage**

*Projection par une épaule*

Déséquilibre en avant, tourner le dos et placer le bras du partenaire dans le creux du coude. Placer la hanche et plier les genoux.



### **Eri Seoi Nage**

*Projection par une épaule avec l'autre revers*

Déséquilibre en avant, tourner le dos et placer son coude sous le bras de son partenaire avec le revers de gauche. Placer la hanche et plier les genoux.



### **Tate Shiho Gatame**

*Contrôle des 4 points à cheval*

Passer son bras au-dessus du visage de son partenaire. Passer la main sous la nuque de son partenaire. Garder le contact.



### **Kami Shiho Gatame**

*Contrôle des 2 points par-dessus*

Se placer derrière son partenaire (côté tête, sur les genoux). Placer vos bras sous ses bras et tenir la ceinture. Garder le contact.

## 7. Orange



### Tai Otoshi

*Renversement du corps avec barrage*

Déséquilibre en avant, tourner le dos et placer la jambe en barrage devant son partenaire.



### Harai Goshi

*Balayage de la hanche*

Déséquilibre en avant, placer la hanche devant son partenaire. Balayer la jambe de son partenaire.



### Uchi Mata

*Fauchage par l'intérieur de la cuisse*

Déséquilibre en avant, tourner les dos et faucher la cuisse du partenaire (intérieur).



### Kata Gatame

*Contrôle par l'épaule*

Placer le bras du partenaire sur son visage et prendre appuyer votre tête.

Placer votre jambe en équerre

Placer l'autre pliée contre sa cuisse.



### Retournement en boule



### Retournement à plat ventre

## 8. Orange/Verte



**Koshi Guruma**  
*Roue autour de la hanche*

Déséquilibre avant, placer le bras autour de la tête du partenaire (attraper le kimono)  
Placer la hanche et plier les genoux.



**Tsure Komi Goshi**  
*Projection de hanche en tirant et en pêchant*

Déséquilibre en avant, tourner le dos. Placer sa hanche et tendre le bras.

**Kusure 3x au sol**

Effectuer toutes les techniques au sol en changeant un élément, par exemple tendre les jambes au lieu d'être à genoux.



**Waza Ari**  
Uke tombe sur une épaule d'un mouvement rapide et contrôlé, tombe sur le côté et roule sur le dos dans la continuité du mouvement ou est immobilisé depuis 20 secondes.



**Waza Ari Awazate Ippon**  
Tori marque une deuxième Waza Ari.



**Ippon**  
Uke tombe sur les deux épaules d'un mouvement rapide et contrôlé, est immobilisée depuis 25 secondes et abandonne à la suite d'une clé ou d'un étranglement.

## 9. Verte



**Hane Goshi**  
*Hanche percutée*

Déséquilibre en avant, placer votre hanche devant son partenaire.  
Placer votre jambe à l'intérieur de celle du partenaire et soulever son partenaire grâce à la percussion de la hanche



**Okuri Ashi Barai**  
*Balayage par les deux pieds*

Déplacer trois fois en pas chassés.  
Placer son coude dans le dos et rassembler les pieds.  
Balayer les pieds du partenaire.



**Sasae Tsuru Komi Ashi**  
*Blocage du pied en tirant et en péchant*  
Se décaler de son partenaire.  
Effectuer un mouvement de volant avec les bras.  
Placer son pied sur le pied de son partenaire.  
Tirer avec les bras



**Osae Komi**  
*Immobilisation*

Tenir sur partenaire, avec les deux épaules au sol, jusqu'à 25 secondes consécutives.



**Shido**  
*Pénalité*

Sanction mineure de l'arbitre.  
Il peut avoir jusqu'à 3 shido pour être disqualifié.



**Somo-Mama**

Lors d'une immobilisation, un temps d'arrêt demande par l'arbitrage, sans bouger de la position dans laquelle on est.



**Toketa**  
*Sortie d'immobilisation*  
En tournant, en bougeant, en accrochant la jambe de son partenaire.



**Ajustement du Judogi**  
Se rhabiller correctement.

## 10. Verte/Bleue



### **Ko Soto Gake**

*Petit accrochage extérieur*

Déséquilibre arrière, placer son pied à côté de celui du partenaire. Accrocher sa jambe (mollet/mollet).



### **Ashi Guruma**

*Roue autour de la jambe*

Déséquilibre avant, tourner le dos et placer la jambe au-dessus du genou. Tirer avec les bras.



### **O Guruma**

*Grand enroulement*

Déséquilibre avant, placer le bras derrière la nuque de son partenaire (accrocher le Kimono) et placer la hanche. Enrouler le partenaire en montant la jambe à hauteur de la hanche du partenaire.



### **O Soto Otoshi**

*Grand renversement extérieur*

Déséquilibre arrière, placer son pied à côté de son partenaire et sa hanche au côté de la sienne. Accrocher au niveau de l'arrière du genou et l'amener au sol.



### **Chutes longueur/hauteur**

Réussir à modifier la direction de la chute. Plutôt en hauteur par-dessus un obstacle et/ou allongée.



### **Chutes en avant avec obstacle**

S'élancer au-dessus des obstacles, afin d'allonger sa chute en avant.

## 11. Bleue



### Uki Otoshi

*Renversement flotté*

Tirer le partenaire vers le sol  
Se décaler en posant le genou à terre et le laisser faire une chute avant.



### Tomoe Nage

*Projection en cercle*

S'asseoir entre les jambes du partenaire et placer votre pied dans l'aine de sa jambe.  
Lever la jambe et jeter le.



### Kata Guruma

*Roue autour des épaules*

Se baisser dos droit, saisir le pantalon, entre les jambes et tirer le bras. Soulever son partenaire.



### Nami Juji Jime

*Étranglement en croix mains opposées (pouce int.)*

Placer les mains (paumes vers le bas). Appuyer les avant-bras.



### Gyaku Juji Jime

*Étranglement en croix mains opposées (pouce ext.)*

Placer les mains (paumes vers le haut). Appuyer les avant-bras.



### Kata Juji Jime

*Étranglement en croix mains opposée*

Placer les mains (une main à l'extérieur, une main à l'intérieur). Appuyer les avant-bras.



### Hadaka Jime

*Étranglement à main nue*

Placer un avant-bras sur l'épaule  
Contourner la tête du partenaire avec l'autre main  
Tordre le poignet

## 12. Bleue/Marron



**Harai Tsuru Komi Ashi**  
*Balayage du pied en péchant*  
Déséquilibre en avant, se décaler de son partenaire.  
Placer le pied au niveau de la cheville et tirer avec les bras.



**Soto Maki Komi**  
*Enroulement extérieur*  
Déséquilibre avant, tourner le dos et placer le bras devant son visage. Faire une chute avant



**O Soto Otoshi**  
*Grand renversement extérieur*  
Déséquilibre arrière, placer son pied et sa hanche au côté de la sienne.  
Garder le contact au niveau de l'épaule et accrocher au niveau de l'arrière du genou.  
L'amener au sol



**Uki Waza**  
*Technique flottante*  
Déséquilibre en avant, tirer son partenaire vers le sol  
S'asseoir et tendre la jambe.  
Le laisser faire une chute avant



**Hara Gatame**  
*Clé par le ventre*  
Tendre le bras de son partenaire et avancer le ventre.  
Tenir le poignet de son partenaire.



**Waki Gatame**  
*Clé par l'aisselle*  
Tenir le poignet du partenaire et bloquer son bras sous l'aisselle.



**Ude Gatame**  
*Clé par les mains*  
Placer le genou contre son partenaire et déposer sa main sur votre épaule. Tendre son bras et appuyer délicatement sur son coude.



**Ude Garami**  
*Clé du bras fléchi*  
Effectuer *Yoko Shiho Gatame*.  
Plier son bras et placer sa main gauche sur son poignet.  
Placer mon bras sous son coude et attraper votre poignet.



**Juji Gatame**  
*Clé en croix*  
Placer les genoux au-dessus de son partenaire et attraper son bras, en le coisant dans ses jambes. Lever le bassin.

## 13. Marron



### Utsuri Goshi

*Changement de hanche*  
Déséquilibre avant, lors d'une technique de hanche de son partenaire. Arrêtez son partenaire et le soulever. Glisser son partenaire pour le placer en forme de O-goshi par changement de direction de hanche.



### Tanio Otoshi

*Reversement dans la vallée*  
Déséquilibre arrière, dépasser son partenaire en glissant ma jambe derrière ses jambes pour créer un obstacle. Le déséquilibre infligeant une chute arrière à son partenaire.



### Ushiro Goshi

*Hanche arrière*  
Déséquilibre arrière, lorsque que mon partenaire se tourne pour effectuer une technique. Descendre sur ses appuis, attraper la ceinture. Soulever votre partenaire avec sa hanche en chute arrière.



### Te Guruma

*Roue autour du bras*  
Déséquilibre avant, lors d'une technique du partenaire. Passer le bras par-dessus la jambe dans les mouvements de fauchage puis avancer et lever le bras pour faire faire une roue à son partenaire.



### Yoko Otoshi

*Renversement sur côté*  
Déséquilibre avant (voir côté), glisser son pied sur le côté. En tirant bien haut avant de descendre pour effectuer une chute en avant.



### Yoko Guruma

*Roue de côté*  
Lors d'une technique de son partenaire, se redresser en soulevant son partenaire. Engager, par un large cercle, son pied droit entre les pieds du partenaire. Attirer le au sol par le mouvement et la chute, dans le prolongement de son épaupe droite.

## 14. Noire

### Nage No Kata, série 1

Uki-Otoshi



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



### Nage No Kata, série 2

Uki-Goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



### Nage No Kata, série 3

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata

