



Vocabulaire

柔道

<i>Ceinture Blanche Jaune</i>	
hajime	Commencez
matte	Arrêtez

<i>Ceinture Jaune</i>	
kubi	Cou
otoshi	Renversement
taï	Corps
ko	Petit
o	Grand
soto	A l'extérieur
uchi	A l'intérieur
hiza	Genou
gatame	Contrôle
osaekomi	Immobilisation
sore made	Fin de combat

<i>Ceinture Jaune Orange</i>	
seoi	Epaule
okuri	Les deux
baraï	Balayage
ippon	Victoire
toketa	Sortie d'immobilisation
gari	Fauchage
ashi	Jambe, pied

<i>Ceinture Orange</i>	
eri	Revers
haraï, baraï	Balayage
goshi	Hanche
guruma	Roue, enroulement
randori	Exercice libre orienté vers l'attaque

<i>Ceinture Orange Verte</i>	
tsuri-komi	Tirer en pêchant
waza-ari	Presque ippon
yuko	Avantage moyen

Ceinture Verte

sutemi	Technique de sacrifice
tomoe	Cercle
te	Main
shime-waza	Techniques d'étranglement
kansetsu-waza	Technique de clé de bras
nage no kata	Exercice de style pour les projections

Ceinture Bleue

Procédés d'entraînements :

uchi-komi	
nage-Komi	
kakari-geiko	
yaku-soto-geiko	

Ceinture Marron

juji	En croix
ude	Bras
waki	Aisselle
hara	Ventre
yoko	Côté
tokui-waza	Technique favorite
okuri	Les deux
shime ou jime	Etranglement
atemi	Coup porté sur une partie sensible du corps
maki	Enrouler
sankaku	Triangle
shiai	compétition

