

Ecole Française de JuJitsu & Self-Défense

Programme

PASSAGE DE CEINTURE Orange – EFJSD



⇒ *Durée d'ancienneté minimum 4 mois et 32 cours*

Règles communes

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en JUJITSU GI veste rouge et pantalon blanc.

Le passeport IMAF France doit être complet et à jour des licences.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Le passage est constitué de 5 épreuves, 4 notées sur 20 et 1 sur 30.

Le candidat doit présenter toutes les UV lors du passage.



Le référentiel technique étant celui des attendus du **programme par ceinture EFJSD** jusqu'à la **ceinture orange**. Voir **ANNEXE**

Pour l'obtention de l'examen le candidat devra obtenir la moyenne dans chaque épreuve et la moyenne générale sur 110 points, soit 55 sur 110.

Programme pour la ceinture orange

EPREUVE 1	3
Question du jury sur le programme de la blanche à orange	3
EPREUVE 2	3
LES 4 premières des "16 TECHNIQUES"	3
EPREUVE 3	4
LES 6 premières du "GOSHIN-JITSU"	4
EPREUVE 4	4
ASSAULTS REPETES	4
EPREUVE 5	5
RANDORIS	5
ANNEXES.....	6
Le GOSHIN JITSU NO KATA (kata traditionnel)	13
Les 16 techniques jujitsu (kata moderne)	17
Les 16 techniques bis (kata moderne) à partir du 2 ^{ème} Dan	19
Lexique JUJITSU.....	21
Les chiffres	30
Les Parties du corps (Taï, Mi)	31
Les niveaux du corps	31
Les points vitaux en Jujitsu	32
La planche anatomique	33
Mes notes	34

EPREUVE 1

Question du jury sur le programme de la blanche à orange

(Durée maximum de 10 minutes) - notée sur 20 points

⇒ Exécution seul ou avec un partenaire

CRITERES D'EVALUATION

- TT La qualité de la restitution
- TT Le contrôle



EPREUVE 2

LES 4 premières des "16 TECHNIQUES"

Notée sur 20 points

⇒ Exécuter l'enchaînement demandé avec un partenaire de son choix ou à défaut avec un des candidats présents.

CRITERES D'EVALUATION

- TT La qualité d'exécution des esquives, des atemis, des parades et des contrôles
- TT L'engagement
- TT Le contrôle et la maîtrise de soi

EPREUVE 3

LES 6 premières du "GOSHIN-JITSU"

Notée sur 20 points

- ⇒ Exécuter l'enchaînement demandé avec un partenaire de son choix ou à défaut avec un des candidats présents.

CRITERES D'EVALUATION

- TT La qualité d'exécution des esquives, des atemis, des parades et des contrôles
- TT L'engagement
- TT Le contrôle et la maîtrise de soi

EPREUVE 4

ASSAULTS REPETES

Attaques diversifiées & ripostes jujitsu libres

(Durée 2 minutes) Notée sur 20 points

- ⇒ Contre un partenaire de son choix ou à défaut avec un des candidats présents.

CRITERES D'EVALUATION

- TT La qualité d'exécution des esquives, des atemis, des parades et des contrôles
- TT La sincérité des ripostes
- TT Le rythme

EPREUVE 5

RANDORIS

Notée sur 30 points (10 points pour chaque composante des RANDORIS)

- ✓ 2 Pieds-poings de 2 x 1 minute
- ✓ 2 Projections de 2 x 1 minute
- ✓ 2 Sol de 2 x 1 minute

柔術



CRITERES D'EVALUATION

- TT Le contrôle et la maîtrise de soi
- TT La diversité des techniques présentées
- TT Le dynamisme donné au combat
- TT L'engagement
- TT La place accordée à l'autre dans le Randori
- TT La condition physique

ÉCOLE FRANÇAISE
JUJITSU
SELF-DÉFENSE



MERCI

ANNEXES

Commission technique

M. Rochat, 4^{ème} Dan IMAF JAPON.
M. Conxicoeur, 3^{ème} Dan IMAF Europe
M. Lacombe, 2^{ème} Dan IMAF Europe
M. Palleau, 3^{ème} Dan IMAF Europe

Référentiel du programme de la ceinture orange





Présentation générale

L'Ecole Française de Ju-Jitsu et Self Défense: EFJSD, a été créée en 2010.

Notre école est issue du style kitô-ryû dont Jigoro Kano - lui-même pratiquant de ce style – en a tiré l'essence du judo.

Egalement appelé Atemi-jujitsu, il regroupe 3 catégories principales de techniques appelées :

㊦ atemi-waza (techniques de frappes)

㊦ nage-waza (techniques de projection)

㊦ katame-waza (techniques de contrôle debout et au sol (ne-waza))

Dans le katame-waza, on trouve les techniques suivantes :

- osae waza (techniques d'immobilisation)
- kansetsu-waza (techniques de luxation)
- shime-waza (techniques d'étranglement)

Ce style tend à revenir vers le principe originel du Ju-Jitsu historique, tel qu'il fut créé à l'époque féodale au Japon.



Kanji de ju-jutsu

L'Histoire des techniques de combat est longue, et chaque contrée lointaine touchée par des luttes guerrières a su développer ses propres techniques :

L'Empire Romain et ses gladiateurs, la Grèce antique et son pugilat ou également le pancrace, l'Inde et le Kalaripayat, ou les méthodes de combat médiévales développées en Europe occidentale il y a près de mille ans.

Or, s'il est une contrée où ces méthodes de combat se sont transformées en art, c'est bien au Japon. Les techniques de Ju-Jitsu (ou Ju-Jutsu) ont été créés à une époque où le combat était une réalité quotidienne, condition de survie dans une époque tourmentée.

Le Ju-Jitsu provient d'un syncrétisme technique, issu d'échanges entre différentes écoles, différents styles tout au long d'une époque où les armes à feu n'existaient pas. Il fallait donc savoir se défendre à mains nues.

Le Ju-Jitsu représente la codification de cette évolution historique et technique. Aux yeux des Japonais, l'enseignement passait obligatoirement par la recherche de l'esthétisme (éducation physique et morale des pratiquants), par l'excellence technique et l'engagement physique.

Ce que nombres de pratiquants d'arts martiaux connaissent sous le principe suivant:

Le **SHIN GI TAI** : l'esprit, la technique et le corps.



心
技
体

Kanji de Shin Gi Tai

L'EFJSD reprend ce principe, mais également ces techniques ancestrales, si ce n'est millénaires. Elle reconnaît l'universalité des techniques martiales qu'elle démontre ici et admet bien volontiers ne pas en être l'unique détentrice. Il serait d'ailleurs excessif que quelqu'un puisse en revendiquer la pérennité puisque nous retrouvons dans la méthode développée ci- après des techniques que l'on retrouve en Savate Boxe française, Jiu-Jitsu Brésilien, Judo, Karaté, Aikido, Yoseikan Budo, Kudo Daïdo Juku, Penchak Silat, Krav Maga, Grappling, Vale tudo, Aïki-Jutsu, Tai-Jutsu, Atémi-Jujitsu, et bien d'autres.

L'EFJSD s'inspire du Ju-Jitsu traditionnel Japonais, de ses techniques, de son esprit, mais également des méthodes de combat développées de nos jours. L'EFJSD suit de cette manière la longue tradition des inspirations multiples des techniques de combat pour obtenir une méthode moderne, pratique, efficace.

C'est la raison pour laquelle l'EFJSD a développé une méthode, marquant la progression du pratiquant tout au long de sa vie martiale. C'est une trame nécessaire, socle sur lequel se repose tout étudiant, quel que soit la discipline enseignée.

L'EFJSD reprend le système de progression par ceinture de couleur chère à la culture occidentale. En effet, ce système adopté dans les années 1920 en Angleterre, permet de marquer l'évolution entre un « débutant » qui porte une ceinture blanche, et un « expert » qui porte une ceinture noire. Les Japonais, jusqu'alors, ne faisait pas de distinction.







La méthode développée par l'EFJSD dans cet ouvrage reprend la progression d'un pratiquant de Ju-Jitsu, allant de la ceinture blanche à la ceinture noire.








La commission technique.
EFJSD
2015.








4^{ème} Kyu

Passage de la ceinture verte à la ceinture orange

Temps de passage entre la ceinture jaune et orange	Descriptif	
<p>4 mois, ou 32 séances</p> 	Waza	Techniques
		<p>Chutes type ju-jitsu (chute avant relevée, face à l' «agresseur »)</p>
	<p>Atemi</p>	<p>coups de pieds retournés: ushiro geri:</p>  <p>ura mawashi:</p>  <p>yoko geri retourné.</p> <p>coups de poing: yoko uchi:</p>  <p>teicho:</p>  <p>shito:</p> 

		<p>shuto:</p> 
		<p>ura uchi:</p> 
		<p>parades, esquives de tous les coups de pied</p>
	Taichi	<p>O soto gari:</p> 
		<p>Ko soto gari:</p> 
	<p>O uchi gari:</p> 	
	<p>Ko uchi gari:</p> 	

		Ipon seoe nage: 
	Katame, ne, osei komi	Tate shio: 
		Kami shio: 
		Yoko shio: 



Le GOSHIN JUTSU NO KATA (kata traditionnel)

1 Défense contre saisie de face

Uke saisit Tori aux poignets et porte hiza. Tori esquive, porte shuto puis waki gatame.

2 Défense contre saisie de face

Uke saisit Tori au niveau du revers gauche de son judogi, puis le pousse.
Tori « absorbe » la poussée pour déséquilibrer Uke vers l'avant, puis il porte ura uchi.
Ensuite, il saisit le bras droit de Uke et porte ude gatame en pivotant vers la droite.
Il emmène Uke au sol.

3 Défense contre saisie de face

Uke saisit Tori au revers gauche de son judogi, puis le tire en arrière.
Tori porte age tsuke et effectue kote gaeshi.

4 Défense contre saisie de dos

Tori de dos. Uke saisit le bras droit de Tori, puis le pousse en avant. Tori « absorbe » la poussée, puis prend un temps d'avance sur Uke, porte yoko geri jambe droite, puis waki gatame.

5 Défense contre saisie de dos

Tori de dos. Il avance. Uke saisit le col du judogi de Tori puis tire en arrière. Tori se retourne, porte tsukake au plexus, puis ude gatame en bloquant le bras de Uke contre l'épaule gauche de Tori.

6 Défense contre saisie de dos

Tori de dos. Il avance. Uke saisit Tori à la gorge avec son bras droit. Tori saisit le bras de uke puis pivote à gauche vers l'intérieur, déséquilibre Uke vers l'avant et porte ude gatame en reculant.

7 Défense contre saisie de dos

Tori de dos. Uke le saisit au niveau des épaules pour le ceinturer. Tori écarte les bras puis porte kagato geri sur le pied droit de uke, puis effectue ude gatame sur son bras droit, et le projette en effectuant un tsuki ashi en reculant.

8 Défense contre coup de poings

Uke face à Tori. Uke porte uchi orochi main droite. Tori esquive, et accompagne le bras droit de Uke avec sa main gauche puis la saisit et porte un tsukkake au visage de Uke puis un shuto à la gorge de Uke avant d'effectuer o soto otoshi à droite.

9 Défense contre coup de poings

Coup de poing en upercut (age tsuke) de Uke. Tori esquive vers l'arrière puis saisit le bras de Uke avec sa main droite, porte ude-gatame en s'aidant de sa main gauche, effectue un déplacement en tsugi-ashi vers l'avant et enfin projette Uke en chute avant.

10 Défense contre coup de poings

Coup de poing direct (tsukkake) à gauche au visage de tori, en déplacement (tsugi-ashi). Tori esquive et porte tsukkake au niveau des côtes avec son poing droit, puis applique hadaka-jime (étranglement) bras droit, et projette Uke au sol sur le dos.

11 Défense contre coup de pieds

Coup de pied à droite (mae geri), esquive de Tori en reculant le pied droit, qui saisit la jambe, la lève à deux mains puis avance en tsugi-ashi, pour projeter Uke en arrière.

12 Défense contre coup de pieds

Uke porte yoko geri jambe droite vers Tori. Tori esquive avec sa main droite, passe derrière Uke, et le projette sur l'arrière en tirant sur ses épaules (une main sur chaque épaule).

13 Défense contre couteau

Tori et Uke sont face à face. Uke porte un tanto dans son judogi. Uke tente de le sortir « main gauche sur le fourreau », main droite sur le tsuka (manche) en pivotant sa jambe droite vers la droite. Tori porte teicho main gauche au visage et en même temps teicho main droite sur le coude gauche de Uke, puis exécute un ude garami, et emmène Uke au sol en appliquant ude gatame.

14 Défense contre couteau

Uke attaque Tori en pointe avec le couteau à la main droite, en déplacement (tsugi-ashi) vers l'avant. Tori esquive, saisit le bras droit de Uke avec la main gauche, pousse en haut, porte tsukkake main droite au visage de Uke, puis effectue waki gatame et désarme Uke.

15 Défense contre couteau



Uke attaque Toki en « marteau » avec le couteau, main droite. Tori accompagne le bras droit de Uke avec sa main gauche tout en reculant sa jambe droite par un tae sabaki, puis effectue kote gaeshi. Uke chute, puis Tori applique ude garami (genou droit au sol) et désarme Uke.

16 Défense contre bâton



Uke et Tori sont face à face. Uke tient la bâton main droite. Il s'apprête à frapper Tori lorsque celui-ci anticipe le mouvement en avançant son pied gauche et porte teicho main droite puis o soto gari jambe droite.

17 Défense contre bâton



Uke saisit le bâton à 2 mains et vient frapper Tori à la tête, en « marteau ». Tori esquive par un tae sabaki jambe droite. Il se rapproche de Uke et porte ura uchi au visage, puis saisit les mains de Uke avec sa main droite tout en plaçant sa main gauche en tranchant au niveau des yeux de Uke. Tori pousse alors Uke vers l'arrière, qui chute. Tori désarme Uke

18 Défense contre bâton



Uke saisit un bâton, main gauche en avant, pouce vers le haut, pied gauche en avant. Il effectue un tsugi ashi pour frapper Tori au niveau du plexus. Tori esquive en reculant son pied gauche. Il saisit même temps la bâton main droite, puis à deux mains. Il tire en arrière pour déséquilibrer Uke. Lorsque Uke réagit et tire à son tour en arrière, Tori accompagne le mouvement et pose alors sa main droite derrière la main gauche de Uke (pouce vers le bas), puis pousse en effectuant une clé sur le coude gauche de Uke, qui chute vers l'avant. Tori désarme Uke en tirant son bras droit vers l'arrière et en avançant son pied gauche.

19 Défense contre arme - pistolet



Uke et Tori sont face à face. Uke menace Tori en portant l'arme au niveau du ventre. Tori effectue une parade avec la main gauche (pouce en haut), saisit le poignet de Uke avec la main droite (pouce en bas). Tori applique une clé au poignet droit de Uke en tirant fortement sur sa main droite vers la droite. Tori désarme Uke.

20 Défense contre arme - pistolet



Uke et Tori sont face à face. Uke menace Tori en portant l'arme au niveau de sa hanche droite. Uke porte sa main gauche au niveau de la hanche droite de tori. Tori effectue une clé en repoussant l'arme vers sa gauche à l'aide de ses 2 pouces (placés en parallèle), puis reviens vers la droite sans changer l'axe de la torsion pour contraindre le poignet droit de Uke et le désarmer. Tori revient vers sa gauche avec l'arme entre les mains et frapper Uke au visage (à l'aide de la crosse de l'arme).

21 Défense contre arme - pistolet



Tori de dos. Uke menace Tori en pointant le révolver dans le milieu du dos. Uke porte sa main gauche au niveau de la hanche gauche de Uke. Tori se retourne vers sa droite, écarte la main qui porte l'arme (main droite) et porte shuto dans le tranchant du bras, contrôle le bras de Uke en avançant son épaule, puis saisit la main droite de Uke (pouce en haut) et pivote sur sa gauche et crée une clé type « kote geishi ». Uke chute vers l'avant. Tori désarme Uke main gauche.



Les 16 techniques jujitsu (kata moderne)

1 Défense sur saisie de revers

Uke saisit le revers gauche du judogi de Tori avec sa main droite. Tori riposte par Shuto, teisho, o soto gari.

2 Défense sur poussées aux épaules

Uke pousse Tori aux épaules. Tori riposte par tomoe nage.

3 Défense sur saisie à la gorge de dos

Uke saisit Tori, de dos, à la gorge avec son bras droit.
Tori riposte par Hiji, ippon seoe nage

4 Défense sur mawashi geri

Uke porte mawashi geri jambe droite, Tori riposte par un blocage et une saisie de la jambe, puis porte teicho, o uchi gari

5 Défense sur saisie de tête à deux mains

Tori de dos. Uke saisit Tori à la tête, avec le bras gauche et referme avec le bras droit.
Tori saisit le menton avec sa main droite et tire vers l'arrière, porte tsukake au bas ventre du Uke, puis effectue te-guruma.

6 Défense sur saisie de manche croisée arrière

Tori tourne le dos à Uke. Uke saisit avec sa main droite, la manche gauche de Tori et tire violemment pour faire pivoter Tori.
Celui-ci riposte par mae geri au bas ventre puis ippon seoe nage.

7 Défense sur poussées aux épaules

Uke pousse Tori aux épaules. Il tombe en arrière, au sol. Uke s'avance et saisit le revers gauche du judogi de Tori.
Tori tente de le tirer en arrière pour effectuer tomoe nage (Tori pose son pied droit dans l'aine gauche de Uke), Uke réagit vers l'arrière.
Tori saisit le pied droit de Uke avec son bras gauche, puis passe sa jambe gauche derrière la jambe gauche de Uke. Tout en repoussant Uke, Tori effectue un « ciseau et projette uke en arrière.
Tori revient vers Uke en le saisissant forme « kata te jime », et bloque Uke en posant son genou droit derrière le bassin de Uke.

8 Uke menaçant de face

Uke, menaçant, est jambe gauche en avant, face à Tori.

Tori porte yoko geri jambe droite au visage de Uke, puis effectue o soto gari à gauche.

9 Défense sur saisie de cheveux

Saisie des cheveux de tori de la main droite, riposte par Mae-Geri au ventre, Shiho-nage, amener uke au sol, Higi

10 Défense sur saisie de côté

Saisir les épaules du côté droit, riposte par Higi, Uki Goshi, Ude Gutame

11 Défense sur poussées aux épaules

Uke pousse Tori aux épaules, qui tombe au sol.

Uke lui saisit les revers du judogi. Un temps de lutte s'ensuit, puis Tori porte double tomoe nage.

12 Défense sur large coup de poing circulaire

Uke porte un naname tsuki à droite, Tori fait une grande esquive, saisit le judogi de Uke puis porte ko uchi gari.

13 Défense sur tentative de saisie arrière

Tori de dos, se retourne et voit Uke arrivé. Il porte uchiro geri, puis harai goshi.

Défense contre couteau



Uke menace avec un couteau à la main droite. Tori riposte par mikasuki geri jambe gauche, ura uchi main gauche, kote gaeshi.

14 Défense contre bâton



Uke tente de frapper Tori à la tempe qui esquive, puis porte yoko geri jambe droite puis o soto gari.






15 Défense contre pistolet

Uke menace Tori de face. Tori repousse l'arme avec sa main gauche, porte uchi orochi sur le nez de uke, puis saisit la main qui porte l'arme et applique kote gaeshi.

Les 16 techniques bis (kata moderne) à partir du 2^{ème} Dan

1	Uke menace Tori. Il porte mae geri au visage (jambe droite) puis o soto gari .
2	Uke pousse Tori aux épaules. Tori effectue uki waza.
3	Tori de dos. Uke saisit Tori à la gorge avec le bras droit. Tori effectue kata seoe nage.
4	Uke porte mawashi geri jambe droite. Tori bloque puis saisit la jambe. Il porte ensuite ko soto gari sur la jambe d'appui (gauche) de Uke.
5	Tori de dos. Uke saisit Tori au niveau de la tête, bras gauche. Tori tente de le faire chuter vers l'arrière. Uke réagit vers l'avant. Tori profite de la réaction pour le projeter en yoko guruma.
6	Tori de dos. Uke saisit la manche gauche du judogi de Tori avec la main droite. Tori porte ura mawashi jambe gauche, mawashi geri jambe droite, ude gatame sur le bras droit de Uke avec le creu poplité du coude droit puis effectue un tsugi ashi en reculant pour faire chuter Uke sur l'avant.
7	Uke pousse tori aux épaules. Il tombe en arrière au sol. Uke continue à avancer. Tori porte yoko geri jambe droite puis effectue harai goshi en se relevant.
8	Uke face à Tori, menaçant de profil. Jambe gauche en avant. Tori effectue kami basami.
9	Uke saisit Tori à la gorge avec la main droite. Tori porte mae geri jambe droite puis effectue waki gatame en emmenant Uke au sol.
10	Tori de dos. Uke saisit l'épaule gauche de Tori avec sa main droite. Tori porte ura-uchi main gauche, pivote sur la gauche et effectue o soto otoshi.
11	Uke pousse Tori aux épaules. Il tombe en arrière, au sol. Uke s'approche de Tori qui saisit les deux chevilles de Uke puis le projette en arrière.
12	Uke tente de frapper Tori au visage par deux coups de poings circulaires. Tori bloque puis porte morote gari puis saisit les jambes de Uke. Tori pivote en amenant uke sur le ventre à l'aide des jambes. Tori contrôle Uke en posant le genou droit dans les reins de Uke.
13	Tori de dos. Uke avance, Tori le voit, et porte ushiro geri à droite puis uchi mata.

<p>14</p> 	<p>Défense contre couteau: Uke menace Tori, couteau à la main droite. Tori porte mikazuki geri jambe droite (vers l'intérieur), puis yoko geri au niveau du genou droit de Uke, et effectue tai otoshi.</p>
<p>15</p> 	<p>Défense contre bâton: Uke saisit le bâton à deux mains, main gauche en avant avec le pouce en haut et le pied gauche en avant. Il tente de frapper Tori au plexus. Tori esquivé en saisissant le bâton, face à Uke (recul du pied droit). Il tire vers la droite pour déséquilibrer Uke vers l'avant. Il profite de la réaction de Uke pour lever le bâton au-dessus de la tête de Uke et le déséquilibrer en arrière. A cet instant Tori porte o soto gari à gauche.</p>
<p>16</p> 	<p>Défense contre pistolet: Tori de dos. Uke menace Tori en pointant le revolver dans le milieu du dos. Tori se retourne et porte shuto dans le tranchant du bras, puis porte kote geishi « pouce en bas ».</p>



Lexique JIJITSU

A	
Age	Lever, remonter
Aï	Harmonie
Arashi	Tempête
Ashi	Jambe, pied, déplacement
Ashi-barai	Balayage des pieds
Ashi-gatame	Luxation par la jambe
Ashi-garami	Clé en torsion à l'aide de la jambe
Ashi-guruma	Enroulement sur la jambe
Ashi Ishigi Ashi Garami	Clé de jambe fléchie
Ashi Ishigi Ashi Gatame	Clé sur jambe tendue
Ashi-waza	Technique de pied
Atama	Coup avec la tête
Ate	Visée (points vitaux)
Atemi	Coup frappé
Ayumi-ashi	Marche normale
B	
Barai	Balayage
Basami	Ciseau
Butsukari	Exercices d'entrée ou répétitions
Bo	Bâton long
Boken	Sabre de bois
Bu	Guerrier
Bunkai	Etude des techniques et applications d'un Kata
Bushi	Nom donné à toute personne de la classe des guerriers
Bushido	Code d'honneur des Samurais
Budo	Voie du guerrier
C	
Chui	Infraction moyenne, -5 points (arbitrage)
Choku	Direct
Chundan	Niveau moyen
Chushin	Centre, milieu
D	
Dan	Niveau, degré, grade
Dachi	Position, posture
Damashi	Confusion, feinte
De	Sortir, avancé
De-ashi-barai	Balayage du pied avancé
Do	Voie, chemin
Dojime	Ciseau de jamebez
Dojo	Endroit où l'on apprend la voie
Dori	Prendre, saisie

E	
Ebi	Langouste, crevette
Empi	Coude
Eri	Col, revers
Eri-jime	Etranglement par le revers
Eri-seoi-nage	Projection d'épaule à l'aide d'un revers
F	
Fusen-Gachi	Victoire par forfait
G	
Gaeshi	Torsion, renverser, envoi , rouler, contre-attaque
Gake	Accrochage
Garami	Enrouler, nouer, maintenir, enveloppé
Gari	Fauchage
Gashira (ou Kashira)	Haut, tête
Gatame	Contrôle
Gedan	Niveau bas
Gedan-geri	Coup de pied bas
Geiko	Exercice d'entraînement
Geri	Attaque de la jambe
Ghi	Technique
Gi	Vêtement
Go	Force
Gokyo	Progression de l'enseignement
Go-no-sen	Contre-attaque
Goshi	Hanche
Goshin	Défense
Guruma	Roue, enroulement
Gyaku	Contraire, inversé, renversé
Gyaku-juji-jime	Etranglement croisé, paumes vers le haut
H	
Hadaka	Nu, à mains nues
Hadaka-jime	Etranglement à mains nues
Hagaeschi	Réplique
Haishu	Dos de la main
Hai	Oui
Haito	Sabre interne de la main, tranchant de main
Hajime	Commencez
Hakama	Tenue traditionnelle (jupe pantalon)
Hane	Bondir, sauter
Hane-goshi	Hanche sautée
Hanshi	Grand maitre
Hansoku-make	Infraction grave, -10 points (arbitrage)
Hantei	Décision
Harai-tsurikomi-ashi	Balayage du pied en pêchant
Hara	Ventre
Hara-gatame	Clé en hyper extension à l'aide du ventre
Harai	Faucher, balayer

Harai-goshi Heisoku Hidari Hidari-kata-seoi Hiji Hiki Hiki-wake Hikkomi Hikomi-gaeshi Hineri Hishigi Hiza Hiza-guruma Hiza-gatame Hon Hon-gesa-gatame Hyoshi	Hanche fauchée Dessus du pied Gauche Lancement d'épaule à gauche Coude, atemi du coude Entrer Match nul Amener, traîner au sol Renversement en tirant En tordant Pression, hyper-extension Genou, atemi du genou Roue autour du genou Clé en hyper extension à l'aide du genou Fondamental Contrôle fondamental par le travers Hythme
I	
laï laïto Idori Ikomi Ineri Ippon Ippon-seo-nage Irimi	Dégainer le sabre sabre de métal non coupant utilisé pour la pratique du laïdo Assis Technique d'amenée au sol Poignet Terme d'arbitrage, 10 points, point Projection par-dessus l'épaule Entrer dans l'attaque
J	
Jime, shime Jitsu Jo Jodan Joseki Ju Judo Judogi Jigotai Jugi Juji-gatame Ju-Jitsu Junbi-undo Jutsu	Strangulation Art, technique Bâton court et lieu, espace Niveau haut Place d'honneur du dojo, du juge Souplesse, adaptabilité Voie de la souplesse Tenue de jujo Posture défensive de base En croix Contrôle en croix Art de la souplesse Exercices d'assouplissement Technique
K	
Kaeshi Kaeshi-waza Kakato Kakato-geri	Contre-attaque, renversement Technique de renversement Talon Coup de pied avec le talon

Kake	Exécution, projection
Kamae	La garde
Kami	Au-dessus, tête, supérieur
Kami-shio-gatame	Contrôle des 4 coins par-dessus
Kani	Langouste
Kani-basami	Pince de langouste
Kano Jigoro	Fondateur du Judo
Kansetsu	Luxation, articulation
Karate	Main vide
Katana	Sabre
Kata	Epaule, forme codifiée
Kata-ashi-dori	Prise d'une jambe
Kata-gatame	Contrôle par l'épaule
Kata-guruma	Roue autour des épaules
Kata-ha-jime	Etranglement en contrôlant un côté
Kata-juji-jime	Etranglement en croix, mains opposées
Katame, Gatame	Contrôle, maintien
Katame-waza	Technique de maintien
Katate	Main
Katate-jime	Etranglement avec la main
Katate-dori	Saisie du poignet à deux mains
Kawasu-gake	Accrochage sur l'avant de la jambe
Keage	Forme remontante, fouetté
Keiko, Geiko	Entraînement
Keikoku	Infraction grave, -7 points (arbitrage)
Kekomi	Forme pénétrante
Ken-ken	Appuyer un mouvement en insistant
Kesa, Gesa	Revers, en travers
Kesa-gatame	Contrôle par le travers
Ki	Force interne / énergie
Kiai	« Exprimer l'énergie »
Kihon	Principes
Kiri	Couper, fendre
Kime	Décision
Kito-Ryu	Ancienne école de ju-jutsu
Ko	Petit
Kodokan	Endroit où l'on étudie la voie.
Kohai	Débutant
Kojeki	Attaque
Komi	Dedans, contre
Koshi, Goshi	Hanche
Koshi-guruma	Roue autour des hanches
Kochiki-daoshi	Variante de ko-uchi-gari
Ko-soto-gake	Petit accrochage extérieur
Ko-soto-gari	Petit fauchage extérieur
Ko-tsurigoshi	Petite projection de hanche en soulevant
Kote	Poignet

Kote-gaeshi	Torsion du poignet dans l'angle
Kote-ineri	Torsion de poignet vers l'intérieur
Kote-mawashi	Torsion de poignet circulaire
Ko-uchi-barai	Petit balayage intérieur
Ko-uchi-gari	Petit fauchage intérieur
Ko-uchi-gake	Petit crochetage intérieur
Kubi	Cou
Kubi-nage	Projection par le cou
Kumi	Prise
Kumi-kata	Saisie du kimono, garde judo
Kuruma-daoshi	Roue projetée
Kuzure	Variante
Kuzure-kami-shihio-gatame	Variante du contrôle par les 4 points par le dessus
Kuzure-keza-gatame	Variante du contrôle par le travers
Kuzure-makura-gesa-gatame	Variante du contrôle en oreiller par le travers
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement
Kuzure-yoko-shihio-gatame	Variante du contrôle des 4 points par le côté
Kuzuchi	Déséquilibre
Kwansetsu	Luxation, clé
Kwansetsu-waza	Techniques de luxation
Kyo	Groupe, principe
Kyu	Classe, grade avant le Dan
L	
M	
Mae	Face, devant, direct, dans l'axe
Mae-geri	Coup de pied de face
Mae-tsuki	Coup de poing avant
Maitta	Je suis battu
Make	Défaite
Maki	Enroulé
Makikomi	Enroulement à l'intérieur
Makura	Oreiller
Makura-gesa-gatame	Contrôle en oreiller par le travers
Mata	Intérieur de la cuisse
Matte	Séparez-vous, arrêtez, attendez !
Mawashi	Circulaire, en demi-cercle
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Migi	Droite
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant
Momo	Cuisse
Mondo	Discussion
Morote	A deux mains
Morote-gari	Fauchage des jambes par les deux mains
Morote-jime	Etranglement avec deux mains
Morote-seoi-nage	Projection d'épaule à deux mains

Mune Mune-gatame	Poitrine, buste, revers Contrôle par la poitrine
N	
Nage Nage-No-Kata Nage-waza Nami Nami-juji-jime Naname Naname-tsuki Ne Ne-waza No Nodo Nuki	Projection Exercice codifié de projections Technique de projection Normal (non inversé) Etranglement croisé Circulaire, en biais ou en oblique Coup de poing en crochet Sol, couché Technique au sol « de », « du » Gorge Poussée
O	
O O-goshi O-guruma Oi-tsuki Oroshi O-soto-gari O-soto-guruma O-soto-otoshi O-soto-makikomi O-tsubushi Obi Obi-Goshi Okuri Okuri-ashi-barai Okuri-eri-jime Okurikomi-uchi-mata Omote Osae Osae-komi Osae-komi-waza Oshi Otoishi O-uchi-gari	Grand Grande projection de hanche Grande roue Coup de poing direct sur un pas En marteau Grand fauchage extérieur Grande roue extérieure Grande projection extérieure Grand enroulement vers l'extérieur Grand écrasement Ceinture Prise de hanche par la ceinture Les deux Balayage des deux jambes Etranglement par les deux revers Fauchage à l'intérieur de la cuise à droite Face, positif; technique qui domine d'emblée l'adversaire Immobiliser Immobiliser contre soi, immobilisation Technique d'immobilisation Pousser Tomber, renverser, renversement Grand fauchage intérieur
P	
Q	
R	
Randori Rei Renraku	Exercice libre orienté vers l'attaque Salut Enchaînement

Renzoku-waza	Technique d'entraînement
Renshu	Pratique
Ritsu rei	Salut debout
Ryo	Double, les deux
Ryu	Méthode, école
S	
Sabaki	Esquiver, tourner
Sankaku	Forme en triangle
Sankaku-jime	Etranglement en triangle
Sasae	Maintien, blocage
Sasae-tsurikomi-ashi	Blocage du pied en pêchant
Seiken	Poing
Seiza	A genoux
Sei-Retsu	"Alignez-vous"
Sempai	Elève gradé, ancien
Sen	Initiative
Sen-no-sen	Initiative sur initiative
Sensei	Professeur, maître
Seoi	Epaule
Seoi-nage	Projection par-dessus le dos
Seoi-otoshi	Renversement par-dessus l'épaule
Shiai	Compétition
Shido	Observation, -3 points (arbitrage)
Shihan	Maître fondateur
Shiho	Quatre côtés, quatre coins
Shikoro-gaeshi	Tourner la mâchoire
Shime	Etrangler
Shime-waza	Technique d'étranglement
Shin	Esprit
Shintai	Evolution, déplacements (axiaux)
Shio-nage	Projection par torsion du poignet et du coude
Shisei	Posture
Shito	Coup avec la pointe des doigts
Shizen-tai-hontai	Posture naturelle, fondamental
Shumatsu-undo	Exercice de retour au calme
Shuto	Coup avec le tranchant de la main, fourche de la main
Sode	Manche
Sode-guruma-jime	Etranglement par enroulement du revers
Sono-mama	Ne bougez pas
Sore-made	Fin du combat
Sotai-renshyu	Entraînement souple
Soto	Extérieur
Soto-makikomi	Enroulement extérieur
Sukui	Mouvement en "cuillère"
Sukui-nage	Projection en cuiller
Sumi	Coin, angle
Sumi-gaeshi	Renversement dans l'angle

Sumi-otoshi Sutemi-waza	Renversement dans l'angle Mouvement de sacrifice
T	
Tachi-ai	Debout
Tachi-waza	Technique debout
Tai-otoshi	Renversement du corps
Tai-sabaki	Déplacement du corps circulaire
Tai	Corps, posture
Tanden	Abdomen
Tankodu-renshu	Entraînement en solitaire
Tani	Vallée
Tani-otoshi	Chute dans la vallée
Tatami	Tapis
Tate	Vertical, "à cheval"
Tate-shiho-gatame	Contrôle des 4 points longitudinalement
Tanto	Poignard
Te	Main
Te-guruma	Enroulement par les mains
Teisho	Coup avec la paume de la main
Ten-shi-nage	Projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre
Tobi	Sauté
Tobi geri	Coup de pied sauté
Toketa	Immobilisation interrompue, sortie d'immobilisation
Te-kubi-osae	Clé sur le cou avec le poignet
Tokui-waza	Technique favorite
Tomoe	Ligne, courbe
Tomoe-nage	Projection en cercle
Tori	Celui qui fait l'action
Tsugi	L'un après l'autre
Tsugi-ashi	Marche en succession
Tsukkake	Coup de poing (terme général)
Tsuki	Coup de poing direct
Tsukomi	Pousser
Tsukomi-jime	Etranglement en poussant avec une main
Tsukuri	Préparation, construction
Tsuri	Lever, pêcher
Tsuri-goshi	Hanche pêchée
Tsuri-komi	Amener en levant, tirer en "pêchant"
Tsuri-komi-goshi	Projection de hanche en soulevant
U	
Uchi	Intérieur, frapper, coup indirect
Uchikomi	Exercice d'entrées
Uchi-makikomi	Enroulement intérieur
Uchi-mata	Fauchage par l'intérieur de la cuisse
Uchi-oroshi	Coup de poing en marteau
Ude	Bras (ou coude)

Ude-nobashi	Etirement du bras
Ude-osae	Immobilisation du bras
Ude-garami	Luxation sur bras fléchi
Ude-gatame	Contrôle avec les bras
Uke	Celui qui subit l'action
Ukemi	Brise chute
Uki	Flotter
Uki-goshi	Hanche flottée
Uki-otoshi	Lancement flottant
Uki-waza	Technique flottante
Ura	Opposé, arrière
Ura-mawashi-barai	Balayage circulaire opposé
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire en revers
Ura-nage	Projection en lançant en arrière
Ura-uchi	Coup de poing en revers
Ushiro	Derrière, arrière
Ushiro-geri	Coup de pied sur l'arrière
Ushiro-gesa-gatame	Contrôle arrière par le travers
Ushiro-goshi	Projection de hanche par l'arrière
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Ushiro-mawashi-barai	Balayage arrière circulaire
Utsuri	Déplacer
Utsuri-goshi	Projection de hanche en contre
V	
W	
Waki	Aisselle
Waki-gatame	Contrôle par l'aisselle
Waki-otoshi	Renversement par l'aisselle
Waza	Technique
Waza-ari	Demi-point, 7 points (arbitrage)
Waza-ari-awasate-ippou	Point par deux waza-ari
X	
Y	
Yakusoku-geiko	Entraînement libre sans résister
Yoko	Coté, latéral
Yoko-gake	Accrochage de coté
Yoko-geri	Coup de pied de coté
Yoko-guruma	Roue de coté
Yoko-otoshi	Renversement de coté
Yoko-shiho-gatame	Contrôle des 4 points par le coté
Yoko-tomoe-nage	Projection en cercle de coté
Yoko-wakare	Séparation de côté
Yoshi	Reprenez le combat! (après Sonomama)
Yame	"arrêtez! , revenez en position d'attente."

Yoshin-ryu	Ancienne école de ju-jutsu
Yubi	Doigt
Yuko	Gros avantage, 5 points (arbitrage)
Yuki Chigae	Clé en manivelle ou en Z
Yuri	Glissé
Yusei-gashi	Victoire par supériorité
Z	
Za	Position agenouillée
Zanshin	Esprit, alerte
Zarei	Salut à genoux
Zori	Pantoufles japonaises

Les chiffres

Ichi, Sho : Un	Roku : Six
Ni : Deux	Shichi : Sept
San, Yo : Trois	Hachi : Huit
Shi, Yon : Quatre	Ku : Neuf
Go : Cinq	Ju : Dix

Les Parties du corps (Tai, Mi)

Atama (tête)	Teisho (paume, talon de la main)
Kubi (cou)	Yubi (doigt)
Seoi (épaule)	Mune (poitrine)
Kata (épaule)	Goshi (hanche)
Waki (aisselle)	Momo (cuisse)
Ude (bras)	Hiza (genou)
Kote (poignet)	Ashi (pied, jambe)
Tekubi (poignet)	Kagato (talon)
Te (main)	

Les niveaux du corps

TT Jodan: Partie haute

TT Chudan: Partie moyenne

TT Gedan: Partie basse

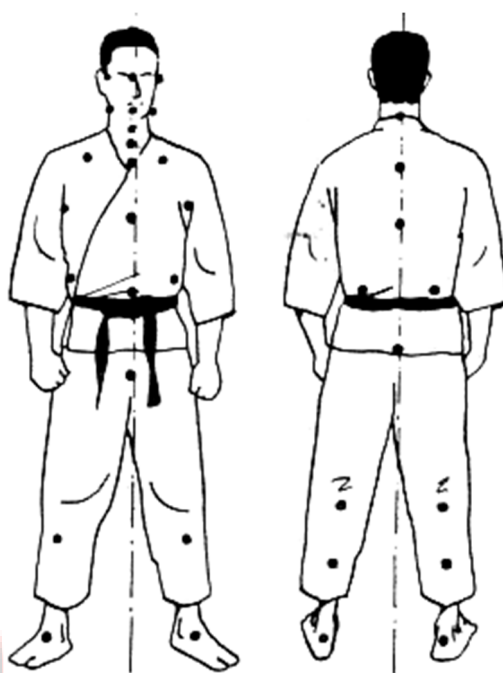
Les points vitaux en Jujitsu

Le corps humain est composé de nombreux points vitaux sur lesquels une attaque précise et puissante peut provoquer un fort traumatisme pouvant aller jusqu'à la mort.

Leur connaissance permet d'identifier les cibles mais également de connaître ses propres points faibles à protéger.

- TT Ils doivent être accessibles
- TT La frappe doit nécessiter peu de force
- TT La frappe doit neutraliser

La frappe va provoquer une douleur, une diminution des sens de l'adversaire, de son équilibre.



Les points vitaux du visage

- TT Les oreilles
- TT Les yeux
- TT Le nez
- TT Les tempes
- TT Le menton
- TT La carotide
- TT L'arrière de la tête

Les points vitaux du buste

- TT Les côtes
- TT Les reins
- TT Le plexus solaire
(entre poitrine et nombril)

les points vitaux du bas du corps

- TT les testicules
- TT les genoux
- TT les pieds

La planche anatomique

