



6 LANGUAGE, CONNAISSANCE ET CULTURE JUDO



ARBITRAGE		VIE AU DOJO & TRADITIONS		TRAVAIL CONVENTIONNEL	
HADJIME	DEBUT DU COMBAT	KO	PETIT	TORI	CELUI QUI TRAVAIL
MATTE	ARRET DU COMBAT	O	GRAND	UKE	CELUI QUI CHUTE
KUMIKATA	PRISE DE GARDE	UCHI	INTERIEUR	TOKUI-WAZA	Technique FAVORITE
OSAE-KOMI	IMMOBILISATION	SOTO	EXTERIEUR	TACHI-WAZA	Technique DEBOUT
TOKETA	SORTIE D'IMMOBIL...	TOKUI	FAVORI(TE)	NE-WAZA	Technique de SOL
YOKO	AVANTAGE	KUZURE	VARIANTE	TE-WAZA	Technique de MAIN
WAZA-ARI	DEMI-POINT	MAKURA	OREILLER	KOSHI-WAZA	Technique de HANCHE
IPPON	1 POINT	TACHI	DEBOUT	ASHI- WAZA	Technique de JAMBE
HIKI-WAKE	COMBAT NUL	NE	COUCHER / SOL	ANATOMIE	
SORE-MADE	FIN DU COMBAT	YOKO	COTE	HIZA	GENOUX
SHIDO	FAUTE LEGERE	GURUMA	ROUE AUTOUR	ASHI	PIED / JAMBE
VIE AU DOJO & TRADITIONS		GARI	FAUCHER	TE	MAIN
DOJO	LIEU OU L'ON APPREND	BARAI	BALAYER	KUBI	COU
KIMONO	VÊTEMENT DE JUDO	DE	AVANCER / SORTIR	GOSHI, KOSHI	HANCHE
TATAMI	TAPIS	TRAVAIL CONVENTIONNEL		SODE	MANCHE
REI	SALUT	RANDORI	COMBAT SOUPLE	CHUTES / POSTURES / DESEQUILIBRES	
SEZA	A GENOUX	UTCHI-KOMI	REPETITION sans CHUTES	UKEMI	CHUTE
KINITSU	DEBOUT	NAGE-KOMI	REPETITION avec CHUTES	TSUGI-ASHI	PAS CHASSES
JUDO	VOIE DE LA SOUPLESSE	TANDOKU-RENSHYU	SEUL DANS LE VIDE	JIGOTAI	POSTURE DEFENSIVE
JIGORO KANO	FONDATEUR DU JUDO			TAI-SABAKI	ESQUIVE DU CORPS
JAPON	PAYS D'ORIGINE				