









POUR LA JAUNE, 1^e Kyô, 6^e au/to 5^e Kyû (Rok-kyû à/to Go-kyû)

<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> <u>(de la droite / Right-hand view)</u>
<p><u>De-ashi-barai</u> Balayage du pied avancé / Advanced foot sweep ♂ Classification: ashi-waza ✗ Kaeshi-waza Ko-uchi-gari Hiza-guruma De-ashi-barai ➔ Renraku-waza Tai-otoshi Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙ Uke avance sur tori (3 pas). Lorsque Uke avance son pied droit, tori doit déséquilibrer uke dans la même direction que son pied droit. Avant que le pied ne heurte le sol, avant que uke puisse mettre du poids sur son pied, tori balaye la cheville droite de uke avec la plante de son pied gauche et ce, dans la direction du déplacement. En trois pas, tori fait un demi pas en angle de la droite et s'ouvre vers uke. Uke fait un pas normal.</p>
<p><u>Hiza-guruma</u> Roue sur genou / Knee wheel ♂ Classification: ashi-waza ✗ Kaeshi-waza 1. Ko-uchi-gari 3. O-uchi-gari 2. Hiza-guruma ➔ Renraku-waza Yoko-otoshi O-soto-gari Tomoe-nage</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙ Uke avance son pied droit. Lorsque son pied heurte le tatami, son poids s'y transfère. Tori bloque (non pas fauche) avec sa plante de pied gauche à la hauteur du genou de Uke. Tori tire en même temps qu'il bloque en arc de cercle (roue) vers la gauche. Faire un pas sur le côté de la droite et bloquer de la gauche.</p>
<p><u>Sasae-tsurikomi-ashi</u> Blocage du pied en soulevant / Propping and drawing ankle throw ♂ Classification: ashi-waza ✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari Ko-uchi-gari Sasae-tsurikomi-ashi ➔ Renraku-waza: Yoko-otoshi Ko-soto-gari De-ashi-barai</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙ Lorsque uke avance sa jambe droite. Lorsque uke pose son pied droit aux tatamis, son poids s'y établit forcément. Tori bloque alors à la hauteur de la cheville avec la plante de son pied et tire le bras gauche de Uke vers le bas. Tori doit simultanément se déplacer vers la droite pour créer un vide (roue).</p>


POUR LA JAUNE, 1^e Kyô, 6^e au/to 5^e Kyû (Rok-kyû à/to Go-kyû)

<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> <u>(de la droite / Right-hand view)</u>
<p><u>Uki-goshi</u> Tour de hanche simple / Floating half-hip throw ♂ Classification: koshi-waza ✗ Kaeshi-waza Uki-goshi Yoko-otoshi Yoko-guruma</p> <p>➔ Renraku-waza Uchi-mata O-uchi-gari Sasae-tsurikomi-ashi</p>		<p>☞ Kuzushi : côté droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit à l'intérieur du pied droit de uke et y porte (transfert) son poids pour pivoter pendant que le pied gauche de tori vient prendre la place du pied gauche de uke. Le bras droit de tori passe en dessous du bras gauche de uke simultanément jusqu'au bassin de uke. Le gake se fait en tournant et en sortant les hanches pour bloquer (hanche droite).</p>
<p><u>O-soto-gari</u> Grand fauchage extérieur / Big (major) outer reap ♂ Classification: ashi-waza ✗ Kaeshi-waza O-soto-gari Soto-makikomi Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>➔ Renraku-waza Ko-soto-gari Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi</p>		<p>☞ Kuzushi : talon droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied gauche à côté de la jambe droite de tori en entrant corps à corps avec uke afin de conserver le kuzushi. Le pied gauche de tori doit être suffisamment loin pour ne pas se faire déséquilibrer ou contrer à son tour. Lorsqu'en place, tori fauche uke de la jambe droite, pied pointé, avec le haut de la cuisse de la jambe.</p>

POUR LA JAUNE, 1^e Kyô, 6^e au/to 5^e Kyû (Rok-kyû à/to Go-kyû)

<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> <u>(de la droite / Right-hand view)</u>
<p><u>O-goshi</u> Grande projection de hanche / Full hip throw</p> <p>♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Uki-goshi Yoko-otoshi Yoko-guruma</p> <p>➔ Renraku-waza Uchi-mata O-uchi-gari Sasae-tsuri-komi-ashi</p>		<p>☞ Kuzushi : avant ou avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit à l'intérieur du pied droit de uke et y porte (transfert) son poids pour pivoter pendant que le pied gauche de tori vient prendre la place du pied gauche de uke. Le bras droit de tori passe en dessous du bras gauche de uke simultanément jusqu'au bassin de uke. Le gake se fait en descendant le fessier et en tendant les jambes.</p>
<p><u>O-uchi-gari</u> Grand fauchage intérieur / Big (major) inner reap</p> <p>♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Uki-waza Ko-soto-gake O-soto-gake (externe)</p> <p>➔ Renraku-waza Tai-otoshi Seoi-nage Ko-uchi-gari</p>		<p>☞ Kuzushi : arrière gauche de uke</p> <p>⚙️ Tori passe sa jambe gauche entre les jambes de uke afin de conserver le kuzushi (tuer l'espace). Ouverture des mains de uke simultanément. Le gake constitue le fauchage de l'intérieur par la droite de la jambe gauche de uke. Entrer en tai-sabaki.</p>
<p><u>Ippon-seoi-nage</u> Projection d'épaule d'un côté / Single-handed back throw</p> <p>♫ Classification: te-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ura-nage Ushiro-goshi Yoko-guruma</p> <p>➔ Renraku-waza Drop ippon-seoi-nage O-uchi-gari Ko-uchi-gari Sasae-tsuri-komi-ashi</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke (en tirant de la main gauche)</p> <p>⚙️ Tori place en même temps son pied droit près du pied droit de uke, pivote sur son pied droit en passant soit le bras, le coude ou le revers du bras sous le bras de uke et place son pied gauche près de celui de uke. Le gake s'effectue avec le fessier et en tendant les jambes. Sur ippon, utiliser l'épaule légèrement.</p>




POUR LA JAUNE, 1^e Kyô, 6^e au/to 5^e Kyû (Rok-kyû à/to Go-kyû)

<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> <u>(de la droite / Right-hand view)</u>
<p><u>Morote-seoi-nage</u> Projection d'épaule des deux mains / Double-handed back throw</p> <p>♫ Classification: te-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ura-nage Ushiro-goshi Yoko-guruma</p> <p>➡ Renraku-waza Drop morote-seoi-nage O-uchi-gari Ko-uchi-gari Sasae-tsurikomi-ashi</p>	 <p>The illustration shows a Judo practitioner in a blue gi (Tori) performing Morote-seoi-nage on a practitioner in a white gi (Uke). Tori is standing and reaching back with both hands to grab Uke's collar. Uke is in a crouched position, leaning forward. The background is a plain light grey.</p>	<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke (en tirant de la main gauche)</p> <p>⚙️ Tori place en même temps son pied droit près du pied droit de uke, pivote sur son pied droit en passant soit le bras, le coude ou le revers du bras sous le bras de uke et place son pied gauche près de celui de uke. Le gake s'effectue avec le fessier et en tendant les jambes. Sur ippon, utiliser l'épaule légèrement.</p>



POUR L'ORANGE, 2^e Kyô, 5^e au 4^e Kyû (Go-kyû à Yon-kyû)

<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> (de la droite / Right-hand view)
<p><u>Ko-soto-gari</u> Petit fauchage extérieur / Small (minor) outer reap ♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tai-otoshi Seoi-nage De-ashi-barai</p> <p>➔ Renraku-waza Yoko-gake Tani-otoshi Ko-soto-gake</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière gauche de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit près du pied droit de uke. Tori fauche avec le gauche. Attention au balayage (barai). Faucher avec la plante du pied.</p>
<p><u>Ko-uchi-gari</u> Petit fauchage intérieur / Small (minor) inner reap ♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tomoe-nage Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>➔ Renraku-waza De-ashi-harai O-uchi-gari (droit/right) O-uchi-gari (gauche/left)</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière droit de uke</p> <p>⚙️ Tori passe sa jambe gauche entre celles de uke afin de conserver l'espace et le déséquilibre tout en ouvrant les bras de uke. Tori fauche avec la balle du pied le pied gauche de uke.</p>
<p><u>Koshi-guruma</u> Enroulement de la hanche / Hip wheel ♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Uki-goshi Tsuru-goshi Ushiro-goshi</p> <p>➔ Renraku-waza O-goshi Ko-soto-gari Okuri-ashi-barai</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant ou avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit près du pied droit de uke. Tori pivote sur ce pied et place son pied gauche près du pied gauche de uke. Simultanément, tori passe son bras droit par-dessus l'épaule gauche de uke et vient positionner sa main sur l'épaule droite de uke. Le gake se fait avec le fessier et en tendant les jambes.</p>




POUR L'ORANGE, 2^e Kyô, 5^e au 4^e Kyû (Go-kyû à Yon-kyû)

<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> (de la droite / Right-hand view)
<p><u>Tsurikomi-goshi</u> Hanche péchée / Lifting and pulling hip throw</p> <p>♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ura-nage</p> <p>➔ Renraku-waza Tai-otoshi O-uchi-gari Ko-uchi-gari</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant ou avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit près du pied droit de uke. Tori pivote sur ce pied et place son pied gauche près du pied gauche de uke. Simultanément, tori entre son avant-bras droit dans le haut de corps de uke (ne pas heurter trop fort pour éviter de perdre le kuzushi). Le gake se fait avec le fessier et en tendant les jambes.</p>
<p><u>Okuri-ashi-barai</u> Balayage des deux pieds / Sliding foot sweep</p> <p>♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Hiza-guruma Okuri-ashi-barai Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>➔ Renraku-waza O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soto-gake</p>		<p>🌀 Kuzushi : côté droit de uke (latéral)</p> <p>⚙️ Du côté où tori tient la manche de uke, tori balaye avec le même pied. Le balayage, si tori tient de la manche de uke de la gauche, tori balayera de la gauche. Lorsque tori balaye, il tire vers le bas sur la manche de uke. Se fait dans la direction du déplacement. Avec la balle du pied. Un balayage se fait en diagonale tandis qu'un fauchage se fait dans le sens du corps (90° ou 180°). Sur le 2^e pas, se coller sur uke (corps à corps).</p>
<p><u>Tai-otoshi</u> Renversement par le bras / Body drop</p> <p>♫ Classification: te-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tani-otoshi Ko-soto-gake Tai-otoshi (gauche/left)</p> <p>➔ Renraku-waza Ko-soto-gari Yoko-wakare Okuri-ashi-barai</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit ou côté droit de uke</p> <p>⚙️ Technique des trois murs. Tori, en déséquilibrant, ouvre les bras de uke vers le mur auquel il fait face. Le pied gauche de tori avance légèrement et il entre en tsurikomi (avant-bras en haut de corps). Ensuite, tori tourne vers sa gauche en tournant uke (2^e mur). Tori passe sa jambe droite entre lui et uke et place le pied droit pointé à l'arrière du pied droit de uke. Puis, tori tourne vers la gauche encore (3^e mur), et allonge uke sur sa jambe qu'il tend subitement pour effectuer le gake. Les mains de tori font faire un cercle aux bras de uke.</p>




POUR L'ORANGE, 2^e Kyô, 5^e au 4^e Kyû (Go-kyû à Yon-kyû)


<u>Nage-waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Image</u>	<u>Tsukuri</u> (de la droite / Right-hand view)
<p><u>Harai-goshi</u> Hanche fauchée / Sweeping hip throw</p> <p>♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Harai-goshi Utsuri-goshi Ushiro-goshi</p> <p>➔ Renraku-waza Seoi-nage O-uchi-gari Hane-goshi</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied gauche près du pied droit de uke. Tori pivote sur ce pied et place son pied gauche près du pied droit de uke. Entrée des bras en tsurikomi simultanément. Tori passe sa jambe droite à l'extérieur de la jambe droite de uke. Le gake s'effectue par le balayage de l'arrière de la cuisse.</p>
<p><u>Uchi-mata</u> Fauchage intérieur / Inner-thigh throw</p> <p>♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tai-otoshi Sukui-nage Ushiro-goshi</p> <p>➔ Renraku-waza Tai-otoshi O-uchi-gari Harai-goshi</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke (accentué)</p> <p>⚙️ Tori place son pied gauche près du centre des pieds de uke. Entrée des bras en tsurikomi simultanément. Tori pivote sur son pied gauche et fauche l'intérieur de la cuisse gauche de uke. Le gake s'effectue par le fauchage de l'intérieur de la cuisse de uke. Uke devrait être dans un déséquilibre sérieux suite au pivot de tori. Avant de faucher, utiliser le corps pour charger uke sur tori (hanches).</p>

POUR LA VERTE, 3^e Kyô, 4^e au 3^e Kyû (Yon-kyû à San-kyû)



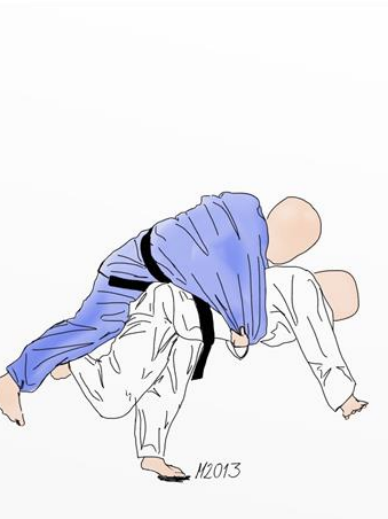
Nage Waza Techniques de projection / Throwing Technique	Debout	Tsukuri (de la droite)
<p><u>Ko-soto-gake</u> Petit accrochage extérieur / Small outer hook</p> <p>♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tai-otoshi O-uchi-gari O-soto-gari</p> <p>➔ Renraku-waza Tani-otoshi Hane-goshi Ko-uchi-gari</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière droit de uke</p> <p>⚙️ Tori avance son pied droit qu'il positionne entre les jambes de uke sans dépasser la ligne des pieds. Simultanément, tori ouvre les bras de uke. La jambe gauche de tori englobe la jambe droite de uke de l'extérieur, à la hauteur de la cheville. Le gake se fait en poussant par la suite.</p>
<p><u>Tsuri-goshi</u> Hanche soulevée / Lifting hip throw</p> <p>♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Yoko-guruma Uki-goshi (gauche/left)</p> <p>➔ Renraku-waza O-uchi-gari Sumi-gaeshi Tsurikomi-goshi</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit près du pied droit de uke, plus au centre cependant que o-goshi. Simultanément, tori passe son bras droit par-dessus le bras gauche de uke et saisit la ceinture de uke. Tori pivote sur son pied droit et, avec le fessier et en tendant les jambes, projette uke (gake).</p>
<p><u>Yoko-otoshi</u> Renversement latéral / Side drop</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ne-waza</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Uki-waza Yoko-tomoe-nage</p>		<p>🌀 Kuzushi : de côté droit de uke (latéral droit)</p> <p>⚙️ À faire en forme dynamique (uke avance son pied droit...). Tori, en se sacrifiant, bloque la cheville droite de uke avec sa jambe gauche en prenant soin de faire longer sa jambe sur celle d'uke (s'asseoir devant uke). Lorsque uke est déséquilibré et que le gake est amorcé, faire tomber uke en roulant les bras (roue) sur le côté. Puisqu'il s'agit d'un sutemi latéral, uke doit tomber sur le côté.</p>


POUR LA VERTE, 3^e Kyô, 4^e au 3^e Kyû (Yon-kyû à San-kyû)




Nage Waza Techniques de projection / Throwing Technique	Debout	Tsukuri (de la droite)
<p><u>Ashi-guruma</u> Roue autour de la jambe / Leg wheel</p> <p>♫ Classification: ashi-waza;</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ura-nage Yoko-guruma</p> <p>➔ Renraku-waza O-soto-gari Tani-otoshi Ko-soto-gake</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori avance son pied droit entre les pieds de uke. Simultanément, tori entre en tsurikomi avec les bras. Tori pivote sur son pied droit, tourne uke avec les bras, positionne son pied gauche près de celui de uke (tout juste à l'extérieur du pied), place sa jambe droite et bloque les jambes de uke (tout juste en bas du genou droit de uke). Le gake se fait roulant uke sur la jambe (roue).</p>
<p><u>Hane-goshi</u> Hanche percutée / Spring hip throw</p> <p>♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ushiro-goshi Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>➔ Renraku-waza Sukui-nage O-uchi-gari Harai-goshi</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit au centre des pieds de uke et entre en tsurikomi. Tori pivote sur son pied droit et, lorsque le pied gauche est solidement établi au sol, tori place sa jambe droite en longeant la jambe droite de uke, pied pointé vers le bas. Le gake se fait en tendant la jambe gauche et en fauchant de la jambe droite. Lever haut.</p>
<p><u>Harai-tsurikomi-ashi</u> Balayage du pied en péchant / Lift-pull foot sweep</p> <p>♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-soto-gari Ko-soto-gari Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>➔ Renraku-waza Tai-otoshi O-soto-gari Harai-tsurikomi-ashi</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori pousse sur le pied droit de uke avec la paume du pied gauche tout en effectuant une entrée en tsurikomi. Il s'agit d'un balayage. Le gake s'effectue sur la jambe de tori ainsi allongée. Il faut tourner uke et utiliser la roue pour le projeter. Technique des trois pas en avançant (uke avance sur tori) : avance et ouvre Technique des trois pas en reculant (tori avance sur uke): ouvre et avance</p>



<p><u>Tomoe-nage</u> Projection en cercle / Circle throw</p> <p>♂ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari Ko-uchi-gari Ko-soto-gake</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Uki-waza Sumi-gaeshi</p>	<p>🌀 Kuzushi : avant de uke</p> <p>⚙️ Tori ouvre les bras de uke en le déséquilibrant. Tori devrait chercher à camoufler son mouvement à l'aide du judogi de uke. Tori place son pied droit confortablement sur l'aine de uke et glisse entre les jambes de uke sa jambe gauche en pleine extension. Tori utilise les mains pour guider lorsque le gake est initié.</p>	 <p>A diagram showing a judo practitioner in a blue gi (tori) performing Tomoe-nage on a practitioner in a white gi (uke). The tori is in a crouched position, with their right leg extended and placed on the uke's hip, and their left leg extended to the side. The uke is being lifted and thrown in a circular motion. The signature 'M2013' is visible in the bottom right corner of the illustration.</p>
<p><u>Kata-guruma</u> Roue autour des épaules / Shoulder wheel</p> <p>♂ Classification: te-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Kime-waza Sumi-gaeshi</p> <p>➔ Renraku-waza Seoi-nage Kata-guruma (genoux / knees)</p>	 <p>A diagram showing a judo practitioner in a blue gi (tori) performing Kata-guruma on a practitioner in a white gi (uke). The tori is in a crouched position, with their right leg extended and placed on the uke's hip, and their left leg extended to the side. The uke is being lifted and thrown in a circular motion. The signature 'M2013' is visible in the bottom right corner of the illustration.</p>	<p>🌀 Kuzushi : avant droit</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit entre les pieds de uke en prenant soin de se laisser de l'espace pour passer la main à la cuisse. Avec la main droite, tori saisit le pantalon de uke à la hauteur de la ceinture. Tori lève ainsi uke sur ses épaules sans forcer du dos. Le gake s'effectue à la relâche de uke en prenant soin d'effectuer la roue avec le bras gauche.</p>

POUR LA BLEUE, 4^e Kyô, 3^e au 2^e Kyû (San-kyû à Ni-kyû)




<u>Nage Waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Debout</u>	<u>Tsukuri</u> <u>(de la droite)</u>
<p><u>Sumi-gaeshi</u> Renversment dans l'angle / Corner reversal</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tani-otoshi O-uchi-gari Ko-uchi-gari</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Uki-waza Yoko-otoshi</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori ouvre les bras de uke en le déséquilibrant. Tori devrait chercher à camoufler son mouvement à l'aide du judogi de uke. Tori place le dessus de son pied droit confortablement en dessous de la cuisse de uke et lance entre des jambes de uke sa jambe gauche en pleine extension. Tori utilise les mains pour guider lorsque le gake est initié. Uke doit tomber à la gauche de tori (en X).</p>
<p><u>Tani-otoshi</u> Renversment dans la vallée / Valley drop</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Sukui-nage Ko-soto-gake</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière droit de uke</p> <p>⚙️ À faire en forme dynamique (uke initie une attaque en présentant son dos...). Tori, en se sacrifiant, bloque le talon droit de uke avec sa jambe gauche en prenant soin de faire longer sa jambe sur celle d'uke (s'asseoir devant uke). Lorsque uke est déséquilibré et que le gake est amorcé, faire tomber uke en poussant sur le bras droit et en amenant au sol.</p>
<p><u>Hane-makikomi</u> Hanche soulevée en roulant / Springing wraparound</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ura-nage O-soto-gari Yoko-guruma</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Kata-guruma</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied droit au centre des pieds de uke et passe son bras droit par-dessus le bras droit de uke. Tori pivote sur son pied droit et, lorsque le pied gauche est solidement établi au sol, tori place sa jambe droite en longeant la jambe droite de uke, pied pointé vers le bas. Le gake se fait en tendant la jambe gauche et en fauchant de la jambe droite. Lever haut. Tori doit tomber au sol avec uke (rouler).</p>

POUR LA BLEUE, 4 ^e Kyô, 3 ^e au 2 ^e Kyû (San-kyû à Ni-kyû)		
<u>Nage Waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Debout</u>	<u>Tsukuri</u> (de la droite)
<p><u>Utsuri-goshi</u> Changement de hanche / Hip shift ⚙️ Classification: koshi-waza</p> <p>✖ Kaeshi-waza O-soto-gari O-uchi-gari Hane-goshi</p> <p>➡ Renraku-waza O-goshi Ne-waza Ura-nage</p>	 <p>The illustration shows a Judo practitioner in a white gi (tori) performing Utsuri-goshi on an opponent in a blue gi (uke). The tori is in a low stance, with his right leg extended forward and his left leg bent. He is using his right leg to sweep the uke's right leg from underneath. The uke is being lifted and thrown forward. The background is a light gray.</p>	<p>🌀 Kuzushi : arrière de uke</p> <p>⚙️ Uke attaque tori en koshi. Tori réagit avec un hara (mouvement circulaire vers le haut qui déséquilibre uke). Tori prend soin de saisir uke et de le coller contre lui (pour ne pas qu'il décolle plus loin. Le bras gauche de tori fait solidement le tour de la taille de uke. Lorsque uke est au sommet de l'envol, tori passe sa hanche gauche devant uke en avançant de manière circulaire sa jambe gauche, contournant ainsi uke. Par la suite, il s'agit d'un o-goshi.</p>




POUR LA BLEUE, 4 ^e Kyô, 3 ^e au 2 ^e Kyû (San-kyû à Ni-kyû)		
<u>Nage Waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Debout</u>	<u>Tsukuri</u> (de la droite)
<u>Sukui-nage</u> Projection en cuillère / Scoop throw ♀ Classification: te-waza ✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari Ko-uchi-gari Shime-waza ➡ Renraku-waza Ne-waza Ura-nage		🌀 Kuzushi : arrière de uke ⚙️ Uke attaque tori en koshi. Tori réagit en se penchant (déséquilibre arrière) tout en ramassant le pantalon hauteur des genoux à la fois de la gauche et de la droite. Le gake s'effectue lorsque tori tend ses jambes tout en tirant sur les prises qu'il porte au pantalon de uke. Uke trébuche sur la jambe arrière de tori. Tori doit tenir la jambe droite de uke lorsque celui-ci a tombé (hauteur du pied). Tenir le pied à deux mains.
<u>O-guruma</u> Grande roue / Large wheel ♀ Classification: koshi-waza ✗ Kaeshi-waza Tani-otoshi Ushiro-goshi Yoko-guruma ➡ Renraku-waza Tai-otoshi Uchi-mata Koshi-guruma		🌀 Kuzushi : avant droit de uke ⚙️ Tori avance son pied droit entre les pieds de uke. Simultanément, tori entre en tsurikomi avec les bras. Tori pivote sur son pied droit, tourne uke avec les bras, positionne son pied gauche près de celui de uke (tout juste à l'extérieur du pied), place sa jambe droite et bloque les jambes de uke (tout juste en bas de la ceinture). Le gake se fait roulant uke sur la jambe (roue).
<u>Soto-makikomi</u> Enroulement extérieur / Outer wraparound ♀ Classification: sutemi-waza ✗ Kaeshi-waza Ura-nage O-soto-gari Yoko-guruma ➡ Renraku-waza Ne-waza Kata-guruma		🌀 Kuzushi : avant droit de uke ⚙️ Tori tire son bras droit pour que uke perde prise. Tori passe son bras droit par-dessus le bras droit de uke. Simultanément, tori place son pied droit à l'extérieur du pied droit de uke et amène uke à longer son flanc droit (en longueur). Le gake s'effectue en roulant sur uke tout en provoquant la chute (nage très dangereux).

POUR LA BLEUE, 4 ^e Kyô, 3 ^e au 2 ^e Kyû (San-kyû à Ni-kyû)		
<u>Nage Waza</u> Techniques de projection / Throwing Technique	<u>Debout</u>	<u>Tsukuri</u> (de la droite)
<p><u>Uki-otoshi</u> Renversement flottant / Floating drop</p> <p>♫ Classification: te-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari O-soto-gari Ko-uchi-gari</p> <p>➡ Renraku-waza Tai-otoshi O-uchi-gari Ko-uchi-gari</p>		<p>☞ Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori recule sa jambe gauche d'un solide pas et agenouille son genou gauche. En même temps qu'il s'agenouille ainsi, tori roule (surtout avec sa gauche) uke de ses bras. Le bras gauche de tori roule solidement vers les tatamis.</p>
<p><u>O-soto-otoshi</u> Grand renversement extérieur / Large outer drop</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-soto-gari Soto-makikomi Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>➡ Renraku-waza Ko-soto-gari Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi</p> <p>(Habukareta-waza)</p>		<p>☞ Kuzushi : talon droit de uke</p> <p>⚙️ Tori place son pied gauche à côté de la jambe droite de tori en entrant corps à corps avec uke afin de conserver le kuzushi. Le pied gauche de tori doit être suffisamment loin pour ne pas se faire déséquilibrer ou contrer à son tour. Lorsqu'en place, tori fauche les deux jambes d'uke, pied droit pointé, avec la cuisse du haut de la jambe. Le pied droit touche seulement le sol une fois le fauchage terminé.</p>



POUR LA MARRON, 5^e Kyô, 2^e au 1^e Kyû (Ni-kyû à Ik-kyû)

Nage Waza Techniques de projection / Throwing Technique	Debout	Tsukuri (de la droite)
<p><u>O-soto-guruma</u> Grande roue extérieure / Big outer wheel</p> <p>♫ Classification: ashi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-soto-gari Soto-makikomi Sasae-tsuri-komi-ashi</p> <p>➔ Renraku-waza Ko-soto-gari Hiza-guruma Sasae-tsuri-komi-ashi</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière de uke</p> <p>⚙️ Tori ouvre les bras de uke et positionne son pied gauche à l'extérieur du pied droit de uke. Tori s'assure qu'il y a assez d'espace pour manœuvrer sa jambe droite. Tori positionne sa jambe droite à l'arrière de la cuisse droite et du mollet gauche de uke. Le gake est constitué d'un enroulement de uke sur la jambe de tori.</p>
<p><u>Uki-waza</u> Sutemi latéral avant / Floating technique</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Sumi-otoshi Ne-waza</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Tsurikomi-ashi</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ Tori avance son pied gauche à l'extérieur du pied droit de uke afin de le bloquer (le blocage s'effectue alors que tori est debout). Bref, tori doit « planter » son pied gauche dans le tatami. Tori place sa main droite sur la ceinture de uke. Ensuite, tori se projette vers sa gauche (vers les tatamis puisque tori est incliné). La jambe droite de tori s'en va à l'extérieur de la jambe gauche de uke. Le gake s'effectue lors de la chute de tori vers le sol. Utiliser les bras et faire la roue. Uke doit tomber en ligne droite.</p>
<p><u>Yoko-wakare</u> Séparation de côté / Side separation</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ne-waza Sumi-otoshi</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza O-guruma O-soto-guruma</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant de uke</p> <p>⚙️ Tori se couche sur son côté gauche devant uke. Pour se faire, tori prend un pas solide de la gauche, balance sur sa droite et se couche en maintenant l'état de déséquilibre de uke. Les jambes de tori sont tendues au sol et la jambe droite bloque en dessous du genou droit de uke. Utiliser la roue avec les mains pour projeter uke.</p>

POUR LA MARRON, 5^e Kyô, 2^e au 1^e Kyû (Ni-kyû à Ik-kyû)

Nage Waza Techniques de projection / Throwing Technique	Debout	Tsukuri (de la droite)
<p><u>Yoko-guruma</u> Sutemi enroulé par l'extérieur / Side wheel</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Tani-otoshi O-soto-gari Koshi-guruma</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙ Uke peut attaquer en koshi. Tori avance son pied gauche loin à l'extérieur du pied droit de uke afin de le bloquer uke (tori bloque avec le creux de son genou). Ensuite, tori se projette à terre en passant sa jambe droite entre celles de uke. Le gake s'effectue lors de la chute de tori vers le sol (sur son flanc). Utiliser les bras et faire la roue sur le côté. Uke doit tomber en ligne diagonale.</p>
<p><u>Ushiro-goshi</u> Contre de hanche arrière / Rear throw</p> <p>♫ Classification: koshi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Ne-waza O-uchi-gari Sukui-nage</p> <p>➔ Renraku-waza Ura-nage</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière de uke</p> <p>⚙ Uke attaque en koshi. Tori réagit avec un hara (mouvement circulaire vers le haut qui déséquilibre uke). Tori prend soin de saisir uke et de le coller contre lui (pour ne pas qu'il décolle plus loin). Le bras gauche de tori fait solidement le tour de la taille de uke. Lorsque uke est au sommet de l'envol, tori recule son pied gauche 90° en pivotant sur le droit. Il dépose uke au sol en maintenant le contact sur le bras droit de uke (2 mains). Lâcher le collet.</p>
<p><u>Ura-nage</u> Projection en arrière / Rear throw</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari Harai-goshi Ko-uchi-gari</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza Sukui-nage</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙ Uke attaque en koshi. Tori pivote sur l'air d'allé de uke. Tori place sa main droite en haut de la ceinture de uke. Tori s'assied droit devant uke en arquant le dos et avec un mouvement sec. Il doit y avoir roulement des bras pour bien faire pivoter uke. Tori doit tomber sur l'épaule gauche, arqué et les jambes faisant face vers le mur et non vers le plafond (sinon, ippon sera accordé à uke).</p>

POUR LA MARRON, 5^e Kyô, 2^e au 1^e Kyû (Ni-kyû à Ik-kyû)

Nage Waza Techniques de projection / Throwing Technique	Debout	Tsukuri (de la droite)
<p><u>Sumi-otoshi</u> Renversment dans l'angle / Corner drop</p> <p>♫ Classification: te-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza O-uchi-gari</p> <p>➔ Renraku-waza Uki-waza Tani-otoshi Yoko-otoshi</p>		<p>🌀 Kuzushi : avant droit de uke</p> <p>⚙️ La corde à lingé. Se fait de manière dynamique (3 pas). Tori déséquilibre uke en reculant son pied droit et en tirant de la droite sur la manche de uke tout en utilisant une entrée de tsurikomi de la gauche. Ensuite, le gake, tori recule subitement la jambe gauche de 90° (en pivotant sur le pied droit), en tirant vers le bas de la gauche et en poussant vers le haut de la droite (la roue). Uke doit tomber en roulade avant.</p>
<p><u>Yoko-gake</u> Accrochage du côté / Side prop</p> <p>♫ Classification: sutemi-waza</p> <p>✗ Kaeshi-waza Yoko-gake Ko-soto-gake</p> <p>➔ Renraku-waza Ne-waza</p>		<p>🌀 Kuzushi : arrière droit de uke</p> <p>⚙️ Se fait de manière dynamique (3 pas). Tori, à l'aide de son pied gauche, tombe sur le côté (le plus près possible de son centre de gravité) en poussant sur le pied droit de uke. Tori devrait avoir la jambe gauche la plus pliée possible avant d'exécuter le gake (pour minimiser l'effort et maximiser le gake). Tori pousse avec la balle de pied. Uke doit tomber pratiquement sur place.</p>