



Culture Judo

Petit Samouraï raconte,

Brigitte MANIBAL-PAGES

Le vocabulaire

Hajime !



Le vocabulaire du salut

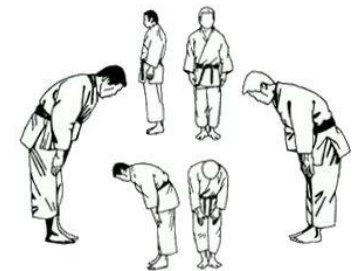
- ☉ **Seiza** : position agenouillée, assis sur les talons. De « sei » calme, doux et « Za » position assise, siège.
- ☉ **Rei** : le salut
- ☉ **Ritsu-Rei** : salut debout
- ☉ **Za-Rei** : salut à genoux :
- ☉ **Mokuzo** : fermer les yeux pour une petite méditation, faire le vide. Mokuzo yame méditation terminée
- ☉ **Shomen-ni-rei** : salut en direction de la place d'honneur
- ☉ **Shomen** : ce qui est en haut, ce qui est devant
- ☉ **Sensei-ni-rei** : salut au professeur
- ☉ **Kiritsu** : les pratiquants se relèvent
- ☉ **Otagai-ni-rei** : salut collectif entre les pratiquants de dojo

Sensei : le professeur, celui qui est né avant

Senpai (anciennement transcrit sempai) est l'élève avancé. Il commande le salut.

kōhai est le jeune élève.

Le senpai a un rôle de tuteur auprès du kōhai et de relais de l'enseignement du sensei, (le professeur) ; en retour, le kōhai doit le respect au senpai. Deux élèves de même ancienneté, quant à eux, sont mutuellement **dohai**.



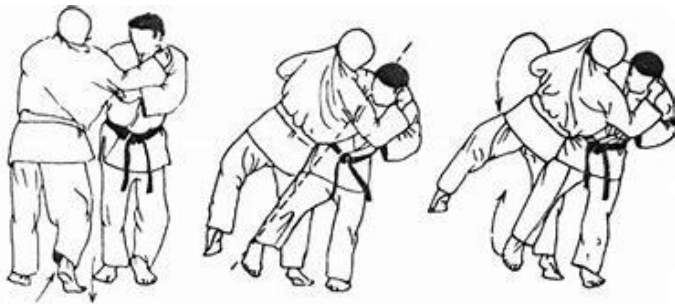
Le vocabulaire du placement, déplacement et Shisei (les postures)

- ☉ **Shizen-hontai** : Les pieds sont écartés afin d'assurer un bon équilibre
- ☉ **Hidari Shizentai** : Pied gauche en avant
- ☉ **Migi Shizentai** : Pied droit en avant
- ☉ **Jigo-hontai** : posture défensive
- ☉ **Hidari Jigotai** : posture défensive avec le pied gauche avancé
- ☉ **Migi Jigotai** : posture défensive avec le pied droit avancé

Les trois phases de la technique permettant une projection :

- ☉ Le **kuzushi** (la déstabilisation),
- ☉ Le **tsukuri** (le (dé)placement et la mise en déséquilibre)
- ☉ Le **kake** (l'engrenage) :

Le kuzushi d'Uke permet le tsukuri de Tori amenant le kake et enfin le **nageru** (la projection)



Se déplacer signifie changer de place durant un temps "T".

- ☉ **Shintai** : Manière de mouvoir le centre de gravité du corps par déplacement des pieds.
- ☉ **Shishi-undo** : Mouvement (undo) des membres (shishi)
- ☉ **Ashi-sabaki** : Mouvement des pieds
- ☉ **Te-sabaki** : Mouvement des mains
- ☉ **Tai-sabaki** : Mouvement du corps
- ☉ **Koshi-sabaki** : Mouvement des hanches
- ☉ **Shitai-undo** : Mouvement (undo) à la fois du corps (tai) et des membres (shi)

- ☉ **Tai sabaki** : Pas glissé en cercle. Il peut s'effectuer en avançant (Mae-Sabaki) ou en reculant (Ushiro-Sabaki), à droite (Migi) ou à gauche (Hidari)

- ☉ **Mae-Sabaki** : Quart de tour avant le plus souvent de 90°

- ☉ **Tsugi ashi** : Pas glissés. En marche avant, en gardant toujours le même pied devant. L'un des pieds (droite ou gauche) avance puis l'autre le rejoint. En reculant (pas suivis), l'un des pieds recule puis l'autre le rejoint. Dans un axe latéral (pas chassés), l'un des pieds se déplace latéralement puis l'autre le rejoint. Les pieds ne se croisent pas.

Il existe les **Tsugi-Ashi** :

- **en propulsion** où le pied arrière donne l'impulsion pour avancer le premier.

- **en traction** où le premier pied tire le second. À noter qu'il est préférable d'effectuer un Tsugi-Ashi en propulsion plutôt qu'en traction.

Ayumi ashi : Marche habituelle, un pied dépassant l'autre.

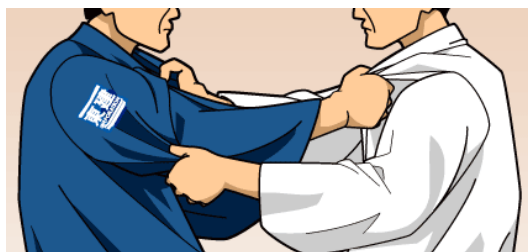
Suri ashi : Marche en glissant les pieds au sol.

Ken Ken : Poursuite d'attaque par répétition et avec plusieurs prises d'appuis (parfois décalées) de la même entrée d'une technique de projection jusqu'à parvenir à la conclure après déséquilibre accumulés de l'adversaire.

Vocabulaire de la saisie :

Le Kumi-kata : les saisies pour projeter

La saisie s'appelle le Kumi-kata (forme de saisie), ou kumo. Il existe un très grand nombre de façons de prendre le jūdōgi (dogi du jūdō)



Garde fondamentale

La saisie du revers (**tsurite**) La saisie la manche (**hikite**) au niveau du coude.

Les 10 commandements du kumi kata (Marc Alexandre, médaille de bronze aux JO LOS ANGELES en 1984, médaille d'or aux JO SÉOUL en 1988)

01. Il est nécessaire de passer par la garde fondamentale et d'en avoir une excellente maîtrise

02. Sans liberté des épaules et des hanches, on ne peut pas bien faire le judo

03. Les meilleurs kumi kata sont ceux qui vous permettent de placer des techniques variées

04. La saisie, c'est avant tout une affaire de rythme et de distance

05. On ne peut pas avoir un bon kumi kata sans une idée précise sur l'endroit où l'on pose ses mains...et pour quoi faire...

06. Placer une technique, c'est avoir un temps d'avance sur l'adversaire, placer ses mains, c'est pareil

07. Face à un kumi kata haut, on avance, on se tient droit, on casse la distance, on ne recule jamais : on esquive, on se décale

08. Quand vous avez une technique forte, vos mains bien placées, c'est 60% de la réussite. Si vous n'avez pas de technique forte....

09. Mieux qu'une technique forte, votre kumi kata dominant doit vous ouvrir différentes possibilités dans différentes directions

10. Le kumi kata, c'est le premier élément d'une technique réussie, le geste de judo abouti se compose ensuite d'une préparation, d'un déséquilibre, d'un élan du corps...

Vocabulaire de la chute : LES UKEMIS

Uke : Ce mot signifie réceptionner. Uke est celui qui réceptionne l'action décisive dans un enchaînement de techniques. Il incarne le principe de **Jita kyoei** (entraide et prospérité mutuelle) Il doit avoir confiance en Tori et coopérer.

Les **Uke-Wazas** sont l'ensemble des techniques de réception dite de défense.

Les Ukemis font partie des Uke-Waza (de "Uke" qui signifie "réceptionner" et "Mi" qui signifie "le corps" : littéralement, c'est donc "la réception du corps").

Les chutes se divisent en deux groupes :

- les chutes seuls, l'ukemi est volontaire,
- les chutes avec partenaire, l'ukemi est subi

- Ushiro ukemi chute arrière,
- mae ukemi chute avant,
- yoko ukemi chute latérale.



Vocabulaire des exercices Les types d'entraînement.

Tandoku Renshu : Ensemble des exercices effectués seul. C'est une répétition d'une attaque en imaginant la position de son adversaire.

Uchi-komi : Exercice où Tori forme son corps et son cortex moteur au cœur d'une technique et adapte cette technique à sa forme de corps, jusqu'à ce que les deux soient indissociables par la répétition scrupuleuse de toutes les étapes que sont le kuzushi (la déstabilisation de la posture de uke), le tsukuri (placement et mise en déséquilibre) et le kake (l'engrenage) sans jamais lâcher le même kumi-kata spécifique.

- Kogo Uchi-Komi** : Uchi-komi en alternatif. Une fois Tori, une fois Uke.
- San-nin-Uchi-Komi** : Uchi-komi réalisé à trois : Un troisième partenaire retient Uke. Permet de travailler sur la puissance musculaire.
- Ido-Uchi-Komi** : Uchi-komi en déplacement linéaire.

Nage Komi ("nage", projeter et "komi", pénétrer) est l'exercice de répétition des projections. « *C'est l'exercice de la projection rapide et puissante sur un uke disponible, épreuve de précision sans opposition du partenaire* » P Roux

Kakari Geiko : exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques. « *Le kakari geiko c'est l'exercice dans lequel uke quitte le rôle de « partenaire passif » du nage komi, pour offrir à tori une opposition légère et constructive.* » P Roux

Kata : Il s'agit d'ensembles d'enchaînements de séquences techniques d'attaque et de défense codifiés transmis à travers le temps qui jouent un rôle de garde-fou et contenant le cœur du Judo.

Yakusoku Geiko : Entraînement (geiko) conventionnel (yakusoku). Il est appelé "randori souple ». Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité.

Randori : ("ran", libre et "dori", saisir) : Il n'y a plus de consignes données. Il faut travailler dans une totale liberté d'esprit et de corps, sans l'appréhension d'être projeté ou de perdre.

Tate (inviter) : Il s'agit d'un Randori particulier où les adversaires d'un même combattant sont changés régulièrement par des judokas reposés. Cet exercice permet de travailler l'endurance et surtout la résistance.

Il y a 3 façons de faire randori :

1° Avec partenaires de niveaux inférieurs : l'idée doit être d'aider son partenaire.

2° Avec partenaires niveaux équivalents : travailler dans l'esprit du randori mettre toute son énergie dans l'attaque ; hikitate geiko (attaquer avec toute l'énergie)

3° Avec partenaires de niveaux plus élevés : ne pas utiliser sa force pour bloquer ou résister, mais seulement dans l'attaque. Cela sans tenir compte des projections que le partenaire peut réaliser shite geiko (attaquer sans crainte, le partenaire peut contrer ou attaquer).

Tokui-waza : technique favorite.

Shiai : ("shi", avant "mort" et aujourd'hui "épreuve" et "ai", rencontre) C'est la compétition, elle fait partie de la vie du judoka mais ne doit en représenter le but.

Mondo : Au-delà de ce type d'entraînement physique existe ce que l'on appelle "mondo" (questions-réponses) qui doit toujours constituer une partie de l'entraînement afin de développer la connaissance culturelle, les structures administratives, l'analyse cognitive, didactique et règlementaire du judo.



Le **randori** : Il faut travailler dans une totale liberté d'esprit et de corps !

Vocabulaire des termes oubliés ou disparus

Tiré : Terme que l'on employait pour combattre, (« en finale, j'ai tiré avec untel »)

Monter et descendre du tatami : Terme que l'on employait pour « monter » rentrer sur le tatami ou sortir « descendre » du tatami. (« l'entraînement commence ; tu montes ? ») qui vient certainement des premières compétitions où les combats se faisaient sur un tatami en hauteur, comme un ring de boxe.

Mae- ni et **moto-ni** : terme que l'arbitre employait pour commander le déplacement après le salut pour mae- ni (ouverture) passage de la position pieds serrés du salut, à la position shizentaï posture d'équilibre. A l'inverse pour fermer le combat : moto-ni. Déplacements que l'on retrouve toujours pour l'ouverture et la fermeture d'un kata.

Jogai : terme que l'arbitre employait pendant le combat pour faire revenir les combattants au centre du tatami.

Brek : à la place de maté. Au début de la période Kawashi, nous pratiquions un langage judo Français : 1er de jambe, 2ème d'épaule etc..., il est probable que, Kawashi, qui arrivait d'Angleterre, nous ait amené aussi ce mot qui s'est perdu ensuite avec la méthode Kodokan et le vocabulaire Japonais.

Sources :
documents : judopourtous.com
doc FFJDA