

## Compter en japonais

|   |           |    |               |
|---|-----------|----|---------------|
| 1 | Ichii     | 6  | Roku          |
| 2 | Ni        | 7  | Shishi / Nana |
| 3 | San       | 8  | Hatchi        |
| 4 | Shi / Yon | 9  | Ku / Kyû      |
| 5 | Go        | 10 | Jû            |

## Vocabulaire

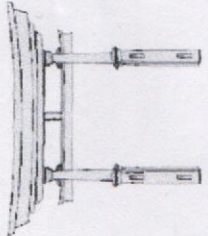
|                     |  |
|---------------------|--|
| Ushiro ukemi        | Roulade arrière  |
| Mae ukemi           | Roulade avant  |
| Seme                | Celui qui fait   |
| Uke                 | Celui qui attaque et qui reçoit                          |
| Shite               | Celui qui fait   |
| Aïte                | Celui qui est en face                                    |
| Tori                | Celui qui saisit   |
| Shihan              | Celui qui a une responsabilité à la tête d'un groupe     |
| Senseï              | Celui qui est né avant ; titre honorifique du professeur |
| Sempaï              | Élève plus ancien que soi dans la pratique               |
| Kohaï               | Élève plus jeune que soi dans la pratique                |
| Adjime kadasaï      | Commencez s'il vous plait                                |
| Yamete kudasai      | Arrêtez s'il vous plait                                  |
| Suwate kudasai      | Asseyez-vous s'il vous plait                             |
| Tatte kudasai       | Levez-vous s'il vous plait                               |
| Seiza shite kudasai | Prenez le seiza s'il vous plait                          |

## Les formes d'attaques

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| Suwari waza         | Travail en seiza                    |
| Tashi waza          | Travail debout                      |
| Hanmi hantashi waza | Seme est en seiza et Uke est debout |



## Les immobilisations



|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| Ikkyo  | Action sur le coude             |
| Nikkyo | Action sur le poignet           |
| Sankyo | Action sur l'épaule             |
| Gokyo  | Action de débordement           |
| Yonkyo | Action sur les points sensibles |

## Les profils

|                |   |
|----------------|---|
| Même profil    | Le même pied devant pour les partenaires ( si le partenaire met le pied gauche devant, on met le pied gauche devant ), les nœuds de ceinture ne se regardent pas        |
| Profil inversé | Pas le même pied devant ( si le partenaire met le pied gauche devant, on met le pied droit devant ), les nœuds de ceinture des partenaires regardent dans le même sens. |

## Les saises

### Saisies à une seule main

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Aï hanmi katate dori ou kosa mochi | Sur le même profil, saisie d'une seule main                   |
| Gyakku hanmi katate dori           | Sur le profil inversé, saisie d'une seule main                |
| Kata dori                          | Saisi du dogi sur l'arrière de l'épaule sur le profil inversé |
| Mune dori                          | Saisi du dogi sur l'avant de l'épaule sur le profil inversé   |

### Saisie à deux mains

|                     |   |
|---------------------|---|
| Katate ryote dori   | Saisie avec les deux mains sur une seule main, sur le profil inversé                                |
| Ryote dori          | On saisie les deux mains, sur le profile inversé  |
| Katate dori menuchi | Une main saisie le poignet et l'autre main vient frapper à la tête en shomen, sur le profil inversé |

### Saisies arrières

|                    |   |
|--------------------|---|
| Eri dori           | Saisie du dogi en dessous de la nuque avec une seule main |
| Ushiro ryote dori  | Saisie des deux mains                                     |
| Ushiro kubi shime  | Saisie d'une main au poignet et l'autre en étranglement   |
| Ushiro sode dori   | Saisie aux coudes   |
| Ushiro katate dori | Saisie du dogi au niveau des épaules                      |