

## Comptez en japonais

1	Ichi	6	Roku
2	Ni	7	Shishi / Nana
3	San	8	Hatchi
4	Shi / Yon	9	Ku / Kyū
5	Go	10	Jū

## Technique

Ushiro ukemi

Ushiro ukemi

Roulade arrière

Roulade avant

Celui qui fait

Celui qui attaque et qui reçoit

Celui qui fait

Celui qui est en face

Celui qui saisit

Shihan

Celui qui a une responsabilité à la tête d'un groupe  
Celui qui est né avant ; titre honorifique du professeur

Sensei

Élève plus ancien que soi dans la pratique  
Élève plus jeune que soi dans la pratique

Kohai

Adjime kadasai

Yamete kudasai

Suwate kudasai

Tatte kudasai

Seiza shite kudasai

Commencez s'il vous plaît

Arrêtez s'il vous plaît

Asseyez-vous s'il vous plaît

Levez-vous s'il vous plaît

Prenez le seiza s'il vous plaît

## Formes d'attaque

Suwari waza

Tashi waza

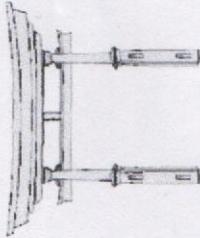
Hannmi hantashi waza

Travail en seiza

Travail debout

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 ( <i>si le partenaire met le pied gauche devant, on regarde devant, on met le pied gauche devant</i> ), les noeuds de ceinture ne se regardent pas
Profil inversé	Pas le même pied devant ( <i>si le partenaire met le pied droit devant</i> ), les noeuds de ceinture des partenaires regardent dans le même sens.

## Les saisis

### 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

Kata dori ryote dori	Saisie avec les deux mains sur une seule main, sur le profil inversé
Ryote dori	On saisie les deux mains, sur le profil inversé
Kata 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

