

LES TECHNIQUES DU JUDO

Formes d'entraînements et autres termes

Tori	celui qui fait l'action
Uke	le partenaire qui permet de progresser, celui qui subit l'action
Kumi Kata	saisie du kimono
Tsukuri	préparation, placement
Kuzushi	déséquilibre
Kake	chute
Tandoku -renshu	éducatifs, entraînement seul
Uchi-komi	répétition de techniques
Nage-komi	répétition de projections
Yaku-soku-geiko	projection en déplacement, randori très souple
Kakari-geiko	tori attaque , Uke esquive
Randori	exercice libre orienté vers l'attaque, on ne compte pas les points.
Shiai	test, compétition

<u>KATA</u>	<u>FORME</u>
(katas du kodokan)	
Nage no kata	formes de projection
Katame no kata	formes de contrôle
Ju no kata	formes de la souplesse
Kime no kata	forme de décision
Goshin-jitsu	formes de self défense (kata plus récent)
Itsutsu no kata	formes des cinq principes
Koshiki no kata	formes anciennes