










JU Souplesse / Adaptation **DO** Voie / Chemin

JUDO Voie de la Souplesse

Jigorô KANÔ 1860 / 1938

Création du Judo et du Kodokan(École) 1882

DOJO	Lieu de Pratique	
TATAMI	Tapis	
JUDOKA	Personne qui pratique le Judo	
JUDOGI	Vêtement de Judo	
OBI	Ceinture	KYU Couleur(blanc/jaune/orange ...)
		DAN Noire (1er/2ème ...)
ZOORI	Chaussures de paille tressée	
RITSUREÏ	Salut debout Petit salut	 
		Le tatami: en arrivant et en sortant
		Mon partenaire: avant et après le travail
ZAREÏ	Salut à genoux Grand salut	    
		Au début du cours
		A la fin du cours
TORI	Celui qui travail / attaque	
UKE	Celui qui subit / chute	
UKEMI	Chute de Judo	MAE UKEMI Avant
		USHIRO UKEMI Arrière
KEN KEN	Cloche pieds	
TSUGI ASHI	Pas chassés	
TAÏ SABAKI	Mouvement tournant du corps (demi-tour)	
KUMI KATA	Saisie du judogi	
WAZA	Technique	TACHI WAZA Debout
		NE WAZA Au sol
SENSEI	Maître / Professeur	
SANPAÏ	Élève gradé/e	
KOHAÏ	Débutant/e	

Les efforts conduisent toujours au BUT