

ACADÉMIE DE JUDO

SEIDOKWAN

ACADEMY OF JUDO



Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Table of Contents / Sommaire

Sections	Page
1. History of Kodokan Judo / L'histoire du Judo Kodokan	2
2. History of Our Club / L'histoire de notre club.....	3,4
3. Our Website Address / Notre adresse de site web	5
4. Club Rules and Etiquette / Les règles et étiquette du club	6
5 Terminology / Terminologie	
5.1 White belts (beginners) / La ceinture blanche (debutants)	7
5.2 Yellow & Orange belts / Les ceintures jaune et orange	9
5.3 Green & Blue belts / Les ceintures verte et bleue	10
6 Grading Requirements / Passages de grades	
6.1 Information.....	11,12
6.2 Yellow Belt / Ceinture jaune.....	13
6.3 Orange Belt / Ceinture orange	14
6.4 Green Belt / Ceinture verte	15
6.5 Blue Belt / Ceinture bleue	17
6.6 Brown Belt / Ceinture marron.....	19
7. Diagram of Techniques / Photos des Techniques.....	21

Seidokwan Academy of Judo Inc.

L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

History of Kodokan Judo

Judo owes its origin to Dr. Jigoro Kano. In the latter part of the 18th century, he sought to create a means of defense and attack without weapons, consolidating the best features of the many ju-jitsu schools in Japan at the time.

In 1882, Dr. Kano founded the KODOKAN in Tokyo for the large scale teaching of his theories. The belief that Judo was superior to Ju-jitsu was finally proven in 1886, when a Kodokan team trounced a Ju-jitsu group, winning 13 of 15 bouts and drawing two. From that time on, Judo became more and more popular and nowadays is a world wide sport.

In simple terms, Judo is the principle of using an opponent's strength and movement against himself. A standing person is inherently unstable, because his center of gravity is high. As soon as he starts to move, the instability increases by the momentum gained in movement. Judo is the scientific art of using a minimum amount of strength against those weaknesses to throw the man to the mat. Techniques of strangulation, arm locks and immobilization are used in groundwork.

The old adage that a small man skilled in Judo can defeat a physically stronger and larger man is correct. However, when skill is equally developed, weight and strength play an important part in the contest.

In order to become a "complete" judoka, one must practice diligently in all aspects of the sport. This not only applies from a practical point of view, but also from the point of view of etiquette, respect and discipline for the sport.

L'histoire du Judo Kodokan

Le Judo doit son origine au Docteur Jigoro Kano. Pendant la dernière partie du 19^{ème} siècle, il chercha à créer un moyen de se défendre et d'attaquer sans l'aide d'armes, en consolidant les meilleurs aspects et les meilleures techniques de plusieurs écoles de Ju-jitsu qui se trouvaient partout au Japon à cette époque.

A Tokyo en 1882, le Docteur Kano fonda Le Kodokan pour pouvoir enseigner ses théories sur une grande échelle. La croyance que Le Judo était supérieur au Ju-jitsu a été prouvée quand, en 1886, une équipe du Kodokan a défait une groupe de Ju-jitsu, gagnant 13 de 15 compétitions et en annulant les deux autres. Depuis ce temps, le Judo est devenu de plus en plus populaire et est, de nos jours, un sport qui est pratiqué partout dans le monde.

Le Judo est l'art d'employer la force et le mouvement de l'adversaire contre lui-même. Une personne debout peut facilement perdre l'équilibre, parce que son centre de gravité est placé assez haut. Une personne en mouvement est d'autant plus facilement déséquilibrée, parce que son élan s'ajoute à sa faiblesse. Avec le minimum de force et d'effort le Judo permet d'utiliser les faiblesses de l'adversaire contre lui-même pour le projeter au sol. Au sol, on utilise des techniques d'étranglement, les clés de bras et des prises d'immobilisation.

Le vieil adage qu'un petit homme instruit dans l'art du Judo peut vaincre un homme physiquement plus fort et plus gros que lui-même est vrai. Cependant si les deux sont également instruits dans l'art du Judo, la force et le poids deviennent des éléments importants dans un concours.

Afin de devenir un "bon" judoka, il est nécessaire de pratiquer assidûment tous les aspects du Judo. Ceci ne s'applique pas seulement au point de vue pratique mais au point de vue de l'étiquette, du respect et de la discipline envers ce sport.

Seidokwan Academy of Judo Inc. L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Seidokwan Academy of Judo

SEIDOKWAN takes its name from the Japanese Kanji characters meaning SEI sincerity, DO the way and KWAN academy. The club's first dojo was located on Rachel St. in 1952, in a Centre de Loisirs run by the local Catholic Parish. Subsequent locations during the period 1953 – 1966 were in a building at the corner of Drolet and Duluth, at a Catholic Community Center at 175 Sherbrooke St. and at 34 Notre Dame Street.

From 1966 to 1983, the club was located at 305 Decarie (near Metropolitan Blvd) and between 1983 – 1989 at Victoria and Jean Talon and then moving to CEGEP du Vieux Montreal. Seidokwan moved to the Sunnybrooke Community Center from 1989 – 1997 and we are currently at 10417A Gouin Blvd. in Roxboro.

Seidokwan was founded in 1952 by a group of Issei and Nissei Japanese Canadians, who wanted to form a Judo school in Montreal. Many had practiced Judo in British Columbia before the relocation of Japanese Canadians during World War II and they wanted to have their children receive the discipline and physical training that Judo provides. The founding members of Seidokwan could be considered as the entire Japanese Canadian community at the time, since everyone gave their time and effort to building and participating in the school during its rocky beginnings.

There was however, a core of judoka around whom the club was established: Mr. Kametaro Akiyama, Mr. Fred Okimura and Mr. Harold Hideo Tokairin. These gentlemen, along with the following Judo enthusiasts formed the initial Seidokwan: Mr. Kyosuke Asano (1st President), Mr. Ryukichi Miyake, Reverend Yoshio Ono, Mr. Fujikazu Tanaka (2nd President). Another group of members who deserve special mention were Mr. Y Niiya, Mr. B Sakamoto and Mr. S Koyama, who contributed their time and effort in constructing most of the judo facilities such as the platform for the tatami, dressing rooms and offices.

One gentleman who had a strong influence behind the scene was Mr. Atsumu "Sen" Kamino, often called the "Godfather" of Judo in Canada. He devoted a great deal of his time encouraging many of the Issei and Nissei judoka to continue to practice Judo and to form clubs in their region of the country.

After the club's initial conception, the membership quickly grew to include members from all origins and walks of life and from all parts of Montreal. The club has been very fortunate in having many of these members become black belts and do well in competitions. Also, many have served on the executive and helped to build the club over the years.

Many changes have left their mark on the world of Judo and that of Seidokwan. All the while, even now that Judo has become an international sport, the club still continues as a non-profit organization and the sensei's are all volunteers. The club continues to emphasize the important fundamentals and principles of Judo, which so many remember as the Seidokwan trademark.

Seidokwan Academy of Judo Inc. L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Académie de Judo Seidokwan

Le nom SEIDOKWAN vient des caractères Kanji SEI (sincérité), DO (voie) et KWAN (académie).

En 1952, le Club ouvrit son premier dojo sur la rue Rachel, dans le Centre de Loisirs d'une paroisse catholique. Entre 1952 et 1966, le Seidokwan a déménagé trois fois; d'abord, dans un édifice situé a l'angle des rues Drolet et Duluth; ensuite dans un centre communautaire catholique, au 175 rue Sherbrooke est, et puis, au 34 rue Notre-Dame est.

De 1966 à 1983, le club a eu un emplacement stable, a Ville St. Laurent au 305 boul. Décarie (au nord de l'intersection des boulevards Decarie et Métropolitain). Depuis, le dojo fut situé respectivement a l'angle des rues Victoria et Jean Talon de 1983 à 1986; au Cégep du Vieux-Montreal de 1986 à 1989; dans l'ouest de l'île au Centre communautaire Sunnybrooke de 1989 à 1997 et depuis au 10417 A boul. Gouin à Roxboro.

Grace aux efforts conjugués d'un groupe de Canadiens d'origine japonaise désireux de fonder une école de judo à Montréal, le Seidokwan a vu le jour en 1952. Plusieurs des membres fondateurs avaient déjà pratiqué le judo en Colombie-Britannique avant d'être forcés de déménager lors de la Seconde Guerre mondiale. Ils voulaient continuer à pratiquer leur sport et désiraient offrir à leurs enfants la discipline et l'entraînement physique que procure le judo.

Les membres fondateurs de Seidokwan étaient nombreux: en fait, on peut facilement dire que toute la communauté de Canadiens d'origine japonaise a participé à la mise sur pied du club, à ses débuts, tant pour l'aménagement du dojo que pour les cours de judo. Toutefois, quelques judokas ont formé le noyau du club. Il s'agit de M. Kametaro Akiyama, M. Fred Okimura, M. Harold Hideo Tokairin. Les autres judokas enthousiastes qui se sont joints à eux pour fonder le Seidokwan furent: M. Kyosuke Asano (Président fondateur), M. Ryukichi Miyake, Le Rev. Yoshio Ono et M. Fujikazu Tanaka.

M. Y.Niyya, M.B. Sakamoto et M. S. Koyama méritent une mention très spéciale pour avoir effectué la plupart des travaux de construction: entre autres, une plate-forme pour le tatami ainsi que des murs pour les vestiaires et le bureau.

Dans les coulisses, un homme a eu une grande influence au sein des membres du club; il s'agit de M. Atsumu 'Sen' Kamino, souvent appelé le 'Parrain' du judo au Canada. Il a encouragé les judokas Issei et Nisei (première et 2ième générations de Canadiens d'origine japonaise) à continuer à pratiquer le judo et à organiser des clubs dans leur régions.

Après les débuts du club, le nombre de membres a augmenté rapidement; ils n'étaient pas tous d'origine japonaise et venaient de tous les milieux et de tous les coins de la ville. Plusieurs de ces membres ont obtenu leur ceinture noire et se sont distingués lors de compétitions. Plusieurs autres membres ont occupé des postes au sein du Conseil d'administration et ont contribué à l'essor du club pendant ces années.

De grands changements ont marqué le monde du judo et celui du Seidokwan. Toutefois, même si le judo est devenu un sport international, le Seidokwan demeure un organisme à but non lucratif et tous ses 'senseis' sont bénévoles. De plus, le club met toujours de l'avant les principes fondamentaux du judo, ce qui a toujours constitué le caractère distinctif du Seidokwan.

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

www.seidokwan.com

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Dojo Rules and Etiquette

1. Bow as you enter and leave the Dojo with Ritsu-rei (bowing from a standing position).
2. Call senior members and instructors by their proper names with the title of Mister. If the proper name is not known to you, call him 'Sensei'.
3. Keep your person and personal habit neat and tidy. Wear **sandals** to keep the mat clean!
4. Keep your fingers and toenails trimmed and remove all metallic objects from your body before practicing.
5. Refrain from using foul language in the Dojo.
6. Be **punctual** so that you have time to change, check attendance and start the practice on time.
7. Permission must be asked to the Sensei before you leave the mat or before you come onto the mat if you are late.
8. Refrain from talking unnecessarily during the course, especially when the Sensei is giving a lecture.

Les Règles et Étiquette à Observer dans Le Dojo

1. Saluez le Dojo avec Ritsu-rei à l'arrivée et au départ.
2. Si vous vous adressez à un senior ou à un instructeur, faites-le en utilisant le mot monsieur devant son nom. Si vous ne connaissez pas le nom précis, appelez-le 'Sensei'.
3. Conservez votre corps et vos habits propres et en ordre. Portez des savates ou **sandaes** afin de garder le tatami propre.
4. Gardez les ongles des mains et des pieds courts. Enlevez tout objet métallique de votre corps avant de pratiquer.
5. Abstenez-vous d'utiliser un langage grossier dans le Dojo.
6. **Arrivez tôt** afin d'avoir le temps de vous changer et de prendre les présences avant que le cours ne commence.
7. Vous devez demander la permission au Sensei avant de quitter le tatami, ou avant d'y monter si vous êtes en retard.
8. Abstenez-vous de parler pendant le cours, surtout lorsque le Sensei donne sa leçon.

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Terminology / Terminologie

Roku-kyu (White belt / beginner; Ceinture blanche / débutant)

Dr. Jigoro Kano / Shihan	Founder of Judo / Fondateur du Judo
Judo	The Gentle Way / Voie de la souplesse
Dojo	Practice hall / Salle de pratique
Sensei	Teacher, instructor / Professeur, Instructeur
Tatami	Mats / Les tapis
Sei-retsu	Line up! / Alignez-vous!
Kyo-tsuke	Attention! / Attention!
Rei	Bowing / Saluez
Seiza	kneeling position / S'asseoir à genoux
Anza	Sitting with legs crossed / S'asseoir les jambes croisées
Junbi-taisu	Warm-up exercises / Exercices de réchauffement
Ukemi	Breakfalls / Brise-chutes
Zempo-kaiten-ukemi	Forward rolling breakfall / Brise-chute en roulant vers l'avant
Migi	Right / Droit
Hidari	Left / Gauche
Waza	Techniques / techniques
Uchi-komi	Repeated entry without throwing / Entrées répétées sans execution
Randori	Free practice / Pratique libre
Sore-made	That's all! / C'est terminé!
Kumi-kata	Method of holding uke / Manière de tenir uke
Kuzushi	Breaking uke's balance / Bris d'équilibre d' uke
Kake	Execution of throw / Exécution de la projection
Hajime	Begin / Commencer
Matte	Stop! Wait! / Arrêtez! Attendez!
Tatte	Stand-up! / Levez-vous!
Judo-gi	Judo outfit / Tenue de judo
Uwagi	Jacket of uniform / Veston de l'uniforme
Eri	Lapel / Revers du col
Sode	Sleeve / Manche
Suso	Bottom of the Jacket / Le bas du veston
Obi	Belt / Ceinture
Zubon	Pants / Pantalon
Zoori	Sandals / Sandales

Terminology / Terminologie
(cont'd)

Roku-kyu (Whitebelt / beginner; Ceinture blanche / débutant)

Ichi	1
Ni	2
San	3
Chi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Terminology / Terminologie
(cont'd)

Go-kyu & Yon-kyu (Yellow & Orange belts / Ceintures jaune et orange)

Tori	Person doing a technique / La personne qui fait la technique.
Uke	Receiver of a technique / La personne qui reçoit une technique
Keiko	Practice / Pratique
Ki-ai	Power shout / Cri d'énergie
Tachi-waza	Standing technique / Technique debout
Nage-waza	Throwing technique / Technique de projection
Ashi-waza	Throwing technique using foot or leg / Technique de projection avec le pied ou la jambe
Koshi-waza	Throwing technique using hip / Technique de projection avec la hanche
Te-waza	Throwing technique using hands / Technique de projection avec les mains
Ma-sutemi-waza	Back sacrifice technique / Technique de sacrifice arrière
Yoko-sutemi-waza	Side sacrifice technique / Technique de sacrifice de coté
Ne-waza	Ground technique / Techniques au sol
Katame-waza	Holding or controlling techniques / Techniques de prise ou de contrôle
Osae-waza	Hold-down technique / Technique d'immobilisation sur le dos
Shime-waza	Choking technique / Techniques d'étranglement
Kansetsu-waza	Joint-lock technique / Technique de clé d'articulation
Renraku-waza	Continuity techniques / Enchaînement de techniques
Kaeshi-waza	Counter techniques / Technique de contre-attaque
Shi-ai	Tournament or competition / Tournoi ou compétition
ippon	One point / Un point
Waza-ari	Half point / Demi point
Waza-ari-awasete ippon	Two half points make one point / Deux demis font un point
Yuko	Point less than waza-ari / Point plus faible que waza-ari
Shido	Penalty / Punition
Han-soku-make	Lose by violation of the rules / Perte pour violation des règlements
Osae-komi	Recognition of a hold-down / Immobilisation sur le dos reconnue
Osae-komi toketa	Hold-down is broken / Technique d'immobilisation brisé
Sono-mama	As you are (freeze) / Ne bougez pas
Yoshi	Very good! (May continue after Sono-mama)/ Très bien! (Peut continuer après Sono-mama)
Hantei	Judgement / Jugement

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Terminology / Terminologie
(cont'd)

San-kyu & Ni-kyu (Green & Blue belts / Ceintures verte et bleue)

Shomen-ni-rei	Bow to the front (of the dojo) / Saluez vers l'avant (du dojo)
Sensei-ni-rei	Bow to the teachers / Saluez les professeurs
Otagai-ni-rei	Bow to one another / Saluez-vous les uns et les autres
Mokuso	Meditation / Méditation
Mokuso-yame	Stop meditation / Arrêtez la méditation
Ritsu-rei	Bow from standing position / Saluez de la position debout
Za-rei	Bow from kneeling position / Saluez de la position à genoux
Kata	Form / Forme
Kuzure	Modified (hold-down) / Modifié (immobilisation)
Tsukuri	Preparation phase of a throw / Étape de préparation d'une projection
Suri-ashi	Sliding foot movements / Marcher en glissant les pieds
Tsugi-ashi	Succeeding foot movements / Marcher par pas successifs
Ayumi-ashi	Normal walking / Marcher normalement
Tai-sabaki	Body movement / Mouvement du corps
Shizen-tai	Natural posture / Posture naturelle
Jigo-tai	Defensive posture / Posture défensive
Ushiro	Rear / En arrière
Mae	Front / En avant
Yoko	Side / De côté

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Belt Requirements

Belt Levels

Mudansha

Roku-kyu	White belt / Beginners
Go-kyu	Yellow belt
Yon-kyu	Orange belt
San-kyu	Green belt
Ni-kyu	Blue belt
Ik-kyu	Brown belt

Yudansha

Kurobi	Blackbelt
Sho-dan	Blackbelt 1 st degree
Ni-dan	Blackbelt 2 nd degree
San-dan,..... etc	Blackbelt 3 rd degree,etc

Juniors

Under the Junior program, Roku-kyu, Go-kyu and Yon-kyu each carry three (3) levels of stripes;
Example: Roku-kyu (basic), Roku-kyu 1st stripe, Roku-kyu 2nd stripe and Roku-kyu 3rd stripe

Accordingly, the requirements as described in the Go-kyu section, determine whether a candidate receives a Roku-kyu 1, 2 or 3 stripes or a Go-kyu (basic). The level determination is dependant on the degree of execution or performance during the examination.

Similarly, the following sections determine these belt levels.

Yon-kyu Section: Go-kyu 1, Go-kyu 2, Go-kyu 3 or Yon-kyu (basic)

San-kyu Section: Yon-kyu 1, Yon-kyu 2, Yon-kyu 3 or San-kyu

Once a candidate progresses to the level of San-kyu, the 3 stripe concept does not exist; nor does it exist for Ni-kyu or ik-kyu.

Seniors

The 3 stripe concept does not exist for the seniors at any belt level.

Black belt

To achieve the status of black belt, a candidate must be an active member of Judo Quebec and have been an Ik-kyu (brown belt) for at least one year. There is also a mandatory point's system requirement for every level of black belt.

Seidokwan Academy of Judo Inc. L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Exigences pour l'obtention d'une ceinture

Les Ceintures

Mudansha

Roku-kyu	Ceinture blanche / débutants
Go-kyu	Ceinture jaune
Yon-kyu	Ceinture orange
San-kyu	Ceinture verte
Ni-kyu	Ceinture bleue
ik-kyu	Ceinture marron

Yudansha

Kurobi	Ceinture noire
Sho-dan	Ceinture noire premier degré
Ni-dan	Ceinture noire deuxième degré
San-dan, etc	Ceinture noire troisième degré, etc.

Programme Junior

Sous Le programme Junior, chaque niveau requiert trois (3) galons.

Exemple : Roku-kyu (fondamental), Roku-kyu 1^{er} galon, Roku-kyu 2^{ième} galon et Roku-kyu 3^{ième} galon

Par conséquent, les conditions requises décrites dans la section 'Go-Kyu' (ceinture jaune), déterminent si le candidat reçoit un Roku-kyu 1, 2 ou 3 galons ou Go-kyu (fondamental). Le niveau de détermination dépend du niveau d'exécution ou de performance durant l'examen.

Similairement, les sections suivantes déterminent le niveau de ceinture.

Section Yon-kyu : Go-kyu 1, Go-kyu 2, Go-kyu 3 ou Yon-kyu (fondamental)

Section San-kyu: Yon-kyu 1, Yon-kyu 2, Yon-kyu 3 ou San-kyu

Lorsque Le candidat atteint Le niveau de San-kyu, Ni-kyu ou ik-kyu (ceinture verte / bleue / marron), le concept des trois (3) galons n'existe plus.

Programme Senior

Le concept des galons est inexistant à tous les niveaux.

Ceinture Noir

Pour obtenir une ceinture noire, Le candidat doit être un membre actif de judo Québec et être au minimum un an comme ik-kyu (ceinture marron). Il y'a aussi un système de pointage pour chaque niveau de ceinture noire.

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

GO-KYU
(Yellow Belt / Ceinture Jaune)

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| 1. | Ashi-waza | Leg techniques / Techniques |
| | O-soto-gari | Major outer reaping / Grand fauchage extérieur |
| | O-uchi-gari | Major inner reaping / Grand fauchage extérieur |
| | De-ashi-barai | Advanced Foot Sweep / Balayage du pied avancé |
| | Sasai-tsurei-komi-ashi | Propping drawing ankle throw /
Balayage de la jambe tirée en soulevant |
| 2. | Koshi-waza | Hip techniques / Techniques de projection de hanche |
| | O-goshi | Major hip throw / Grande prise de hanche |
| | Tsurei goshi (Ko) | Lifting Hip (minor) / Hanche soulevées (mineur) |
| 3. | Te-waza | Hand techniques / Techniques de projection de mains |
| | Ippon-seoi-nage | One arm shoulder throw /
Projection par l'épaule d'un seul coté |
| 4. | Osae-waza | Ground techniques / techniques d'immobilisation au sol |
| | Kesa-gatame | Scarf hold / Immobilisation en écharpe par le vêtement |
| | Kata-gatame | Shoulder hold / Immobilisation par l'épaule |
| | Kami-shiho-gatame | Locking of upper 4 quarters /
Immobilisation des 4 côtés par dessus |
| | Yoko-shiho-gatame | Side locking of upper quarters /
Immobilisation latérale par les 4 côtés |
| | Kuzure-kesa-gatame | Modified version of kesa-gatame /
Version modifiée de kesa-gatame |
| 5. | Terminology / Terminologie | |

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

YON-KYU
(Orange Belt / Ceinture orange)

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|--|
| 1. | Ashi-waza | Leg techniques / Techniques |
| | Ko-uchi-gari | Minor inner reaping / Petit fauchage intérieur |
| | Ko- soto-gari | Minor outer reaping ankle / Petit fauchage extérieur |
| | Okuri-ashi-barai | Sweeping ankle throw / Balayage du pied lancé |
| | Hiza-guruma | Knee wheel / Enroulement du genou |
| 2. | Koshi-waza | Hip techniques / Techniques de projection de hanche |
| | Uki-goshi | Floating throw / Hanche flottée |
| | Koshi-guruma | Hip wheel / Enroulement de la hanche |
| 3. | Te-waza | Hand techniques/ Techniques de projection de mains |
| | Tai-otoshi | Body drop / Renversement du corps |
| | Morote-seoi-nage | Shoulder throw / Projection par les deux épaules |
| 4. | Osae-waza | Ground techniques / Techniques d'immobilisation au sol |
| | Kuzure-kami-shiho-gatame | Modified version of Kami-shiho-gatame /
Version modifiée de Kami-shiho-gatame |
| | Tate-shiho-gatame | Longitudinal locking of upper 4 quarters /
Immobilisation des 4 côtés dans le même sens |
| | Ushiro-kesa-gatame | Reverse scarf hold / Contrôle arrière en écharpe |
| | Kuzure-tate-shiho-gatame | Modified version of Tate-shiho-gatame /
Version modifiée de Tate-shiho-gatame |
| | Kuzure-yoko-shiho-gatame | Modified version of Yoko-shiho-gatame /
Version modifiée de Yoko-shiho-gatame |
| 5. | Terminology / Terminologie | |

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

SAN-KYU
(Green Belt / Ceinture verte)

- | | | |
|-----------|-----------------------|--|
| 1. | Ashi-waza | Leg techniques / Techniques de pieds et de jambes |
| | Ashi-guruma | Leg wheel / Enroulement de la jambe |
| | Uchi-mata | Inner thigh / Lancement intérieur de la cuisse |
| | Ko-soto-gake | Minor outer hooking ankle / Petit accrochage extérieur |
| 2. | Koshi-waza | Hip techniques / Techniques de projection de hanche |
| | Harai-goshi | Sweeping hip / Fauchage de la jambe |
| | Hane-goshi | Spring hip / Hanche ailée |
| | Tsuri-goshi (O) | Lifting hip (major) / Hanches soulevées (majeur) |
| | Tsuri-komi-goshi | Lift pull hip throw / Lancement de la hanche tirée en soulevant |
| | Sode-tsuri-komi-goshi | Lift pull hip throw with sleeve /
Lancement de la hanche tirée en soulevant avec la manche |
| | Ushiro-goshi | Rear hip / Prise de la hanche par derrière |
| 3. | Te-waza | Hand techniques / Techniques de projection des mains |
| | None / Aucune | |
| 4. | Ma-sutemi-waza | Techniques of throws on one's back /
Techniques de projection de la position couchée sur le dos |
| | Tomoe-nage | High circle throw / Projection en cercle |
| 5. | Osae-waza | Ground techniques / Techniques d'immobilisation au sol |
| | None / Aucune | |

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

SAN-KYU
(Green Belt / Ceinture verte)
(cont'd)

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| 6. | Shime-waza | Strangulation techniques / Techniques d'étranglement |
| | Nami-juji-jime | Normal choke hold / Étranglement normal croisé |
| | Gyaku-juji-jime | Reverse choke hold / Étranglement croisé en dislocation |
| | Kata-juji-jime | Half cross lock / Étranglement croisé |
| | Okuri-eri-jime | Sliding collar lock / Étranglement par le revers en tirant |
| | Kata-ha-jime | Single wing lock / Étranglement d'un seul côté |
| | Sankaku-jime | Triangle choke / Étranglement en triangle |
| 7. | Kansetsu-waza | Techniques of bending joints / Techniques de clé de bras |
| | Ude-garami | Entangled arm lock / Clé sur bras fléchi |
| | Ude-hishigi-juji-gatame | Cross armlock / Clé sur bras en croix |
| | Ude-hishigi-sankaku-gatame | Triangle lock / Clé en triangle |
| 8. | Renraku-waza | Continuity techniques / Enchaînement de techniques |
| 9. | Terminology / Terminologie | |

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Ni-KYU
(Blue Belt / Ceinture Bleue)

- | | | |
|-----------|-----------------------|--|
| 1. | Ashi-waza | Leg techniques / Techniques de pieds et jambes |
| | O-soto-guruma | Major outer wheel / Grande roue extérieure |
| | O-guruma | Major wheel / Grand enroulement |
| | Harai-tsuru-komi-ashi | Sweeping drawing ankle throw /
Balayage de la jambe tirée en soulevant |
| | O-soto-otoshi | Major outer drop / Grand renversement extérieur du corps |
| 2. | Koshi-waza | Hip techniques / Techniques de projection de hanche |
| | U-tsuru-goshi | Changing hip / Déplacement de la hanche |
| 3. | Te-waza | Hand techniques / Techniques de projection de mains |
| | Kata-guruma | Shoulder wheel / Enroulement d'épaule |
| | Uki-otoshi | Floating drop / Chute flotée |
| | Sukui-nage | Scooping throw / Projection en cuillère |
| | Seoi-otoshi | Body drop / Renversement du corps |
| 4. | Ma-sutemi-waza | Techniques of throws on one's back /
Techniques de projection de la position couchée sur Le dos |
| | Sumi-gaeshi | Corner throw / Renversement dans l'angle |
| | Soto-maki-komi | Outer winding throw / Enroulement en dehors |
| 5. | Shime-waza | Strangulation techniques / Techniques d'étranglement |
| | Hadaka-jime | Naked choke hold / Étranglement à main nue |

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

Ni-KYU
(Blue Belt / Ceinture Bleue)
(Cont'd)

- | | | |
|-----------|-----------------------------------|---|
| 6. | Kansetsu-waza | Techniques of bending joints / Techniques de clé de bras |
| | Ude-hishigi-ude-gatame | Arm armlock / Clé par pression sur le coude avec les mains |
| | Ude-hishigi-hiza-gatame | Knee armlock / Clé par pression sur le coude à l'aide du genou |
| | Ude-hishigi-Waki-gatame | Armpit armlock / Clé sur le coude par contrôle sous l'aisselle |
| | Ude-hishigi-hara-gatame | Arm armlock / Clé sur le coude par contrôle sur l'abdomen |
| 7. | Renraku-waza | Continuity techniques / Enchaînement de techniques |
| 8. | Kaeshi-waza | Counter techniques / Techniques de contre-attaque |
| 9. | Terminology / Terminologie | |

Seidokwan Academy of Judo Inc.
L'Académie de Judo Seidokwan Inc.

IK-KYU
(Brown Belt / Ceinture marron)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Ashi-waza | Leg techniques / Techniques de pieds et de jambes |
| All throws / Tous les Projections | |
| 2. Koshi-waza | Hip techniques / Techniques de projection de hanche |
| All throws / Tous les Projections | |
| 3. Te-waza | Hand techniques / Techniques de projection de mains |
| Sumi-otoshi | Corner drop / Renversement flotté par les mains |
| 4. Ma-sutemi-waza | Techniques of throws on one's back /
Techniques de projection de la position couchée sur le dos |
| Ura-nage | Rear throw / Projection en arrière |
| Hane-maki-komi | Outer winding spring hip / Enroulement en dehors hanche ailée |
| 5. Yoko-sutemi-waza | Techniques of throws laying on one's side /
Techniques de sacrifice couché sur le côté |
| Yoko-wakare | Side separation / Séparation des deux corps |
| Tani-otoshi | Valley drop / Renversement dans la vallée |
| Yoko-otoshi | Side drop / Renversement de côté |
| Uki-waza | Floating throw / Technique flottante |
| Yoko-guruma | Side wheel / Roue de côté |
| Yoko-gake | Side body drop / Accrochage de côté |
| 6. Shime-waza | Strangulation techniques / Techniques d'étranglement |
| All chokes / Tous les étranglement | |

IK-KYU

(Brown Belt / Ceinture Marron)
(Cont'd)

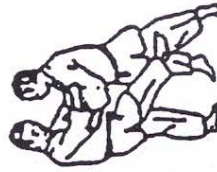
- | | | |
|------------|--|---|
| 7. | Kansetsu-waza | Techniques of bending joints / Techniques de clé de bras |
| | All armlocks / Toutes les clés de bras | |
| 8. | Renraku-waza | Continuity techniques / Enchaînement de techniques |
| 9. | Kaeshi-waza | Counter techniques / Techniques de contre-attaques |
| 10. | Terminology / Terminologie | |

JUDO KODOKAN GOKYO DAI NIPPON

ippon / morote



deashi-harai



hiza-guruma



sasae-tsuri
komi-ashi



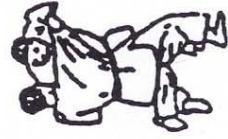
o-goshi



osoto-gari



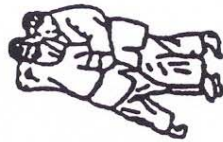
uki-goshi



ouchi-gari



seoi-nage



kosoto-gari



kouchi-gari



koshi-guruma



tsurikomi-goshi



okuri-ashi-harai



tai-otoshi



harai-goshi



uchi-mata



kosoto-gake



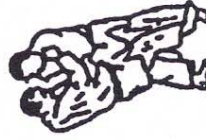
tsuri-goshi



yoko-otoshi



hane-goshi



harai-tsurikomi-ashi



tomoe-nage



kata-guruma



sumi-gaeshi



tani-otoshi



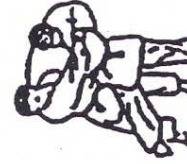
harai/hane makikomi



ashi-guruma



utsuri-goshi



o-guruma



soto-makikomi



uki-otoshi



o-soto-guruma



uki-wasa



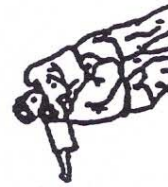
yoko-wakare



yoko-guruma



ushiro-goshi



ura-nage

































sumi-otoshi








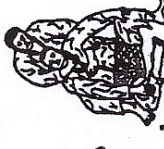








yoko-gake






IMMOBILISATIONS-HOLD DOWNS

 	 	 	 	 
<p>HON-KESA-GATAME SCARF HOLD CONTRÔLE PAR LE REVERS</p>	<p>KUZURE-KESA-GATAME VARIATION SCARF HOLD CONTRÔLE VARIANTE DU REVERS</p>	<p>KUZURE-KESA-GATAME VARIATION SCARF HOLD CONTRÔLE VARIANTE DU REVERS</p>	<p>MAKURA-KESA-GATAME PILLOW SCARF HOLD CONTRÔLE PAR LE REVERS AVEC OREILLER</p>	<p>USHIRO-KESA-GATAME REVERSE SCARF HOLD CONTRÔLE RENVERSE DU REVERS</p>
 	 	 	 	 
<p>KATA-GATAME SHOULDER HOLD CONTRÔLE PAR L'ÉPAULE</p>	<p>YOKO-SHIIO-GATAME LOCKING OF SIDE FOUR CORNERS CONTRÔLE LATÉRAL DES QUATRE COINS</p>	<p>YOKO-SHIIO-GATAME LOCKING OF SIDE FOUR CORNERS CONTRÔLE LATÉRAL DES QUATRE COINS</p>	<p>YOKO-SHIIO-GATAME LOCKING OF SIDE FOUR CORNERS CONTRÔLE LATÉRAL DES QUATRE COINS</p>	<p>KAMI-SHIIO-GATAME LOCKING OF UPPER FOUR QUARTERS CONTRÔLE DES 4 COINS PAR LE DESSUS</p>
 	 	 	 	 
<p>KUZURE-KAMI-SHIIO-GATAME VARIATION IN LOCKING OF UPPER 4 QUARTERS</p>	<p>TATE-SHIIO-GATAME VERTICAL LOCKING OF FOUR SIDES</p>	<p>TATE-SHIIO-GATAME VERTICAL LOCKING OF FOUR SIDES</p>	<p>TATE-SHIIO-GATAME VERTICAL LOCKING OF FOUR SIDES</p>	<p>KUZURE-TATE-SHIIO-GATAME VARIATION IN VERTICAL LOCKING OF 4 SIDES</p>

ÉTRANGLEMENT-STRANGLES

 	<p>NAMI-JUJI-JIME NORMAL CROSS STRANGLE ÉTRANGLEMENT EN CROIX NORMALE</p>	 	<p>KATA-JUJI-JIME HALF CROSS STRANGLE ÉTRANGLEMENT EN CROIX</p>	 	<p>GYAKU-JUJI-JIME REVERSE CROSS LOCK ÉTRANGLEMENT EN CROIX RENVERSÉE</p>	 	<p>OKURI-ERI-JIME SLIDING COLLAR ÉTRANGLEMENT GLISSE PAR LE REVERS</p>	 	<p>HADAKA-JIME NAKED CHOKE LOCK ÉTRANGLEMENT A MAINS MUES</p>
 	<p>KATA-HA-JIME SINGLE WING LOCK ÉTRANGLEMENT EN CONTRÔLE UN CÔTÉ</p>	 							

CLES DE BRAS-ARM LOCKS

 <p>UDE-GIARAME ENTANGLED ARMLOCK CLÉ DE BRAS FLECHI</p>	 <p>UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME CROSS ARMLOCK CLÉ DE BRAS EN CROIX</p>	 <p>UDE-HISHIGI-UDE-GATAME ARM BRACKET CLÉ SUR BRAS TENDU</p>
 <p>UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME KNEE ARMLOCK CLÉ DE BRAS PAR LE GENOU</p>	 <p>UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME SIDE ARM CRUSH CLÉ DE BRAS PAR LE CÔTÉ</p>	

PART 13
PARTIE 13