

LEXIQUE

BLOPAGE

Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

CONFUSION

Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

CONTRE-PRISE

Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.

DÉFENSE

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

ENCHAÎNEMENT OU COMBINAISON

Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1^{ère} technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

ESQUIVE

Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

KAKARI-GEIKO

Exercice d'entraînement où l'un des deux judoka joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense.
Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

KATA

Ce sont les « exercices de style » du Judo, Jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants.

En japonais, le mot « kata » signifie : forme fondamentale.

Le kata du judo, jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du Judo, Jujitsu. Le kata est l'une des unités de valeurs nécessaire à l'obtention de la ceinture noire ou des dan.

OPPORTUNITÉ

Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme : action de kumi Kata, déplacement, changements de postures, attaques, etc.

RANDORI

Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en assurant conjointement leur sécurité.

Cet exercice d'entraînement est sans consigne et sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement à leur niveau respectif.

SÉQUENCE TACTIQUE

Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

SITUATION DE TRAVAIL

Position respective de tori et de uke qui précède l'application d'une technique.

YAKU SOKU GEIKO

Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc. Ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.