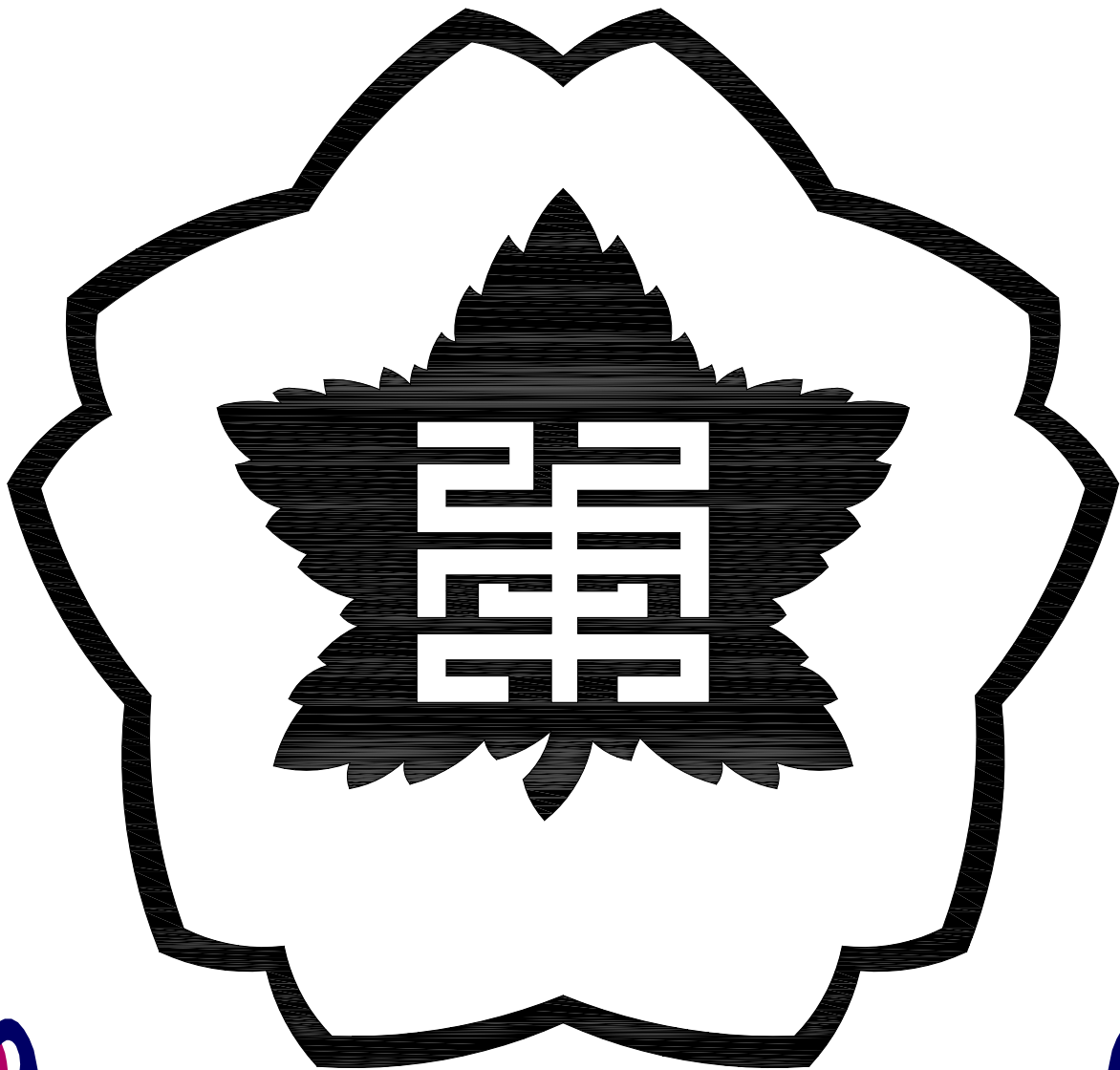


ACADÉMIE DE JUDO

# SEIDOKWAN

ACADEMY OF JUDO





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

---

**Table of Contents / Table des matières**

History of Kodokan Judo .....	1
L'histoire du Judo Kodokan .....	1
History of Seidokwan Academy of Judo .....	2
Histoire de l'Académie de Judo Seidokwan .....	3
Web Address / Adresse du site web .....	4
Dojo Rules and Etiquette.....	4
Les Règles et Étiquette à Observer dans Le Dojo.....	4
Belt Requirements.....	5
Exigences pour l'obtention d'une ceinture .....	6
GO-KYU (Yellow Belt / Ceinture Jaune).....	7
YON-KYU (Orange Belt / Ceinture orange).....	9
SAN-KYU (Green Belt / Ceinture verte).....	12
Ni-KYU (Blue Belt / Ceinture Bleue) .....	14
IK-KYU (Brown Belt / Ceinture marrons).....	16



# **Seidokwan Academy of Judo Inc.**

## **L'Académie de Judo Seidokwan Inc.**

---

### **History of Kodokan Judo**

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

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

### **L'histoire du Judo Kodokan**

Le Judo doit son origine à Jigoro Kano. Pendant la dernière partie du 19<sup>ème</sup> 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-jutsu qui se trouvaient partout au Japon à cette époque.

À Tokyo en 1882, Kano fonda Le Kodokan pour pouvoir enseigner ses théories sur une grande échelle. La croyance que Le Judo était supérieur au Ju-jutsu a été prouvée quand, en 1886, une équipe du Kodokan a défait un groupe de Ju-jutsu, 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, des 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 pesant que lui-même est vrai. Cependant, si les deux ont les mêmes compétences en 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 la discipline, de l'étiquette, et du respect envers ce sport.

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

---

## **History of 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 Décarie (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 10417 A 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.**

---

## **Histoire de l'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 à l'angle des rues Drolet et Duluth; ensuite dans un centre communautaire catholique, au 175 rue Sherbrooke est, et ensuite, 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 à 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. Ils'agissent 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. Niiya, 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 région.

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.**

---

**Web Address / Adresse du site web**

<http://www.seidokwan.com>

**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 or Missus. If the proper name is not known to you, call him 'Sensei', Sir or Ma'am as applicable.
3. Keep your person and personal habit neat and tidy. Wear zoori (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, be noted during the taking of attendance and start the practice on time.
7. Permission must be obtained from 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 en entrant et en sortant du Dojo en faisant Ritsu-rei (En s'inclinant d'une position debout).
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", Monsieur ou Madame, selon le cas échéant.
3. Conservez votre corps et vos habits propres et en ordre. Portez des **zoori** (savates ou sandales) afin de garder le tatami propre.
4. Gardez les ongles des mains et des pieds courts. Enlevez tous objets métalliques 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 d'indiquer votre présence 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.**

---

**Belt Requirements**

**Rank System**

Seidokwan follows the conventional kyu/dan system of Judo ranking as applied by Judo Canada and Judo Quebec. Kyu or coloured belt ranks are awarded until the student is eligible to be presented to a provincial grading board. Black belt ranks may only be awarded after an examination by the provincial grading board and ratification by the Canadian National Grading board.

**Belt Levels**

<b>Mudansha</b>	(Coloured belts)	<b>Yudansha</b>	(Black belts or Kuro-obi)
Roku-kyu	White belt*	Sho-dan	Blackbelt 1 <sup>st</sup> degree
Roku-kyu/Go-kyu	White/Yellow belt	Ni-dan	Blackbelt 2 <sup>nd</sup> degree
Go-kyu	Yellow belt	San-dan	Blackbelt 3 <sup>rd</sup> degree
Go-kyu/ Yon-kyu	Yellow/Orange belt	Yon-dan	Blackbelt 4 <sup>th</sup> degree
Yon-kyu	Orange belt	Go-dan	Blackbelt 5 <sup>th</sup> degree
Yon-kyu/ San-kyu	Orange/Green belt	Roku-dan	Blackbelt 6 <sup>th</sup> degree (or Red & White belt)
San-kyu	Green belt	Shichi-dan	Blackbelt 7 <sup>th</sup> degree (or Red & White belt)
San-kyu/ Ni-kyu	Green/Blue belt	Hachi-dan	Blackbelt 8 <sup>th</sup> degree (or Red & White belt)
Ni-kyu	Blue belt	Ku-dan	Blackbelt 9 <sup>th</sup> degree (or Red belt)
Ni-kyu/ Ik-kyu	Blue/Brown belt	Ju-dan	Blackbelt 10 <sup>th</sup> degree (or Red belt)
Ik-kyu	Brown belt		

\*Beginners

**Juniors**

Under the Junior program up to three stripes may be awarded between each belt and half belt

Example: Roku-kyu (basic), Roku-kyu 1<sup>st</sup> stripe, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> stripe, Roku-kyu/Go-kyu (basic), Roku-kyu/Go-kyu 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> stripe.

Stripes will not normally be used beyond San-kyu/ Ni-kyu (Green/Blue belt) or from age division U16 and up. Likewise ½ belts will not normally be used from age division U18 and up.

Accordingly, the requirements as described in this handbook are for promotion to the full belt level indicated. A partial promotion (stripes, half-belt or half-belt with stripes) may be awarded for partial accomplishment of the requirements when permitted by age and belt level sought.

**Seniors**

Only full belt promotions are used as of U18 and older.

**Eligibility & Criteria for promotion**

Students will be invited to attend examinations based on adequate attendance and evidence of sufficient progress and good conduct.

Primary consideration is given to the correct execution of the required techniques. The following may also be taken into account in descending order of importance: Performance in competition, Conduct and attitude, knowledge of Japanese terminology. The club technical director shall have final say over promotions up to brown belt.

**Blackbelt**

The Requirements for yudansha or black belt ranks are given in the Judo Canada, National Grading Syllabus which is available on the Judo Canada or Judo Quebec web site.

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

## Exigences pour l'obtention d'une ceinture

### Système de classement

Le Seidokwan se conforme au système de classement kyu/dan de Judo Canada et Judo Québec. Les kyu ou grades de ceintures de couleur sont accordés aux élèves jusqu'au niveau Ik-Kyu (marron). Les ceintures noires sont accordées seulement par le Comité provincial de grade après examen et ratifiées par le Comité de grades national canadien.

#### Les ceintures

<b>Mudansha</b> (Ceintures de couleurs)	<b>Yudansha</b> (Ceintures noirs ou Kuro-obi)
Roku-kyu Ceinture Blanche*	Sho-dan Ceinture noire 1er degré
Roku-kyu/Go-kyu Ceinture Blanche/Jaune	Ni-dan Ceinture noire 2e degré
Go-kyu Ceinture Jaune	San-dan Ceinture noire 3e degré
Go-kyu/ Yon-kyu Ceinture Jaune/Orange	Yon-dan Ceinture noire 4e degré
Yon-kyu Ceinture Orange	Go-dan Ceinture noire 5e degré
Yon-kyu/ San-kyu Ceinture Orange/Verte	Roku-dan Ceinture noire 6e degré (ou rouge/blanche)
San-kyu Ceinture Verte	Shichi-dan Ceinture noire 7e degré (ou rouge/blanche)
San-kyu/ Ni-kyu Ceinture Verte/Bleue	Hachi-dan Ceinture noire 8e degré (ou rouge/blanche)
Ni-kyu Ceinture Bleue	Ku-dan Ceinture noire 9e degré (ou rouge)
Ni-kyu/ Ik-kyu Ceinture Bleue/Marron	Ju-dan Ceinture noire 10e degré (ou rouge)
Ik-kyu Ceinture Marron	

\*Débutants

### Programme Junior

Sous le programme Junior, trois (3) galons peuvent être accordés entre chaque ceinture et demi-ceinture.

C'est-à-dire: Roku-kyu (fondamental), Roku-kyu 1er galon, Roku-kyu 2ième galon, Roku-kyu 3ième galon Roku-kyu/Go-kyu(fondamental), Roku-kyu/Go-kyu 1ier, 2ième et 3ième galons.

Normalement lorsque le candidat atteint le niveau de San-kyu/Ni-kyu (ceinture verte/bleue) ou la catégorie d'âge U16 ou plus vieux, le concept des trois (3) galons n'existe plus. De plus le concept des demi-ceintures n'est normalement plus utilisé une fois que la catégorie d'âge U18 est atteinte.

Par conséquent, les conditions requises décrites dans ce document sont valables pour la promotion au niveau de la ceinture indiqué. Une promotion partielle (galons, demi-ceinture ou demi-ceinture avec galons) peut être accordée pour un accomplissement partiel des conditions permises par l'âge de l'élève et le niveau visé. Le niveau atteint dépend de l'exécution et de la performance pendant l'examen.

### Programme Senior

Le concept des demi-ceintures et des galons ne sont normalement plus utilisés une fois que la catégorie d'âge U18 est atteinte.

#### Admissibilité et critères de promotion

L'élève sera invité à se présenter à un examen s'il a été présent à suffisamment de cours, démontré un progrès suffisant et eu une bonne conduite. La considération principale est la qualité d'exécution des techniques requises. Les éléments suivants aussi peuvent être pris en considération par ordre décroissant d'importance : la performance en compétition, la bonne conduite et attitude, la connaissance de la terminologie japonaise.

#### Ceinture noire

Les conditions requises pour les grades de ceinture noire sont déterminées par Judo Canada. Elles sont disponibles sur le site web de Judo Canada ou de Judo Québec.

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

---

**GO-KYU**  
**(Yellow Belt / Ceinture Jaune)**

- |     |                       |  |
|-----|-----------------------|--|
| 1.  | Ippon-seoi-nage       | One arm shoulder throw / Projection d'épaule, avec un bras   |
| 2.  | O-goshi               | Major hip throw / Grande projection de hanche  |
| 3.  | O-soto-gari           | Major outer reaping / Grand fauchage extérieur   |
| 4.  | O-uchi-gari           | Major inner reaping / Grand fauchage intérieur   |
| 5.  | Kesa-gatame           | Scarf hold / Contrôle par le travers du corps  |
| 6.  | Kata-gatame           | Shoulder hold / Contrôle par l'épaule  |
| 7.  | Ne waza               | a) Kesa-gatame : 2 escapes (any) /<br>2 sorties (n'importe lesquelles)<br>b) Kata-gatame : 2 escapes (any) /<br>2 sorties (n'importe lesquelles)<br>c) 2 Turnovers - All 4s (any) /<br>2 Retournements - Uke à quatre-pattes (n'importe<br>lesquels) |
| 8.  | Tsuri-goshi (Ko)      | Lifting Hip (minor) / Hanche soulevée (mineur)   |
| 9.  | Ko-Soto-gari          | Minor outer reaping ankle / Petit fauchage extérieur   |
| 10. | Sasae-tsuri-komi-ashi | Propping drawing ankle throw / Blocage du pied en tirant   |
| 11. | De-ashi-barai         | Advanced Foot Sweep / Balayage du pied avancé  |
| 12. | Kuzure-kesa-gatame    | Modified version of kesa-gatame /<br>Version modifiée de kesa-gatame   |
| 13. | Kami-shiho-gatame     | Locking of upper 4 quarters /<br>Contrôle par les quatre coins, par au-dessus  |
| 14. | Yoko-shiho-gatame     | Side locking of upper quarters /<br>Contrôle latérale par les quatre coins   |
| 15. | Ne waza               | 2 Turnovers – Uke on stomach (any) /<br>2 retournements - Uke sur le ventre (n'importe lesquels)   |
| 16. | Obi                   | Tie belt / Nouer la ceinture   |

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

---

**Terminology / Terminologie**  
**Roku-kyu & Go-kyu (White to Yellow belt / Ceinture blanche à jaune)**

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 / Tapis
Sei-retsu	Line up / Aligned-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
Ukemi	Breakfalls / Brise-chutes
Hajime	Begin / Commencer
Matte	Stop, Wait / Arrêtez, Attendez
Sore-made	That's all / C'est terminé
Judo-gi	Judo outfit / Tenue de judo
Randori	Free practice / Pratique libre
Waza	Techniques / Techniques
Kumi-kata	Method of holding uke / Manière de retenir uke
Tori	Person doing a technique / La personne qui fait une technique.
Uke	Receiver of a technique / La personne qui reçoit une technique
Ichi	1
Ni	2
San	3
Shi	4
Go	5
Roku	6
Shichi	7
Hachi	8
Ku	9
Ju	10

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

---

**YON-KYU**  
**(Orange Belt / Ceinture orange)**

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Ko-uchi-gari                               | Minor inner reaping / Petit fauchage intérieur  |
| 2.  | Tsuri-goshi (O)                            | Lifting hip (major) / Hanche soulevée (majeur)  |
| 3.  | Uki-goshi                                  | Floating Hip / Hanche flottée   |
| 4.  | Koshi-guruma                               | Hip wheel / Enroulement de la hanche  |
| 5.  | Kuzure-kami-shiho-gatame                   | Modified version of Kami-shiho-gatame /<br>Version modifiée de Kami-shiho-gatame  |
| 6.  | Okuri-ashi-barai                           | Sliding foot sweep / Balayage des pieds en glissant.  |
| 7.  | Hiza-guruma                                | Knee wheel / Roue autour du genou   |
| 8.  | Tai-otoshi                                 | Body drop / Renversement du corps   |
| 9.  | (Morote) Seoi-nage                         | (Two-Handed) Shoulder throw / Projection d'épaule<br>(à deux mains)   |
| 10. | Ko-soto-gake                               | Minor outer hooking / Petit accrochage extérieur  |
| 11. | Tate-shiho-gatame                          | Longitudinal locking of upper 4 quarters /<br>Contrôle des quatre coins longitudinalement   |
| 12. | Ushiro-kesa-gatame                         | Reverse scarf hold / Contrôle arrière en écharpe  |
| 13. | Ude-hishigi-Juji-gatame (U16) <sup>1</sup> | Cross armlock / Clé de bras en croix  |
| 14. | Ude-garami (U16) <sup>1</sup>              | Entangled arm lock / Clé sur bras fléchi  |
| 15. | Kata-juji-jime (U16) <sup>1</sup>          | Partial cross lock / Étranglement en croix, partielle   |
| 16. | Ne waza                                    | a) Kuzure-kami-shiho-gatame : 2 escapes (any) /<br>2 sorties (n'importe lesquelles)<br>b) Tate-shiho-gatame 2 escapes (any) /<br>Tate-shiho-gatame, 2 sorties (n'importe lesquelles)<br>c) Yoko Shiho Gatame: 2 Escapes / 2 sorties<br>d) Escapes from legs (Pass guard) / Sortir en<br>s'échappant des jambes (Passer la garde)<br>e) 1 Transition standing to Osaekomi / 1 transition de<br>debout à Osaekomi<br>f) Block juji jime / Défense contre juji-jime (U16)*<br>g) 2 Transitions standing to Juji gatame / 2 transitions<br>de debout à Juji Juji gatame |

---

<sup>1</sup>U16, Techniques for age group U16 and older. / U16, Techniques pour groupe d'âge U16 et plus.

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

---

**Terminology / Terminologie**

**Go-kyu & Yon-kyu (Yellow to Orange belts / Ceinture jaune à orange)**

Zempo-kaiten-ukemi	Forward rolling break-fall / Brise-chute en roulant vers l'avant
Migi	Right / Droit
Hidari	Left / Gauche
Uchi-komi	Repeated entry without throwing / Entrées répétées sans exécution
Kuzushi	Breaking uke's balance / Bris d'équilibre d'uke
Tsukuri	Preparation phase of a throw / Étape de préparation d'une projection
Kake	Execution of throw / Exécution de la projection
Tatte	Stand-up / Levez-vous
Shi-ai	Tournament or competition / Tournoi ou compétition
Ippon	One point / Un point
Waza-ari	Partial point / Point partielle
Tachi-waza	Standing technique / Techniques debouts
Ne-waza	Ground technique / Techniques au sol
Sono-mama	As you are (freeze) / Ne bougez pas
Yoshi	Very good (May continue after Sono-mama) / Très bien (Peut continuer après Sono-mama)
Shido	Penalty / Puntion
Han-soku-make	Lose by violation of the rules / Perdre pour violation des règlements
Osae-komi	Recognition of a hold-down / Immobilisation reconnue
Toketa (Osae-komi toketa)	Hold-down is broken / Technique d'immobilisation brisée
Uwagi	Jacket of uniform / Veste de l'uniforme
Eri	Lapel / Revers du col
Sode	Sleeve / Manche
Suso	Bottom of the Jacket / Le bas de la veste
Obi	Belt / Ceinture
Zubon	Pants / Pantalon
Zoori	Sandals / Sandales

See Diagram  
next page

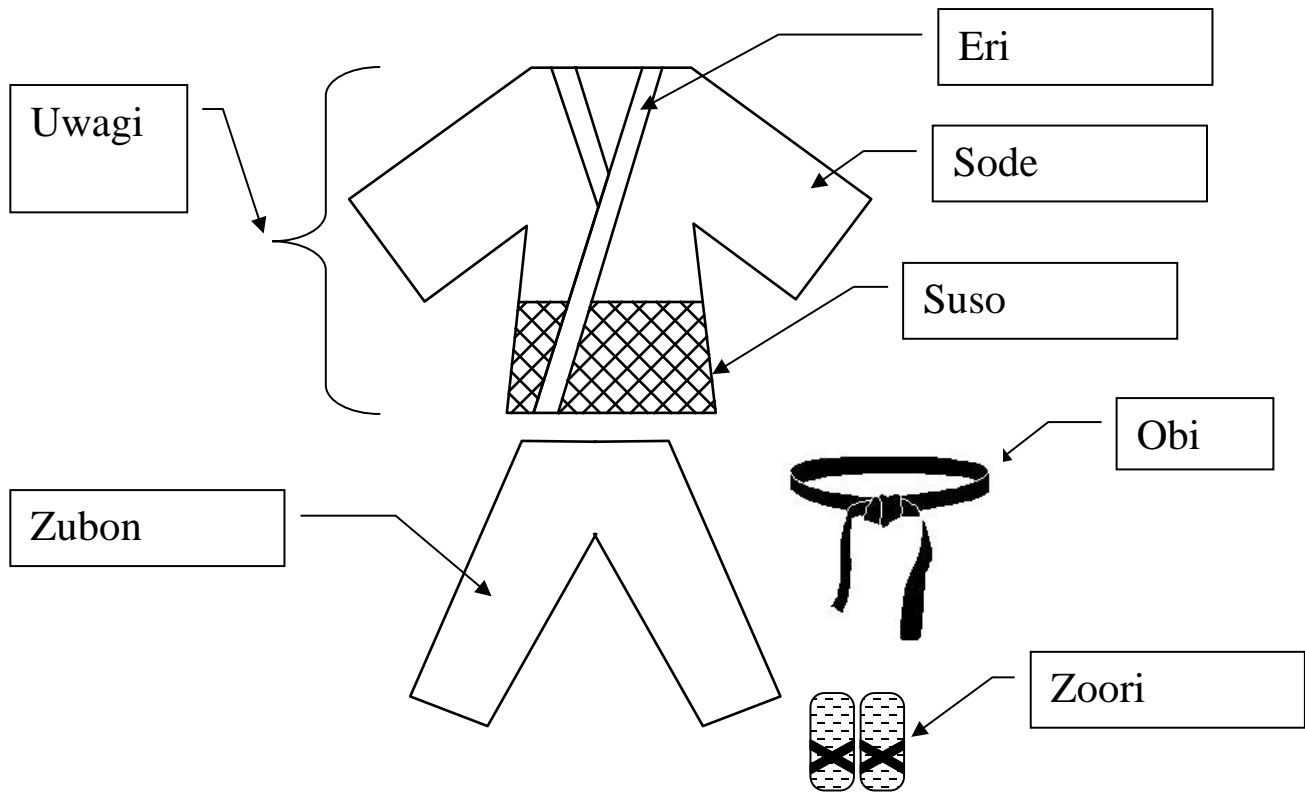
Voir diagramme  
page suivante

## The Parts of the Judogi

Judo-gi	Judo outfit
Uwagi	Jacket of uniform
Eri	Lapel
Sode	Sleeve
Suso	Bottom of the Jacket
Obi	Belt
Zubon	Pants
Zoori	Sandals

## Les parties du judogi

Tenue de judo	Judo-gi
Veste de l'uniforme	Uwagi
Revers de col	Eri
Manche	Sode
Bas de la veste	Suso
Ceinture	Obi
Pantalon	Zubon
Sandales	Zoori



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

---

**SAN-KYU**  
**(Green Belt / Ceinture verte)**

- |     |                            |  |
|-----|----------------------------|--|
| 1.  | Tsuri-komi-goshi           | Lift pull hip throw / Projection de hanche en soulevant                        |
| 2.  | Harai-goshi                | Sweeping hip / Hanche balayée  |
| 3.  | Hane-goshi                 | Spring hip / Hanche sautée   |
| 4.  | Uchi-mata                  | Inner thigh throw / Fauchage par l'intérieur de la cuisse                      |
| 5.  | Ushiro-goshi               | Rear hip throw / Projection de hanche par l'arrière                            |
| 6.  | Tomoe-nage                 | Circle throw / Projection en cercle  |
| 7.  | O-Soto-guruma              | Major outer wheel / Grande roue extérieure                                     |
| 8.  | Tsubame-gaeshi             | Swallow counter / Contre-attaque de l'hirondelle                               |
| 9.  | Tani-otoshi                | Valley drop / Chute dans la vallée   |
| 10. | Ushiro Kesa Gatame         | Reverse Kesa gatame /<br>Kesa Gatame à l'envers                                |
| 11. | Hadaka-jime                | Naked choke hold / Étranglement à nue  |
| 12. | Nami-juji-jime             | Normal cross choke / Étranglement en croix, normal                             |
| 13. | Gyaku-juji-jime            | Reverse choke hold / Étranglement en croix à l'envers                          |
| 14. | Okuri-eri-jime             | Sliding collar lock / Étranglerent par les revers en tirant                    |
| 15. | Kata-ha-jime               | Single wing lock / Étranglement avec une aile                                  |
| 16. | Sankaku-jime               | Triangle choke / Étranglement en triangle                                      |
| 17. | Ude-hishigi-sankaku-gatame | Triangle arm lock / Clé de bras en triangle                                    |
| 18. | Yonkyu U16 <sup>2</sup>    | (+ Kansetsu/shime from Yonkyu U16) /<br>+ Kansetsu et shime waza de Yonkyu U16 |

---

<sup>2</sup> If not already accomplished / Si ce n'est pas déjà accompli.



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

---

**Terminology / Terminologie**

**Yon-kyu & San-kyu (Orange to Green belt / Ceinture orange à verte)**

Junbi-taiso	Warm-up exercises / Exercices de réchauffement
Keiko	Practice / Pratique
Ki-ai	Power shout / Cri d'énergie
Nage-waza	Throwing technique / Techniques de projection
Ashi-waza	Throwing technique using foot or leg / Techniques de projection avec pied ou jambe
Koshi-waza	Throwing technique using hip / Techniques de projection avec la hanche
Te-waza	Throwing technique using hands / Techniques de projection avec les mains
Ma-sutemi-waza	Back sacrifice technique / Techniques sacrifices arrières
Yoko-sutemi-waza	Side sacrifice technique / Techniques sacrifices de côté
Katame-waza	Holding or controlling techniques / Techniques de prise ou de contrôle
Osae-waza	Hold-down technique / Techniques d'immobilisation
Shime-waza	Choking technique / Techniques d'étranglement
Kansetsu-waza	Joint-lock technique / Techniques de clé d'articulation
Renraku-waza	Continuity techniques / Enchaînement de techniques
Kaeshi-waza	Counter techniques / Techniques de contre-attaque
Ushiro	Rear / En arrière
Mae	Front / En avant
Yoko	Side / De côté
Kuzure	Broken (Hold-down is modified ) / Cassé (Immobilisation est modifié)
Rokkyu	6th Class (White belt) / 6e Niveau (Ceinture Blanc)
Gokyu	5th Class (Yellow belt) / 5e Niveau (Ceinture Jaune)
Yonkyu	4th Class (Orange belt) / 4e Niveau (Ceinture Orange)
Sankyu	3rd Class (Green belt) / 3e Niveau (Ceinture Vert)
Nikyu	2nd Class (Blue belt) / 2e Niveau (Ceinture Bleu)
Ikkyu	1st Class (Brown belt) / 1re Niveau (Ceinture Marron)

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

---

**Ni-KYU**  
**(Blue Belt / Ceinture Bleue)**

- |     |                              |   |
|-----|------------------------------|---|
| 1.  | O-guruma                     | Major wheel / Grande roue   |
| 2.  | Harai-tsuri-komi-ashi        | Sweeping drawing ankle throw /<br>Balayage de la cheville en tirant                           |
| 3.  | O-soto-otoshi                | Major outer drop / Grand renversement extérieur   |
| 4.  | Uki-otoshi                   | Floating drop / Lancement flottant  |
| 5.  | Sode-tsuri-komi-goshi        | Lift pull hip throw with sleeve /<br>Lancement de la hanche tirée en soulevant avec la manche |
| 6.  | Seoi-otoshi                  | Shoulder drop / Renversement par-dessus l'épaule  |
| 7.  | Sumi-gaeshi                  | Corner throw / Renversement dans l'angle  |
| 8.  | Ashi-guruma                  | Leg wheel / Enroulement de la jambe   |
| 9.  | Yoko-guruma                  | Side wheel / Roue de côté   |
| 10. | Soto-maki-komi               | Outer winding throw / Enroulement extérieur   |
| 11. | Ude-hishigi-ude-gatame       | Elbow lock / Clé de coude par pression des mains  |
| 12. | Ude-hishigi-hiza-gatame      | Knee armlock / Clé de bras par pression du genou  |
| 13. | Ude-hishigi-waki-gatame      | Armpit armlock / Clé de bras par contrôle sous l'aisselle                                     |
| 14. | Nage-no-kata :<br>koshi-waza | Nage no kata : Uki-Goshi, Harai-Goshi,<br>Tsuri-komi goshi                                    |

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

---

**Terminology / Terminologie**  
**San-kyu & Ni-kyu (Green to Blue belt / Ceinture verte à bleue)**

Shomen-ni-rei	Bow to the front (of the dojo) / Saluez le devant (du dojo)
Sensei-ni-rei	Bow to the teachers / Saluez les professeurs
Otagai-ni-rei	Bow to one another / Saluez-vous les uns les autres
Mokuso	Meditation / Méditation
Mokuso-yame	Stop meditation / Arrêtez de méditer
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
Suri-ashi	Sliding foot movements / Marcher en glissant les pieds
Tsugi-ashi	Walking with one foot leading the other / Marcher en pas chassés
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
Hantei	Judgement / Décision
Atemi	Strike (with hand or foot) / Coup (de poing ou pied)
Fusen-gachi	Win by default (opponent does not appear) / Victoire par défaut (l'adversaire ne se présente pas)
Kiken-gachi	Win by default (opponent cannot continue) / Victoire par défaut (l'adversaire ne peut pas continuer)
Hikiwake	Draw / Égalité
Joseki	Place of honor, upper seat / Place d'honneur, position haute
Kachi	Winner / Gagnant
Maitta	Surrender / Abandon
Jikan	Time / temps (chronomètre)
Shimpan	Referee / Arbitre
Tokui Waza	Specialty technique / Technique de spécialité

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

---

**IK-KYU**

**(Brown Belt / Ceinture marrons)**

- |     |                         |   |
|-----|-------------------------|---|
| 1.  | Kata-guruma             | Shoulder wheel / Roue autour des épaules                  |
| 2.  | Uki-waza                | Floating technique / Technique flottante                  |
| 3.  | Hane-maki-komi          | Spring Winding / Hanche sautée enroulée                   |
| 4.  | Yoko-otoshi             | Side drop / Renversement de côté                          |
| 5.  | Ura-nage                | Rear throw / Projection en lançant en arrière             |
| 6.  | Yoko-gake               | Side hooking / Accrochage de côté                         |
| 7.  | Sumi-otoshi             | Corner drop / Chute dans l'angle                          |
| 8.  | Utsuri-goshi            | Changing hip / Projection de hanche en contre             |
| 9.  | Yoko-wakare             | Side separation / Séparation de côté                      |
| 10. | Sukui-nage              | Scooping throw / Projection en cuillère                   |
| 11. | Tsukkomi-jime           | Thrusting choke / Étranglement en poussant avec une main  |
| 12. | Ude-hishigi-hara-gatame | Abdomen armlock / Clé de bras par contrôle avec l'abdomen |
| 13. | Ude-hishigi-ashi-gatame | Leg armlock / Clé de bras avec la jambe                   |
| 14. | Ude-hishigi-te-gatame   | Hand armlock / Clé de bras avec les mains                 |
| 15. | Nage-no-kata : te-waza  | Nage no Kata : Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma         |

There will not normally be a terminology test for Ikkyu (brown belt) candidates. Nevertheless they are encouraged to continue their study of Japanese terminology. They will be expected to understand terms relevant to competition, kata and training.

Il n'y aura pas d'habitude un examen de terminologie pour les candidats Ikkyu (ceinture marron). Néanmoins, ils sont encouragés à poursuivre leur étude de la terminologie japonaise. Ils devront comprendre les termes relatifs à la compétition, le kata et à l'entraînement.

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

---

**Terminology / Terminologie**

**Ikkyu & Yudansha (Brown and Black belts / Ceintures marrons et noires)**

Ranks / Grades	Know all the black-belt ranks. (Page 2) / Connaitre les noms des grades de ceintures noires. (Page 2)
Go-kyo no waza	Techniques of the Five Teachings (5 series of throws) / Techniques des Cinq Enseignements (5 séries de projections)
Shinmeisho no waza	Newly accepted Techniques / Techniques nouvellement acceptées
Uzumaki	Base of the fist / Base du poing
Mudansha	Ungraded Practitioners (Colored belts) / Praticiens non gradés (Ceintures colorées)
Yudansha	Graded practitioners (Black belts) / Praticiens gradés (ceintures noires)
Kodansha	High Ranked practitioners (5th to 10th dan) / Praticquants hauts gradés (5e au 10e dan)
Ai Yotsu	Same gripping (kumi-kata) / Prise (kumi-kata) du même côté.
Kenka-Yotsu	Opposite gripping (kumi-kata) / Prise (kumi-kata) du côté opposé.
Ma-ai	Spacing (between tori and uke) / Espacement (Entre tori et uke)
Shiai-jo	Tournament Place / Endroit du tournoi
Arigatou gozaimasu	Thank you / Merci
Arigatou gozaimashita	Thank you (past tense) / Merci (le passé)
Geri	Kick / Coup de pied
Tento	Top of the forehead / Haut du front
Kazumi	Temple / Tempe

**2. (Brown Belt / Ceinture marrons)**

