

# 柔道

## Judo

( 柔道, *jūdō*, littéralement : « voie de la souplesse » )

Art martial et sport olympique

Découvrez le sport de combat le plus complet

Méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants.

Le Judo comprend :

- des techniques de projection à l'aide des bras [Te Waza],
- des techniques de projection à l'aide des hanches [Koshi Waza],
- des techniques de projection à l'aide des jambes [Ashi Waza],
  - des techniques de sacrifice [Sutemi Waza],
  - des immobilisations [Osae Waza],
  - des étranglements [Shime Waza],
  - des clés au coudes [Kansetsu Waza]

