

Judo

(柔道, *jūdō*, littéralement : « voie de la souplesse »)
Art martial et sport olympique

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]

