

Je reprends mes bonnes habitudes

Sauras-tu remettre les vignettes dans le bon ordre ?



...et après mon entraînement, toujours une bonne douche !

A

Les pieds propres



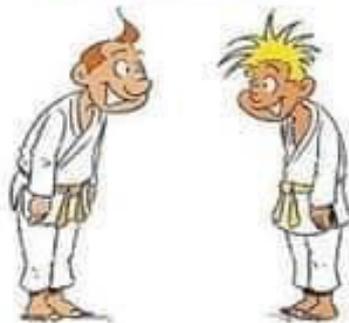
F



Les mains propres et les ongles coupés

E

Je n'oublie pas de saluer le tatami, mon professeur et mon partenaire



G

Du vestiaire au tatami, je mets mes zooris



B

J'arrive à l'heure au judo



D

Je fais mon sac de judo



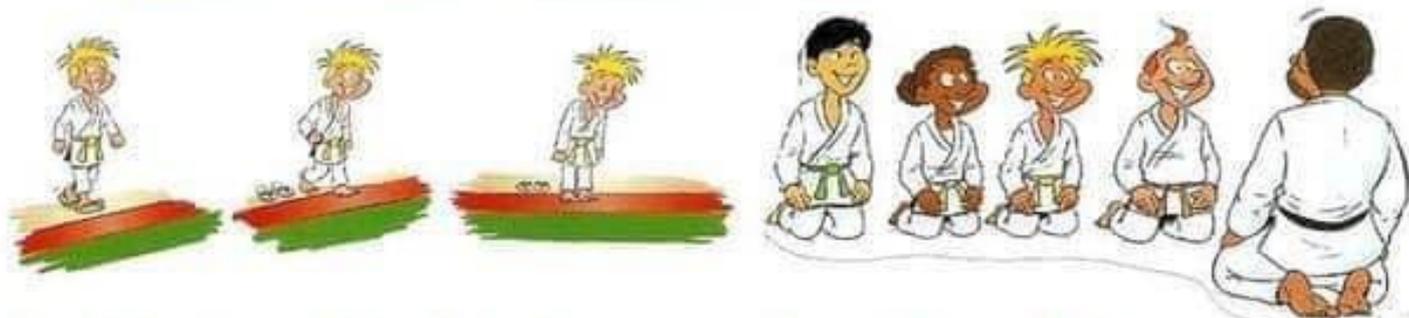
C

Remets dans le bon ordre :

--	--	--	--	--	--	--

Comment saluer ?

Au judo, on salue debout en montant sur le tatami

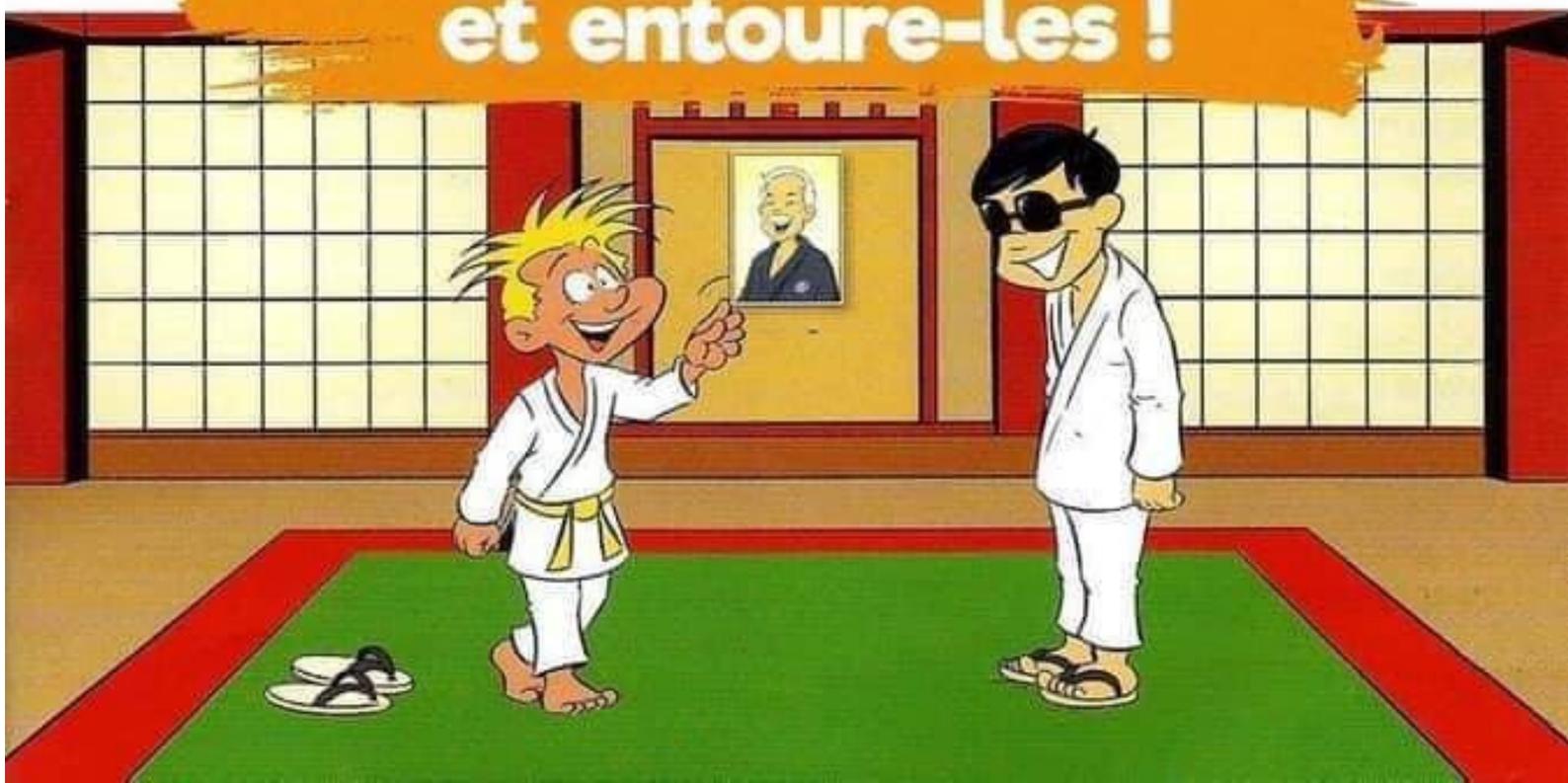


Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux



**Avant et après chaque exercice,
on salue : c'est le respect !**

Trouve les 5 erreurs et entoure-les !



Le grand «Judo» Test

Vrai ou faux ? Entoure les bonnes réponses
et n'hésite pas à te faire aider

Hajime !

- 1 Le judo a été créé en Suisse par Jigoro Kano
A : vrai B : faux
- 2 Sur un tatami, on ne monte jamais
avec des chaussures
A : vrai B : faux
- 3 Mon judogi est de couleur blanche
A : vrai B : faux
- 4 Je mets mes zooris dans mon sac de judo
A : vrai B : faux
- 5 Je peux rentrer sur le tatami sans saluer
A : vrai B : faux
- 6 Hajime veut dire « arrêtez »
A : vrai B : faux
- 7 Uke, c'est celui qui fait chuter
A : vrai B : faux
- 8 En judo, on peut attraper son partenaire par les cheveux
A : vrai B : faux
- 9 O Soto Gari est le nom d'une technique de judo
A : vrai B : faux
- 10 Le « bon appétit » est une valeur du code moral
A : vrai B : faux



Matte !

Qui dit quoi ?

Retrouve les bonnes traductions de nos judokas



Entoure les bonnes réponses et recopie les mots japonais sur les pointillés.
Surtout, n'hésite pas à te faire aider !

COMMENCEZ A B C D

Hajime

ARRÊTEZ A B C D

SALUEZ A B C D

JAMBE A B C D

FAUCHAGE A B C D

CELUI QUI CHUTE A B C D

TENUE DE JUDOKA A B C D

DÉBUT D'IMMOBILISATION A B C D

CELUI QUI FAIT CHUTER A B C D

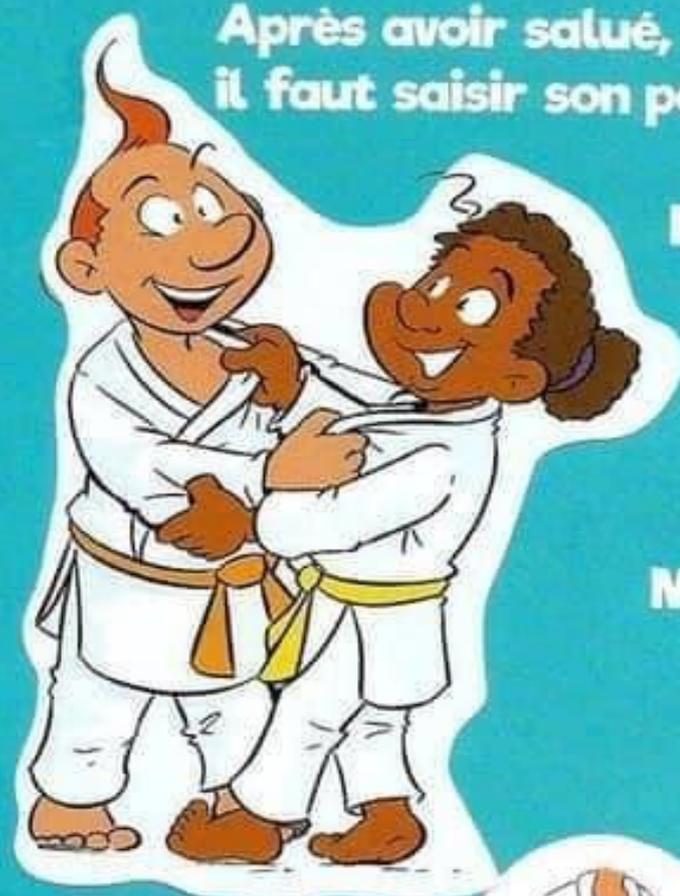
COMBAT D'ENTRAÎNEMENT A B C D

NE BOUGEZ PLUS ! A B C D

SORTIE D'IMMOBILISATION A B C D

La saisie du Judogi

Après avoir salué,
il faut saisir son partenaire



Main droite
«Revers»



Main gauche
«Manche»



Pour les gauchers
et les gauchères,
c'est l'inverse !



Main gauche
«Revers»



Main droite
«Manche»

Le quizz des ceintures !

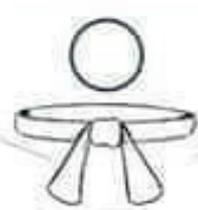
Numérote les 5 premières ceintures dans l'ordre des grades



Blanche
jaune



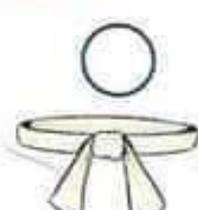
Jaune



Blanche

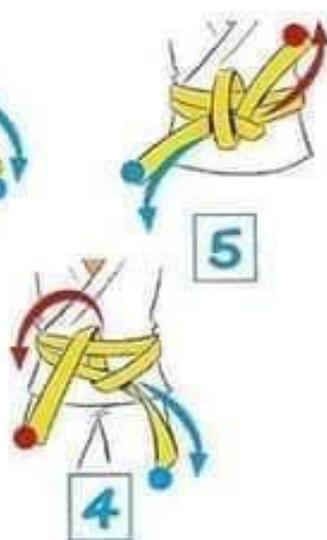


Blanche
2 liserés jaunes



Blanche
liseré jaune

Te souviens-tu comment faire ton nœud de ceinture ?



Sais-tu observer ?

Lequel de ces judokas a la bonne tenue ?

