Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Pour la ceinture : Blanche et Jaune (age minimum 7ans)

Tachi waza	Ne waza	Esprit judo
• **3** Techniques différentes en déplacement dont **1** sur l'arrière. (réponses technique adaptées aux déplacements d'uke) • Sécurisation totale d'uke • Chutes : arrière/ Avant • Kakari Geiko	• **2** retournements différents • **1** renversement • **3** Osae komi • **1** sorties d'immobilisation	• **Mots du judo :** Dojo, tatamis,Kimono, Hajime,Matte… • Histoire (jigoro kano,japon…) • Code Moral : + 4 à expliquer • 1 champion • Règles dojo

judo EJM Kastriote

Uke avance en me poussant

Uke se déplace sur le côté

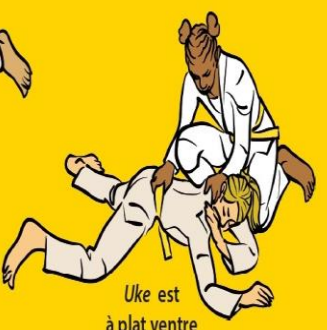
Uke recule en me tirant

Uke se déplace autour de moi

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.

Uke est à quatre pattes



Uke est à plat ventre

Uke est sur le côté

Uke est entre mes jambes

Position inférieure

Je reprends le partenaire entre mes jambes

Je me dégage de l'immobilisation

Programme technique spécifique :

Taï-otoshi

Uki-goshi

Moroté avec barrage

Kubi-nagé

O-soto-gari

De ashi Barai

Ko-soto-gari

O SOTO-OTOSHI
GRAND RENVERSEMENT
EXTÉRIEUR

UKI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS

Pense-bête technique :

O-uchi-gari

Sasaé-tsuri-komi-ashi

Ippon-seoi-nagé

Koshi-guruma

Tsuri-komi-goshi

O-goshi

Okuri-ashi-baraï

Ko-uchi-gari

Hiza-guruma

Ne waza :

HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL

Yoko-shiho-gatamé

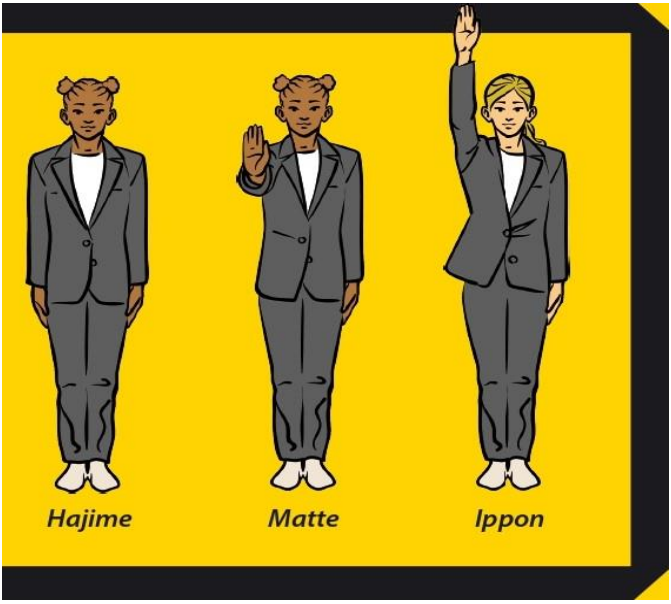
Tate shio gatame

Kuzuré-gésa-gatamé

Kami-shiho-gatamé

USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

Arbitrage :



#JUDOÀLAMAISON

#VIVONSJUDO

dès la ceinture blanche

les CHIFFRES en JAPONAIS

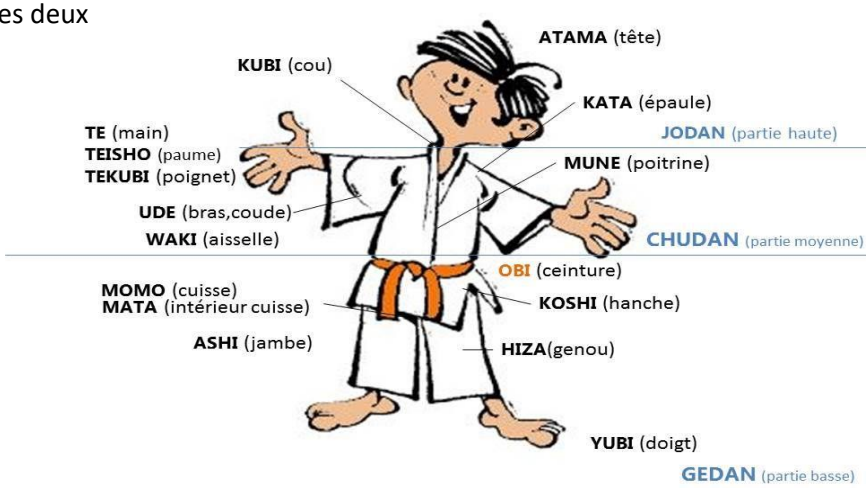
一	1 – ICHI	六	6 – ROKU
二	2 – NI	七	7 – SHICHI
三	3 – SAN	八	8 – HACHI
四	4 – SHI	九	9 – KYU
五	5 – GO	十	10 – JYU

Consignes :
Demande à l'un de tes parents d'imprimer cette feuille, puis repasse avec un feutre les chiffres en japonais !

MEILLEURS ENSEMBLE
FFJUDO

Culture judo/vocabulaire :

Hajime : Commencez
Matte : Arrêtez
Rei : Saluez
Dojo : Lieu où l'on apprend le judo
Tatami : Tapis de judo
Sensei : Professeur (maître)
Judogi/kimono : Tenue du judoka
Judo : Voie de la souplesse
Ippon : Le « K.o » du judo ; synonyme de victoire
Waza-Ari : Avantage fort
Waza-ari-awazate-ippon : Combinaison de 2 Waza-ari, synonyme de Ippon
Osae-komi : Début d'immobilisation
Toketa : Fin d'immobilisation
Sore-made : Fin (du combat, du cours)
Hikiwake : Match nul
Randori : Exercice libre (combat souple)
Ko : Petit
O : Grand
Uchi : Intérieur
Soto : Extérieur
Ushiro : Derrière
Kumikata : Saisie du kimono
Kuzure : Variante
Okuri : Les deux



Quelques champions et championnes :

Anton Geesink

Le premier judoka de l'histoire à avoir battu des combattants japonais.
1 fois ch. olympique et 2 fois ch. du monde

Kosei Inoue 1 fois champion olympique et 3 fois champion du monde

Yasuhiro Yamashita 1 fois champion olympique et 4 fois champion du monde

David Douillet 2 fois champion olympique et 4 fois champion du monde

Teddy Riner 2 fois champion olympique et **10 fois** champion du monde (1 médaille d'argent et 1 médaille de bronze)

Clarisse Agbegnenou championne Olympique et 5 fois championne du monde (+ 2 médailles d'argent)

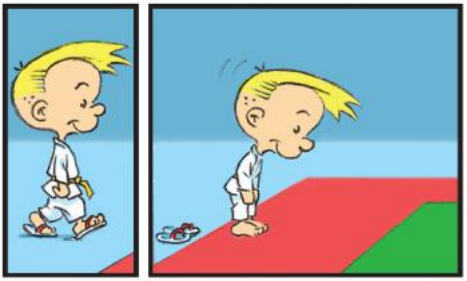
Et aussi : Madeleine Malonga, Amandine Buchard, Jean-Luc Rougé, Brigitte Deydier, Angelo Parisi, Thierry Rey, Marie-Claire Restoux, Lucie Décosse, Marc Alexandre, Shohei Ono….

L'attitude au dojo

QUELQUES PRINCIPES POUR ÊTRE BON JUDOKA

Respect des lieux, des règles et des personnes

Le Dojo est un lieu de travail et d'échange : respectons-le !



Le professeur et nos partenaires méritent notre respect : saluons-les !

Les moins gradés écoutent avec attention les conseils des plus gradés : entraidons-nous !

Pour le bon déroulement du cours : soyons à l'heure !

L'ordre et l'hygiène sont indispensables pour travailler en harmonie : soyons propres !

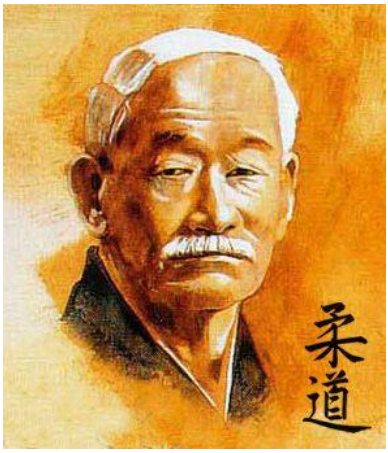
Les progrès au judo dépendent aussi de l'ambiance : soyons amis !

FF judo

www.ffjudo.com

avec son Partenaire Officiel Santé

smi Mutuelle avant tout



Jigoro Kano (1860-1938)

Créateur du judo au Japon en 1882.

Citation :

« On ne juge pas un homme sur le nombre de fois qu'il tombe mais sur le nombre de fois qu'il se relève. »