

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Pour la ceinture : Jaune-orange (age minimum 9 ans)



Tachi waza	Ne waza	Esprit judo
<ul style="list-style-type: none">• 4 Techniques différentes en déplacement dont 1 sur l'arrière. (2 déplacements d'uke/2 déplacements de tori)• Esquive et redoublement d'attaque• Esquive de tori + reprise d'initiative• 1 Liaison debout-sol (avec un retournement)• Sécurisation totale d'uke• <u>Chutes</u> : Arrière/avant/latérale• Kakari geiko	<ul style="list-style-type: none">• 2 retournements Différents• 1 renversement• 4 osae komi• 3 sorties d'immobilisation• 1 reprise entre les jambes	<ul style="list-style-type: none">• Mots du judo• Notions (mots) arbitrage• Savoir faire sa ceinture• Histoire• Code Moral en entier+ 4 à expliquer• 2 champions• Règles dojo



Tori déplace Uke en cercle



Uke se déplace du côté du revers tenu



Uke tire, Tori résiste



Tori tire et recule, Uke le suit



Tori tire et recule, Uke tire (résiste)



Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche



Le couple tourne vers la droite ou la gauche



Je sais riposter après avoir esquivé

Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Avant-arrière



Arrière-avant



En position inférieure (sous Uke), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes



Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uke

Retourner et immobiliser Uke



En position supérieure (sur Uke), je sais

Enchaîner au sol après avoir projeté Uke sur l'arrière



Dégager ma jambe et l'immobiliser

En position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uke



dont ushiro-gesa-gatame

Je connais un nouveau dégagement de jambe



Je connais de nouveaux retournements quand Uke est à quatre pattes

En position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes



Je sais reprendre Uke entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser



Programme technique spécifique :



Ippon-seoi-nagé



Moroté-seoi-nagé



Éri-seoi-nagé



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



Hiza-guruma



Sasaé-tsuri-komi-ashi



Ashi-guruma



Okuri-ashi-barai





Koshi-guruma



Tsuru-komi-goshi



O-goshi



Pense-bête technique :



Moroté avec barrage



Tai-otoshi



Uki-goshi



Kubi-nagé



O-soto-gari



Ne waza :



Art Gest ©



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



Yoko-shiho-gatamé



Tate shio gatame



Kuzuré-gésa-gatamé



Kami-shiho-gatamé

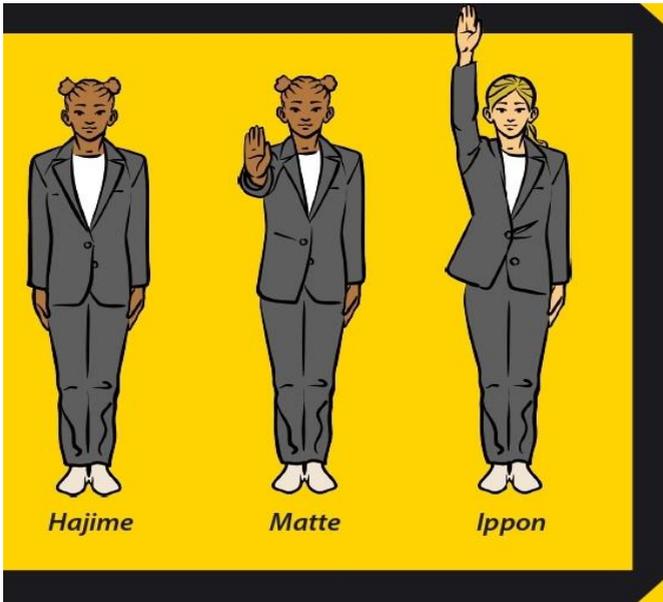


Art Gest ©



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

Arbitrage :



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-ippou : Combinaison de 2 Waza-ari, synonyme de Ippon

Osae-komi : Début d'immobilisation

Toketa : Fin d'immobilisation

Sono-mama : Ne bougez plus

Yoshi : Reprise du combat

Sore-made : Fin (du combat, du cours)

Hansoku-make : Disqualification

Hikiwake : Match nul

Nage Komi : Répétition de chute

Randori : Exercice libre (combat souple)

Shiai : Compétition

Uchi Komi : Répétition de mouvements

Yaku Suku Geiko : Travailler souple, sans résistance

Ko : Petit

O : Grand

Uchi : Intérieur

Soto : Extérieur

Ushiro : Derrière

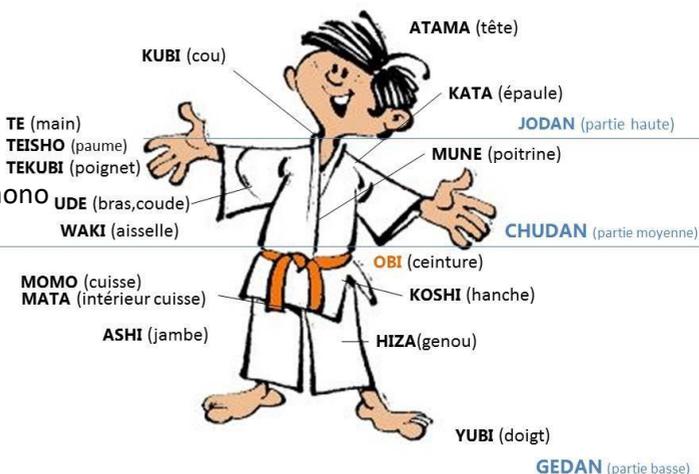
Kumikata : Saisie du kimono

Kuzure : Variante

Okuri : Les deux

Sutemi : Sacrifice

Waza : Technique



Quelques champions et championnes :

Ilias Iliadis  1 fois ch. olympique et 3 fois ch. du monde

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

Tadahiro Nomura  3 fois champion olympique et 1 fois ch. du monde (+ 1 médaille de bronze)

Toshihiko Koga  1 fois ch. olympique et 3 fois ch. du monde (+1 médaille d'argent J.O et 1 de bronze 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

Ryōko Tani  2 fois championne olympique et 7 fois championne 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 Bucharde, Jean-Luc Rougé, Brigitte Deydier, Angelo Parisi, Thierry Rey, Marie-Claire Restoux, Lucie Décosse, Marc Alexandre, Shohei Ono....



#JUDOÀLAMAISON



dès la ceinture blanche

les CHIFFRES en JAPONAIS

#VIVONSJUDO



1 - ICHI



6 - ROKU



2 - NI



7 - SHICHI



3 - SAN



8 - HACHI



4 - SHI



9 - KYU



5 - GO



10 - JYU

Consignes :

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

柔道

Une pratique,
Un art de vie,
Un code moral...

Politesse

Le respect d'autrui

Courage

Faire ce qui est juste

Amitié

Le plus pur des sentiments humains

Contrôle de soi

Savoir se taire lorsque monte la colère

Sincérité

S'exprimer sans déguiser sa pensée

Modestie

Parler de soi-même sans orgueil

Honneur

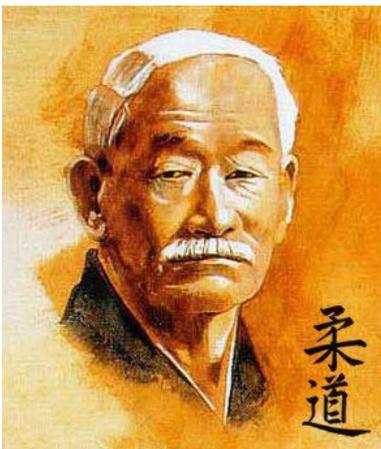
Etre fidèle à la parole donnée

Respect

Sans respect, aucune confiance ne peut naître



par le respect de soi-même



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. »