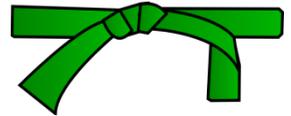


Nom :

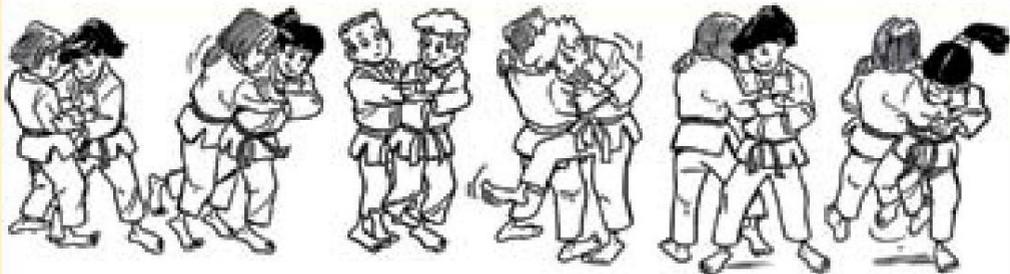
Prénom :

Date de naissance :



Pour la ceinture VERTE:

Tachi waza	Ne waza	Esprit judo
<ul style="list-style-type: none">*7 Techniques différentes en déplacements*Démonstration sur son tokui waza minimum 1min 00 (uchi komi, nage komi, tendoku renshu, esquives, redoublements, enchainements, LDS, contres, confusions,...)*La 1ère séries nage no kata*Sécurisation totale d'uke*<u>Chutes</u> : Arrière/avant (D et G/ latérale D et G)*Kakari Geiko*Randori	<ul style="list-style-type: none">*4 retournements Différents*2 renversements*Démonstration ne waza (1min)*5 osae komi sorties*1 reprise entre les jambes*Dégagement de 1 et 2 jambes*Randori	<ul style="list-style-type: none">*Mots du judo*Arbitrage*Savoir faire sa ceinture*Histoire*Code Moral en entier+ explication*3 champions*Règles dojo*Assiduité dans l'entraînement



Je sais faire une confusion
(simuler une attaque pour en faire réellement une autre)

Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

Je sais contrer les attaques de Uke



Uke avance en me poussant
Uke recule en me tirant

Tori tire et recule, Uke le suit

Uke tire, Tori résiste

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

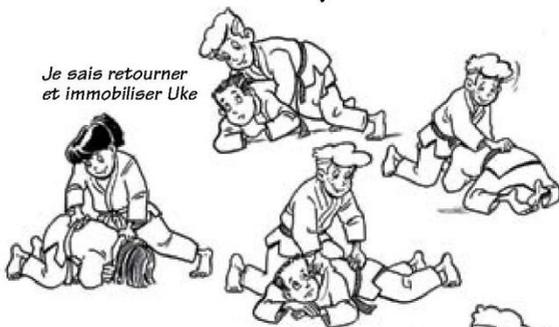
Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Exemples

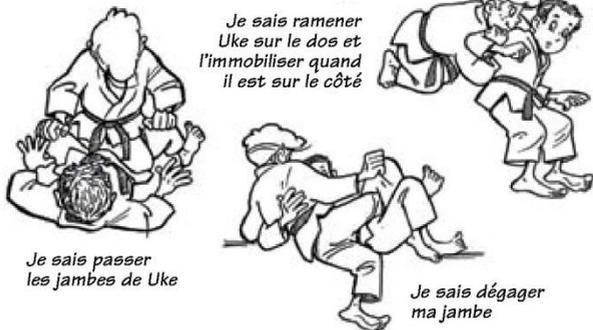


Je sais riposter après avoir esquivé

Je sais retourner et immobiliser Uke



Je sais ramener Uke sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté



Je sais passer les jambes de Uke

Je sais dégager ma jambe

Programme technique spécifique :



Tani-otoshi



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



Uchi-mata



TSUBAME-GAESHI
RETOUR DE L'HIRONDELLE
(CONTRE DU BALAYAGE)



Sodé-tsuri-komi-goshi



KO SOTO-GAKE
PETIT ACCROCHAGE
EXTERIEUR



Hané-goshi



Pense-bête technique :



Ashi-guruma



O-goshi



O-uchi-gari



Moroté-scoi-nagé



Okuri-ashi-barai



Hiza-guruma



Tai-otoshi



Ne waza :



ArtGest®



Yoko-shiho-gatamé

HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



ArtGest®

KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



Kuzuré-gésa-gatamé



ArtGest®



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL



Kami-shiho-gatamé



Prestations individuelles :

Exemple de présentation possible :

Debout : 1min

Tokui waza :

- **Tendoku renshu** (démonstration seul)
- **Statique** : uchi komi+nage komi
- **En déplacement** : uchi komi+nage komi
- **Enchaînements** :

Redoublement attaque : Tokui Waza + Tokui Waza

Enchaînements en 1ère attaque : Tokui Waza +

Enchaînements 2^{ème} attaque : + Tokui Waza

- **Confusions** :

Tokui Waza +

Ou

..... + Tokui Waza

- **Reprise d'initiative** :

Attaque Uke+ Tokui Waza

- **Liaison debout/sol**

Sol : 1min

NAGE NO KATA :

1ère
Série



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



Histoire du judo :

« En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le judo, littéralement

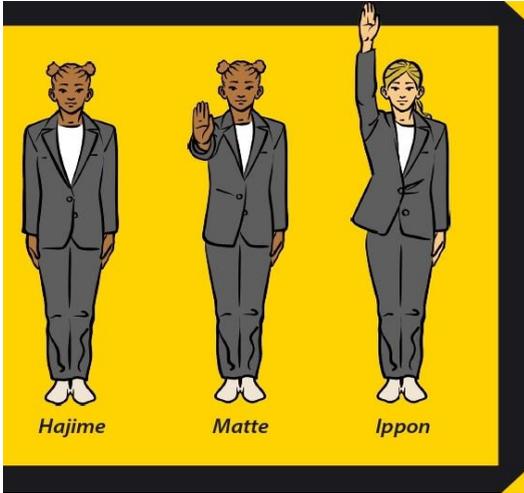
« voie de la souplesse ».

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres. En France, le judo apparaît dans les années 1930, mais il se développe surtout après la seconde guerre mondiale sous l'impulsion de **Maitre Mikinosuke Kawaishi** et de Paul Bonet-Maury, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

A partir des années 1960, le courant sportif devient dominant. Le Judo est inscrit au programme des **Jeux Olympiques de Tokyo en 1964.** »

Texte : France Judo

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

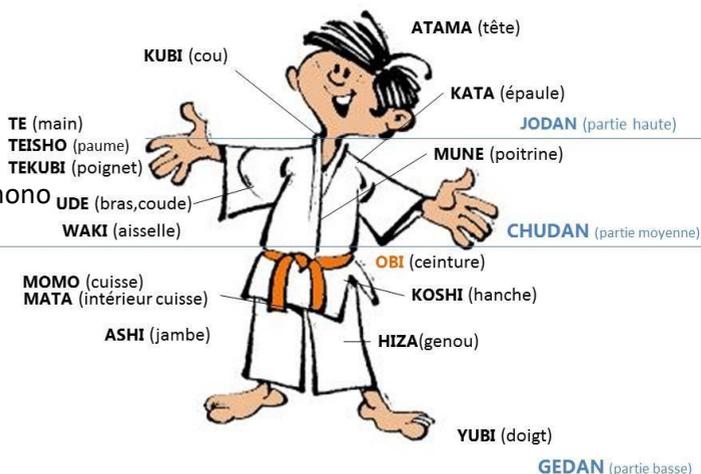
Kumikata : Saisie du kimono

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   Vice 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....

Couleur	Ceinture	Grade	Age Mini
Blanche		6 ^{ème} Kyu (Ku-kyu)	6 ans
Blanche-Jaune		Hachi-kyu	7 ans
Jaune		5 ^{ème} Kyu (Shichi-kyu)	8 ans
Jaune-Orange		Roku-kyu	9 ans
Orange		4 ^{ème} Kyu (Go-kyu)	10 ans
Orange-Verte		Shi-kyu	11 ans
Verte		3 ^{ème} Kyu (San-kyu)	12 ans
Bleue		2 ^{ème} Kyu (Ni-kyu)	13 ans
Marron		1 ^{er} Kyu (Ichi-kyu)	14 ans

#JUDO À LA MAISON



dès la ceinture blanche

les CHIFFRES en JAPONAIS



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 !

MEILLEURS ENSEMBLE
FFJUDO

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

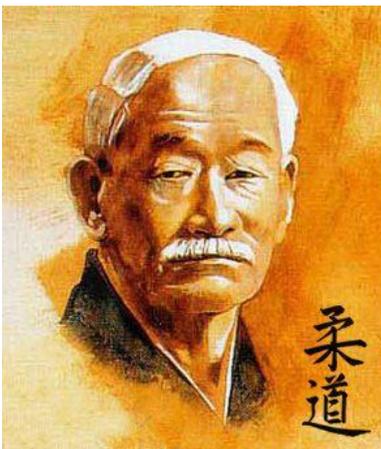
Etre fidèle à la parole donnée

Respect

Sans respect, aucune confiance ne peut naître



par le respect pour le droit



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. »