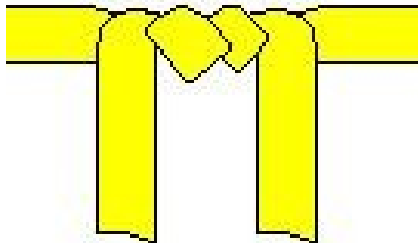


LIVRET DE GRADE



AIDE MEMOIRE

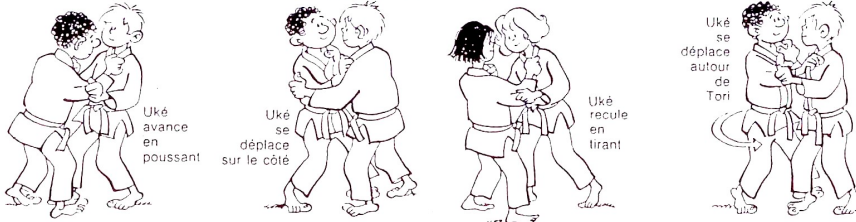
NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NAGE WAZA : Techniques debout...

SITUATIONS D'ETUDE



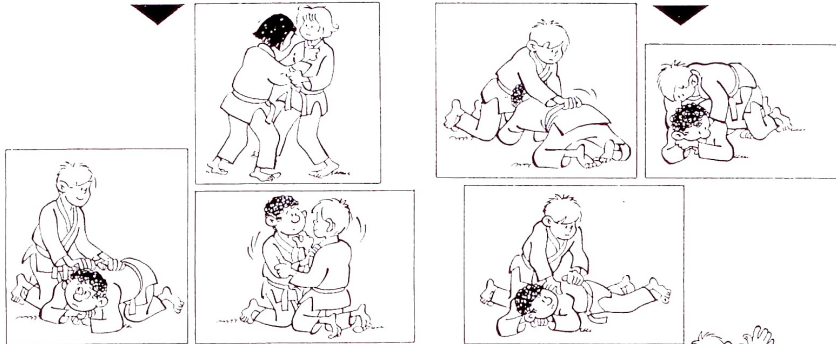
REPNSES DE TORI



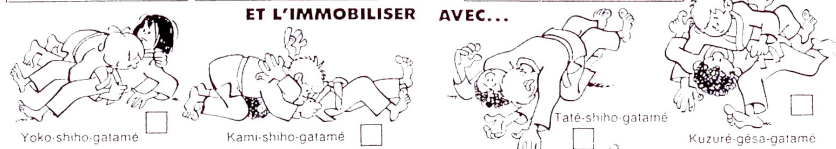
JE FAIS UNE CROIX DANS LA CASE DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

NE WAZA : Techniques au sol...

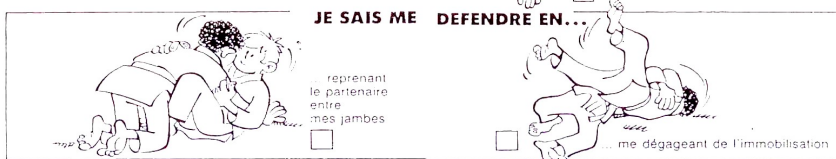
A PARTIR DE CES SITUATIONS, JE SAIS AMENER UKE SUR LE DOS



ET L'IMMOBILISER AVEC...



JE SAIS ME DEFENDRE EN...

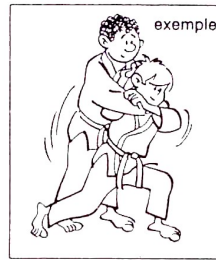


JE FAIS UNE CROIX DANS LA CASE DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

QUELQUES PRECISIONS...



Je sais
esquiver
les attaques
de Uké



Je sais
redoubler
mes attaques
quand
Uké
esquive



VOCABULAIRE

KUBI : cou
OTOSHI : renversement
TAI : corps
KO : petit
O : grand
SOTO : à l'extérieur
UCHI : à l'intérieur
HIZA : genou
GATAME : contrôle
OSAEKOMI : immobilisation
SORE MADE : fin de combat



Je préfère tenir à droite



Je préfère tenir à gauche

Le petit dico du judoça

Judo : voie de la souplesse

Ju : souplesse

Do : voie

Rei : salut

Ritsurei : salut (qui se fait debout)

Zarai : salut (qui se fait à genoux)

Ukemi : chute

Ushiro ukemi : chute arrière

Yofo ukemi : chute latérale (à droite ou à gauche)

Mae ukemi : chute avant

Kumi kata : la garde

Nage waza : techniques de projection

Waza : technique, mouvement

Shiai : compétition

Uke : celui qui subit

Tori : celui qui projette, agit

Judogi : c'est l'habit du judoça

Kimono : c'est un costume traditionnel japonais

Jppon : la victoire met fin au combat

Waza ari : presque la victoire, ne met pas fin au combat

Yufo : gros avantage technique



code moral
judo

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est de parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTROLE DE SOI

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

c'est le plus pur des sentiments humains

PROGRAMME CEINTURE JAUNE - 8 ans

NOM :		Prénom :		Age :			
DEBOUT			SOL				
Hiza guruma	O soto gari	Kesa gatame	2 Retournements				
Sasae tsuri komi ashi	O uchi gari	Kusure gesa gatame	2 Renversements				
Kubi nage	Ko uchi gari	Yoko shiho gatame	Sorties immobilisation				
Tai otoshi	Ko soto gari	Kami shiho gatame	Principes de dégagement				
Morote avec barrage	Uki goshi	Tate shiho gatame					
EXIGIBLE			EXIGIBLE				
	BON	MOYEN	A REVOIR		BON	MOYEN	A REVOIR
3 déplacements créés par Uke: Avant - Arrière - Latéral				2 formes de Shiho Gatame			
1 déplacement circulaire				2 formes de Kesa Gatame			
Uke esquive - Tori redouble l'attaque,				Dégagement de contrôle			
1 <u>projection vers l'avant</u> :				2 retournements			
Tori de face à Uke				2 renversements			
2 <u>projections vers l'avant</u> :				Sorties immobilisation			
Tori de dos à Uke							
2 <u>projections vers l'arrière</u> :							
Tori de face à Uke							
1 <u>Liaison debout/sol</u>							
Les techniques de chute							
Présentation-attitude au dojo							
EVALUATION: le / /		GRADE:		EVALUATEUR:			
BON:		MOYEN:		A REVOIR:			

Notes personnelles :

