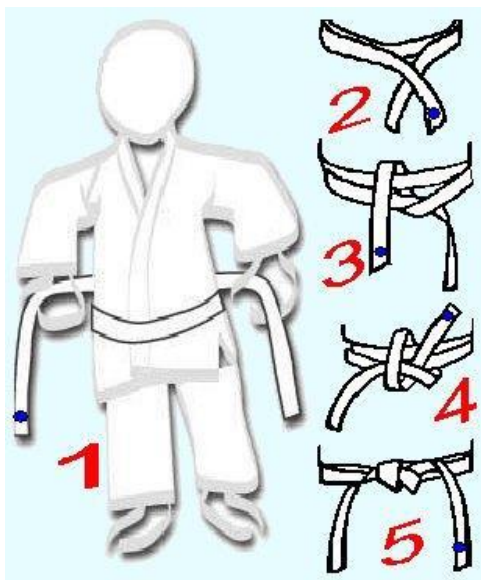
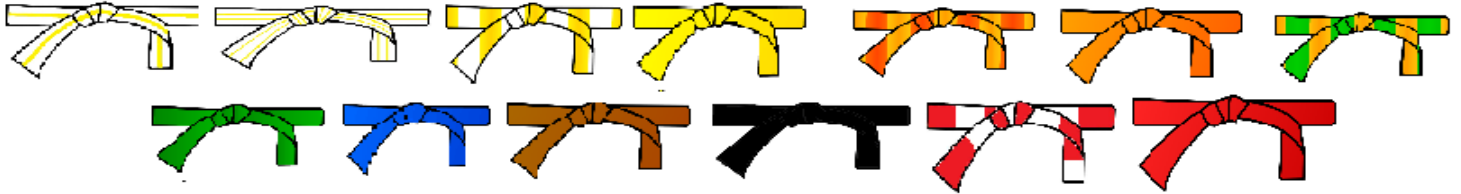
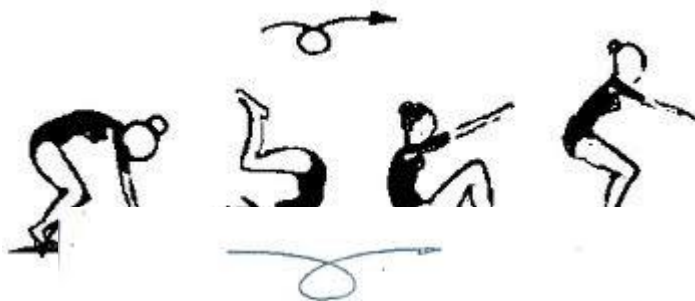


Passage de grade obtention ceinture verte



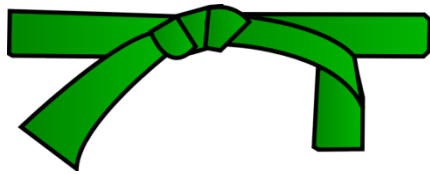
Faire son nœud de ceinture



Roulade avant



Roulade arrière



Passage de grade obtention ceinture verte



Chute Arrière



Chute avant

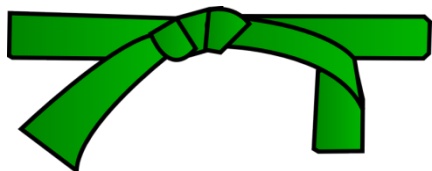


Chute latérale

NAGE Waza



Ippon Seoi Nage



Passage de grade obtention ceinture verte



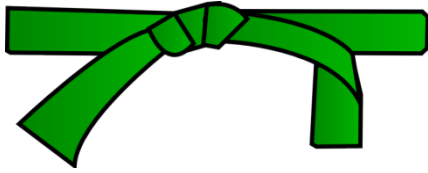
Ko Uchi Gari



O Uchi Gari



O Soto Gari



Passage de grade obtention ceinture verte



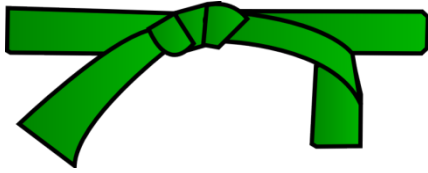
Tai Otoshi



Hiza Guruma



Kubi Nage



Passage de grade obtention ceinture verte



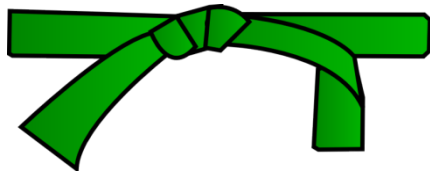
Morote Seoi Nage



Uki Goshi



Sa Sae Tsurikomi Ashi



Passage de grade obtention ceinture verte



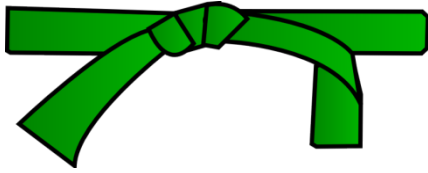
Ko Soto Gari



Ashi guruma



O Goshi



Passage de grade obtention ceinture verte



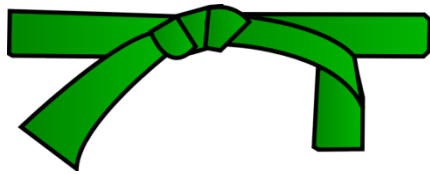
De Ashi Barai



Okuri Ashi Barai



Harai Goshi



Passage de grade obtention ceinture verte



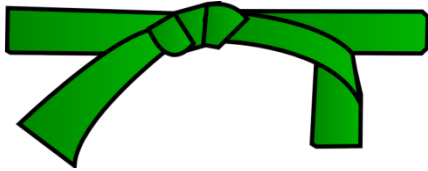
Koshi Guruma



Eri Seoi Nage



Tsuri Komi Goshi



Passage de grade obtention ceinture verte



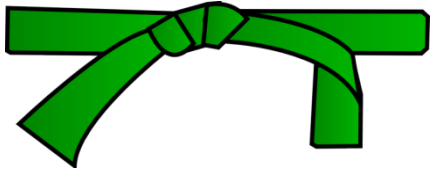
Sode Tsurikomi Goshi



Uchi Mata



Tani Otoshi



Passage de grade obtention ceinture verte



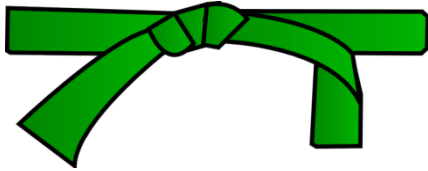
Tomoe Nage



Yoko Tomoe Nage



Ushiro Goshi



Passage de grade obtention ceinture verte

NE Waza



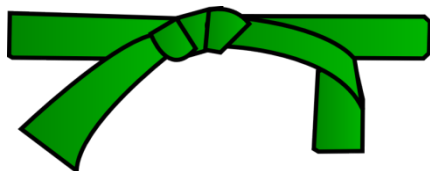
**Kami Shio Gatame+ Sortie
d'immobilisation**



**Tate shio Gatame+ Sortie
d'immobilisation**



**Yuko Shio Gatame+ Sortie
d'immobilisation**



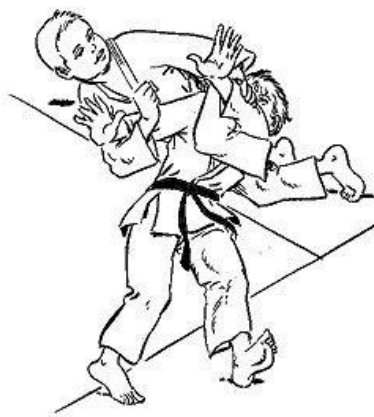
Passage de grade obtention ceinture verte



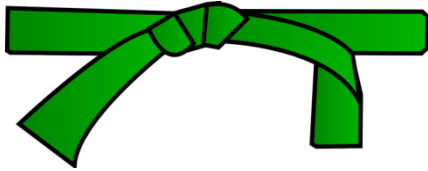
**Kuzure Gesa Gatame + Sortie
d'immobilisation**



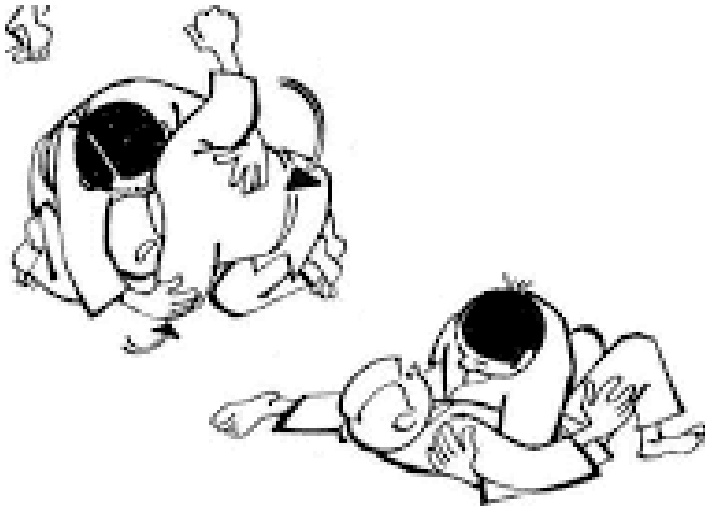
**Ushiro Gesa Gatame+ Sortie
d'immobilisation**



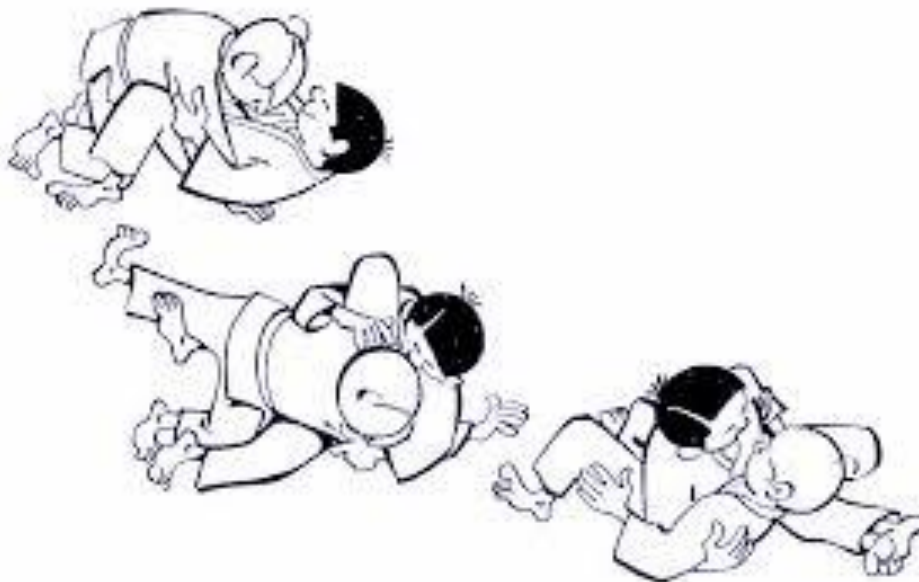
**Sankaku Gatame+ Sortie
d'immobilisation**

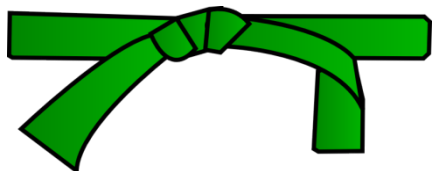


Passage de grade obtention ceinture verte



Connaitre 3 retournement et 3 renversement





Passage de grade obtention ceinture verte



Connaissance vocabulaire Judo

General

Tatami : C'est le tapis sur lequel les judokas pratiquent leur sport.

Judogi : Si le terme kimono est plus souvent utilisé, c'est le vrai nom de la tenue du judoka.

Jigoro Kano : C'est le nom de l'inventeur du judo. C'est un Japonais qui a vécu de 1860 à 1938. Il se serait inspiré des branches d'arbres pendant l'hiver pour créer le judo. Les plus souples plient sous le poids de la neige pour s'en débarrasser. Les plus lourdes cassent. Le principe de l'utilisation de la force de l'autre est né.

Sensei : C'est le professeur (maître)

Dojo : lieu où l'on apprend le judo

Tori : c'est le judoka qui exécute l'exercice

Uke : c'est le judoka qui subit l'exercice

Arbitrage

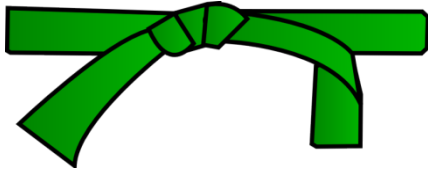
Hajime : C'est le mot japonais pour signifier le début d'un combat ou d'un exercice.

Matte : C'est le mot japonais pour signifier une pause dans un exercice ou dans un combat.

Soremade : C'est le mot japonais pour signifier la fin définitive d'un exercice ou dans un combat.

Ippon : C'est le mot pour signifier la victoire dans un combat. Elle s'obtient lorsqu'un mouvement debout fait chuter son adversaire avec force, vitesse et contrôle sur le dos, ou au sol par immobilisation et technique de soumission.

Waza-ari : Tout point qui ne vaut pas Ippon est un waza-ari. C'est une valeur intermédiaire. Chaque combattant peut en avoir sans limite. Attention, les chutes de l'adversaire sur le ventre ou sur les fesses ne valent aucun point.



Passage de grade obtention ceinture verte



Shido : C'est le mot japonais pour une pénalité. La passivité, une attitude défensive exagérée sont des actions qui peuvent être sanctionnées. Trois pénalités entraînent une disqualification.

Hansoku-Make : C'est le mot japonais pour la disqualification.

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

Fuzen Gashi : victoire par forfait

Kiken gashi : victoire par abandon

Hikiwake : match nul

PRATIQUE

Être capable :

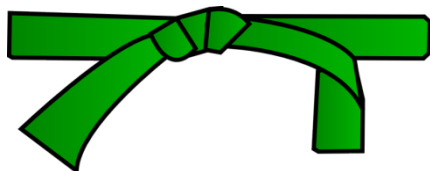
- d'associer au moins 6 gestes au bon vocabulaire
- de donner un rythme correct au combat (hajime / matte)
- reconnaître la valeur des impacts

Exercices

Nage Komi : répétition de technique avec chute de l'adversaire

Randori : exercice de combat libre d'entraînement

Shiai : Combat de compétition



Passage de grade obtention ceinture verte



Uchi Komi : répétition de mouvements

Yaku Suku Geiko : travailler souple, sans résistance

Kakari-geiko : Un combat dans lequel un partenaire attaque et l'autre défend

Nage-waza : C'est le mot japonais pour désigner le judo debout.

Ne-waza : C'est le mot japonais pour désigner le judo au sol

Les positions

Gesa : en travers

Kami : au-dessus

Shio : 4 appuis

Soto : extérieur

Uchi : intérieur

Mae : face

Ushiro : derrière

Yoko : côté

Guruma : roue autour

Ushiro : derrière

Actions

Barai : balayer

Gatame : contrôler

Sabaki : esquiver, tourner

Gari : faucher

Otoshi : Barrage

Gake : accrocher

Uki : flotter

Tsuri : pêcher

Hane : percuter