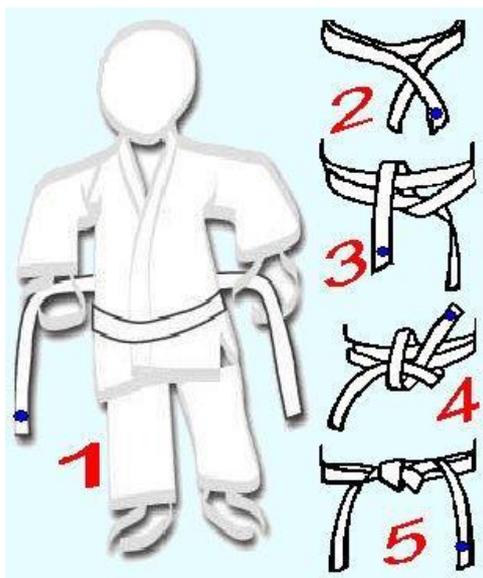
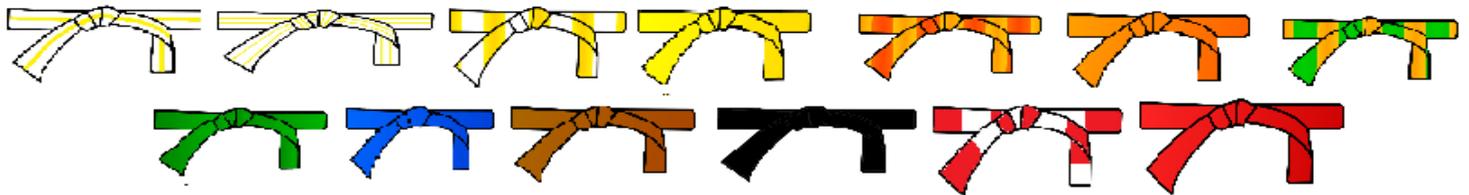
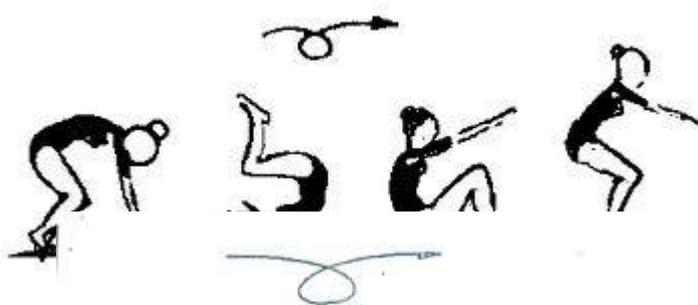


Passage de grade obtention ceinture jaune



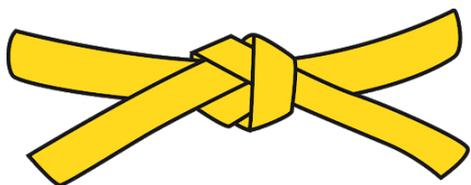
Faire son nœud de ceinture



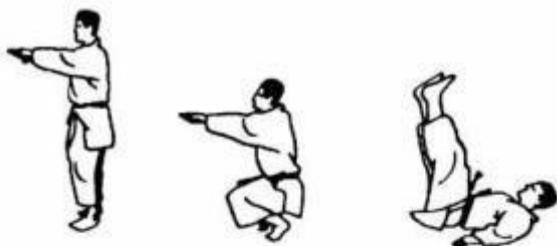
Roulade avant



Roulade arrière



Passage de grade obtention ceinture jaune



Chute Arrière



Chute avant

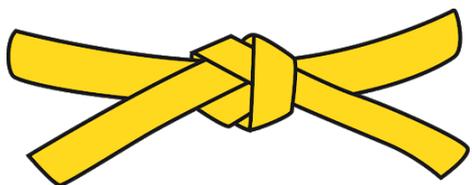


Chute latérale

NAGE Waza



Ippon Seoi Nage



**Passage de grade obtention
ceinture jaune**



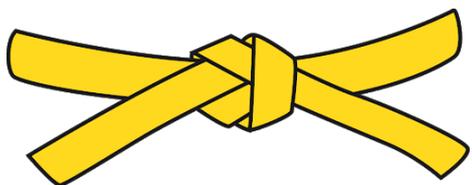
Ko Uchi Gari



O Uchi Gari



O Soto Gari



Passage de grade obtention ceinture jaune



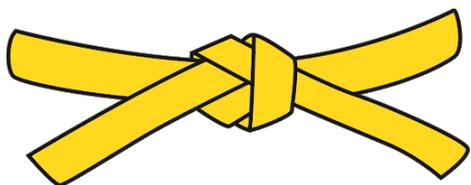
Tai Otoshi



Hiza Guruma



Kubi Nage



**Passage de grade obtention
ceinture jaune**



Morote Seoi Nage

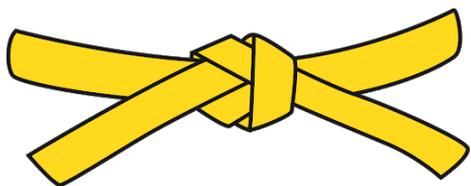


Uki Goshi

NE Waza



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



**Passage de grade obtention
ceinture jaune**



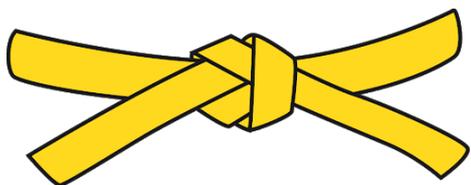
Tate shio Gatame



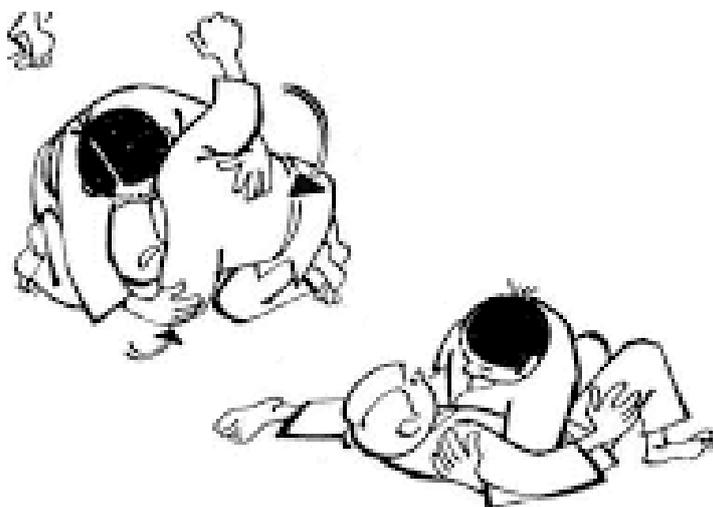
Yuko Shio Gatame



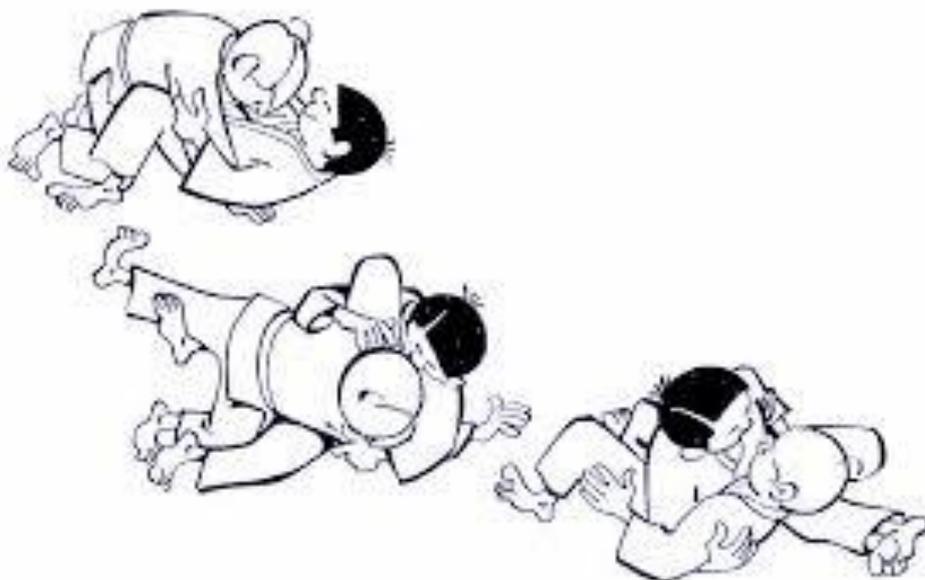
**Kuzure Gesa Gatame+ Sortie
d'immobilisation**

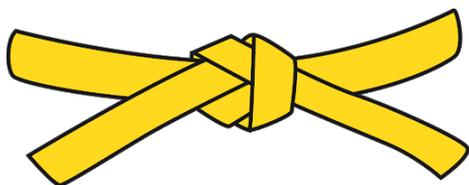


Passage de grade obtention ceinture jaune



Connaitre 1 retournement et 1 renversement





Passage de grade obtention ceinture jaune



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

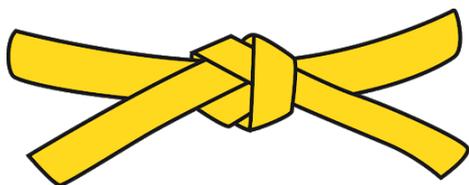
Hajime : C'est le mot japonais pour signifier le début d'un combat ou d'un exercice.

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 jaune



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)

PRATIQUE

Être capable d'associer au moins 5 gestes au bon vocabulaire

Exercices

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

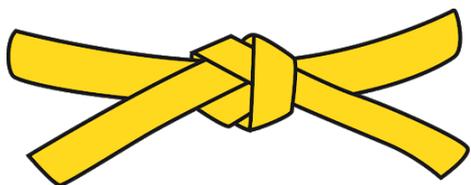
Randori : exercice de combat libre d'entraînement

Shiai : Combat de compétition

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



Passage de grade obtention ceinture jaune



Les positions

Gesa : en travers

Kami : au-dessus

Shio : 4 appuis

Soto : extérieur

Uchi : intérieur

Actions

Barai : balayer

Gatame : contrôler

Sabaki : esquiver, tourner