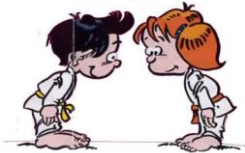


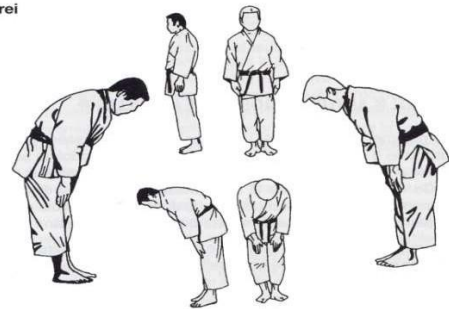


LIVRET DE REVISION POUR LE PASSAGE DE LA CEINTURE BLANCHE - JAUNE

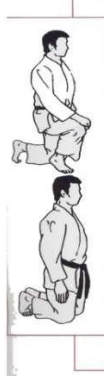
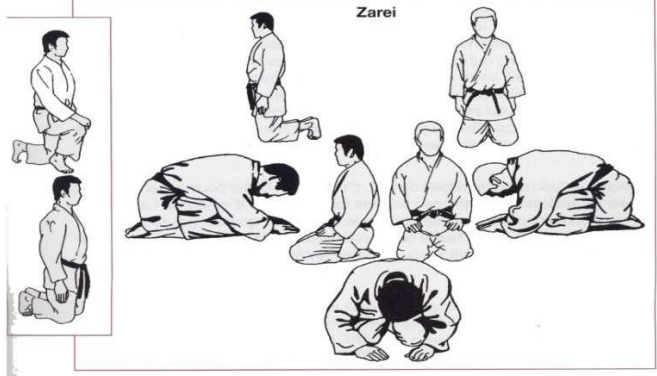
• Le salut :



Ritsurei



Zarei



Jigoro Kano : le père du judo

Jigoro Kano est né au Japon en 1860. Petit et souvent embêté à l'école, il a voulu apprendre à se défendre. Il a étudié des arts martiaux traditionnels appelés jujitsu.

Mais Jigoro Kano voulait plus qu'un sport de combat. Il a créé un nouveau sport : **le judo**, en 1882. Le mot "judo" veut dire "**la voie de la souplesse**". C'est un sport où l'on apprend à utiliser la force de l'autre, mais aussi à respecter ses partenaires.

Il a ouvert le **Kodokan**, la première école de judo, avec seulement 12 tatamis ! Grâce à lui, le judo est devenu un sport connu dans le monde entier.

Jigoro Kano a aussi été un grand professeur et a aidé à faire du sport une partie importante de l'école au Japon.

Il est mort en 1938, mais son esprit continue de vivre à travers tous les judokas du monde.



Credit photo : Kodokan ©

Prof. Jigoro Kano

Les chutes

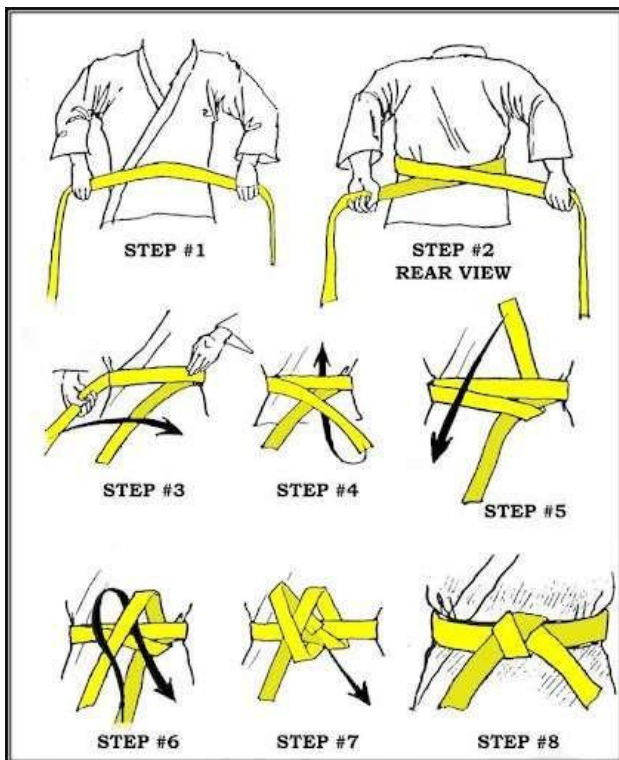
Chute arrière : USHIRO UKEMI



Chute latérale : YOKO UKEMI



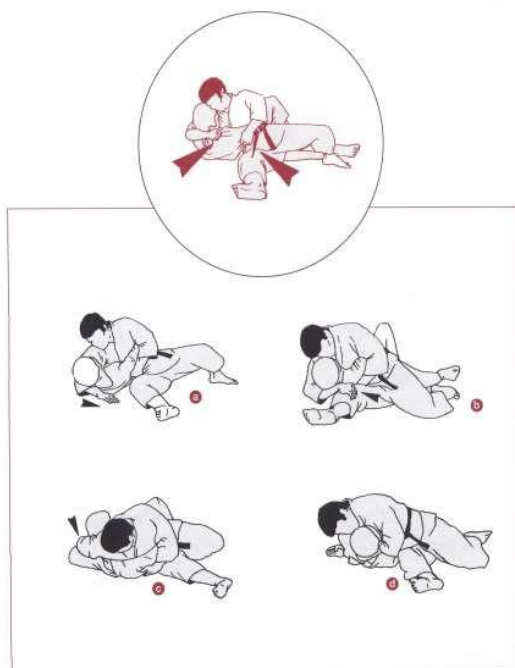
LE NŒUD DE CEINTURE



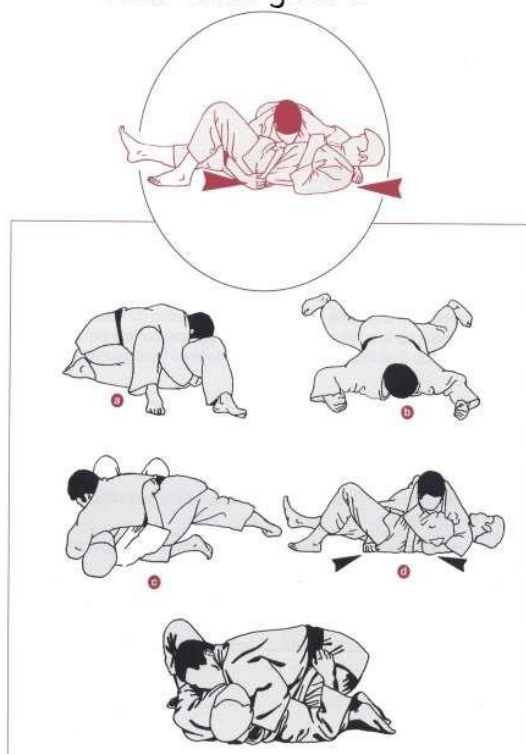
• le code moral du judo :

- La politesse
C'est le respect d'autrui
- Le courage
C'est de faire ce qui est juste
- La sincérité
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 contrôle de soi
C'est de savoir se taire quand monte la colère
- L'amitié
C'est le plus pure des sentiments humains

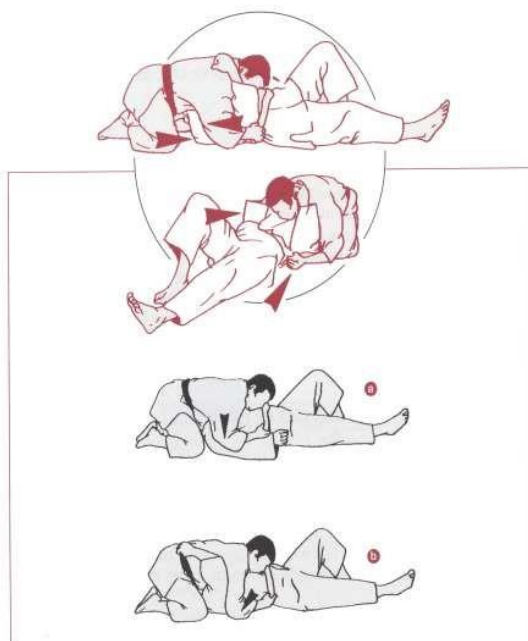
Hon-gesa-gatame



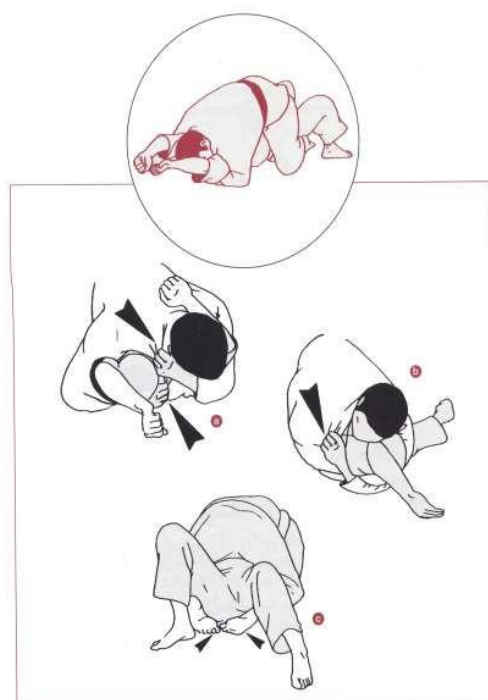
Yoko-shiho-gatame



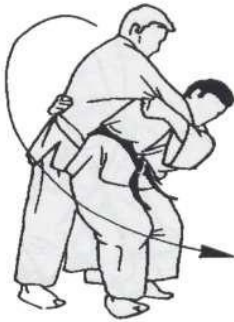
kami-shiho-gatame



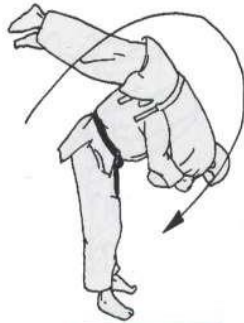
Tate-shiho-gatame



Projections :



6 O-goshi



8 Seoi-nage



5 O-soto-gari



6 Tai-otoshi

Retournements :

Un seul retournement (votre préféré).

• Le vocabulaire :

commencez : hajime
arrêtez : matte
fin du combat : soremade
début de l'immobilisation : osaekomi
fin de l'immobilisation : toketa
le tapis : tatami
la salle où l'on pratique le judo : dojo

le vêtement que l'on porte au judo : kimono ou judogi
le salut : rei
la personne qui fait du judo : judoka
celui qui fait l'action : tori
celui qui subit : uke
le professeur : sensei
le combat d'entraînement : randori