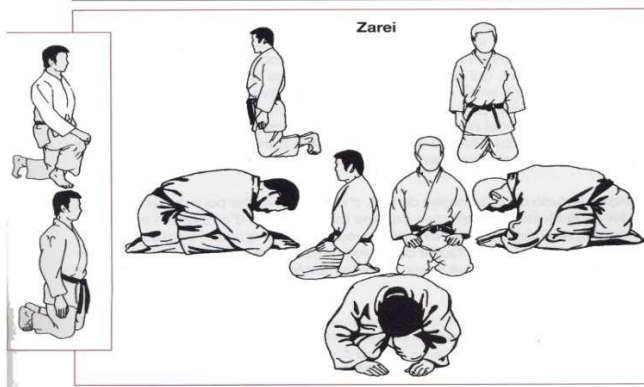
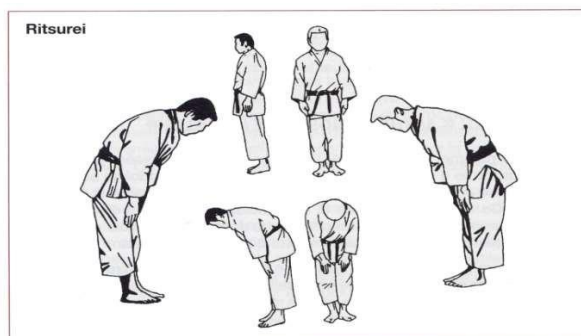




LIVRET DE REVISION POUR LE PASSAGE DE LA CEINTURE - JAUNE - ORANGE

• Le salut :



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.

Les chutes

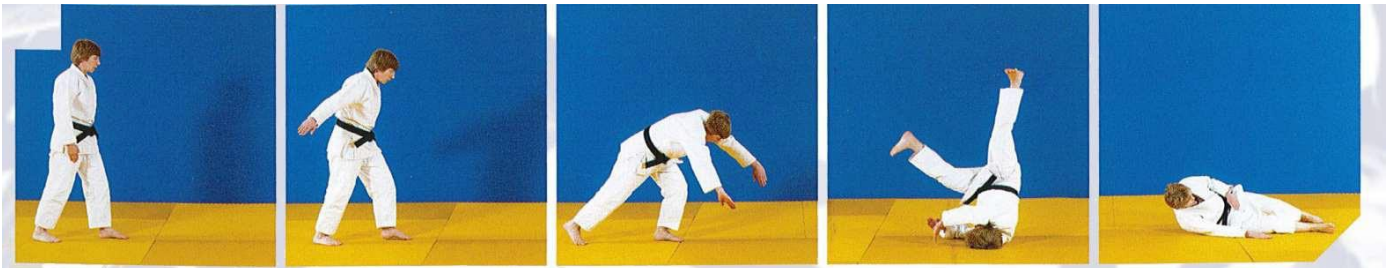
Chute arrière : USHIRO UKEMI



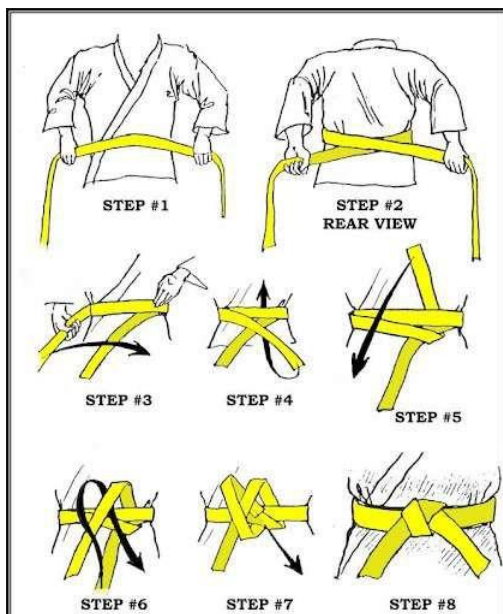
Chute latérale : YOKO UKEMI



Chute avant : MAE MAWARE UKEMI



LE NŒUD DE CEINTURE



• le code moral du judo :

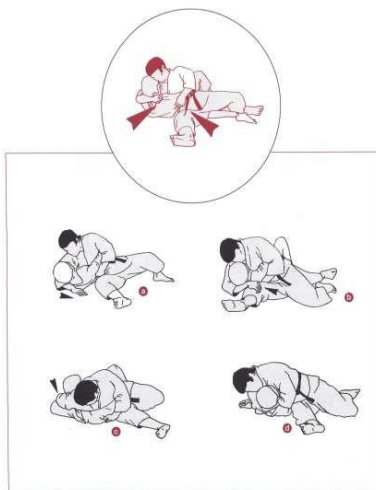
- La politesse
C'est le respect d'autrui
- Le courage
C'est de faire ce qui est juste
- La sincérité
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
- L'honneur
C'est d'être fidèle à la parole donnée
- La modestie
C'est de parler de soi-même sans orgueil
- Le respect
Sans respect aucune confiance ne peut naître
- Le contrôle de soi
C'est de savoir se taire quand monte la colère
- L'amitié
C'est le plus pure des sentiments humains

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

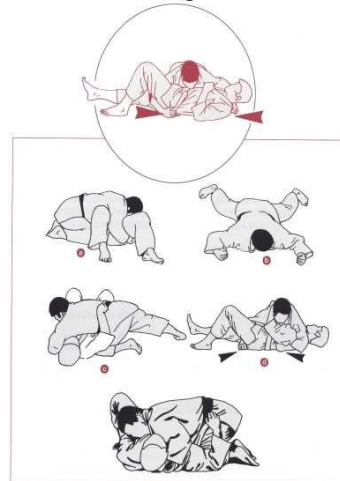
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre

LES IMMOBILISATIONS

Hon-gesa-gatame



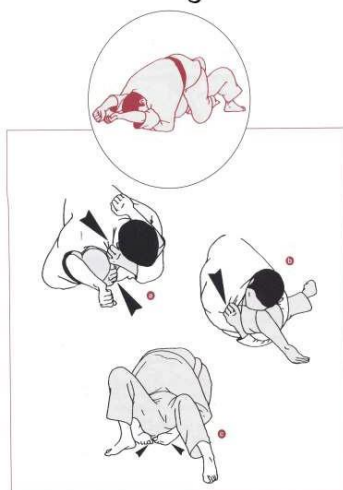
Yoko-shiho-gatame



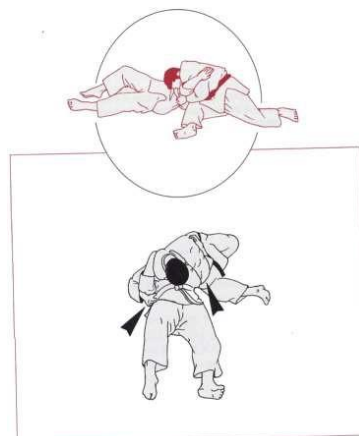
kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



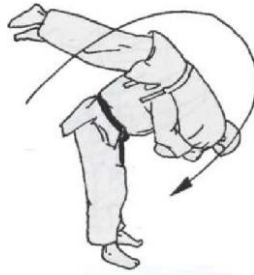
ushiro gesa gatame



Projections :



(Oo-goshi)



8 Seoi-nage



8 O-soto-gari



(O Hiza-guruma)



(G O-uchi-gari)



D Ko-uchi-gari



(O Tai-otoshi)

Morote-seoi-nage

Retournements :

- Deux retournement Q UR un partenaire à quatre patte Q
- Un retournement Q UR un partenaire à plat ventre.

• Le vooabulaire :

commencez : hajime
 arretez : matte
 fin du combat : goremade
 debut de l'immobiligation: ogaekomi
 fin de l'immobiligation: toketa
 le tapig : tatami
 la galle oul'on pratique le judo: dojo

le vetement que l'on porte au judo : kimono ou judogi
 le galut : rei
 la peronne qui fait du judo : judoka
 celui qui fait l'action : tori
 celui qui gubit : uke
 le profeggeur : gengei
 le combat d'entrainement : randori