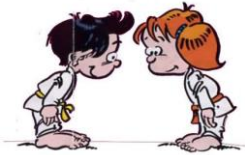


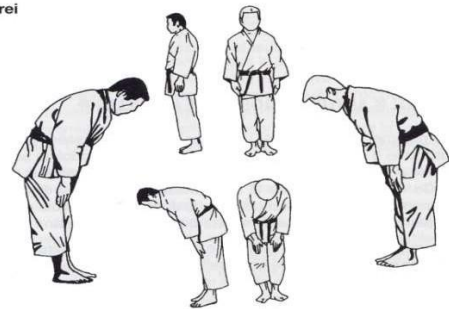


## LIVRET DE REVISION POUR LE PASSAGE DE LA CEINTURE - ORANGE

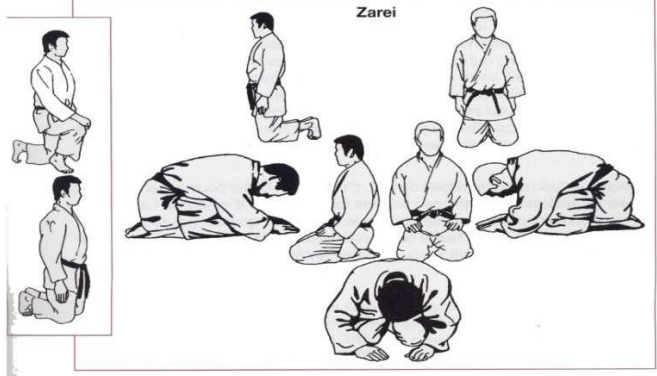
### • Le salut :



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.



Crédit photo : Kodokan ©

Prof. Jigoro Kano

# Les chutes

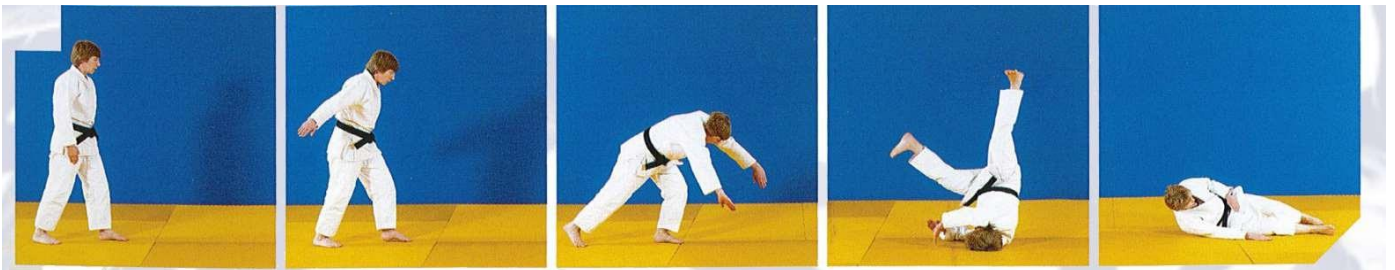
## Chute arrière : USHIRO UKEMI



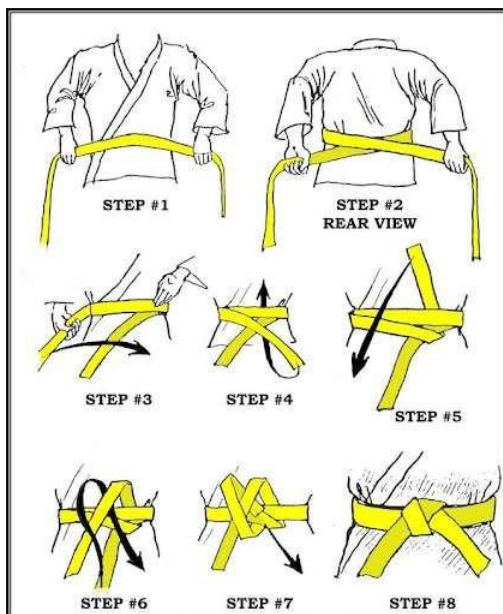
## Chute latérale : YOKO UKEMI



## Chute avant : MAE MAWARE UKEMI



## LE NOÉUD 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 faire quand monte la colère

L'amitié

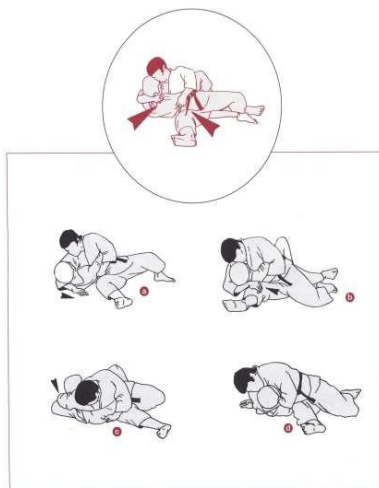
C'est le plus pure des sentiments humains

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

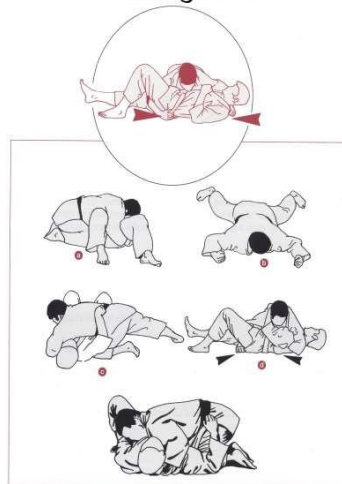
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage

## LES IMMOBILISATIONS

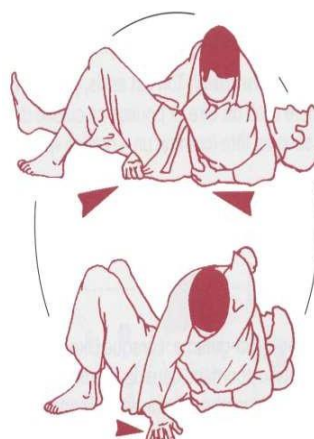
Hon-gesa-gatame



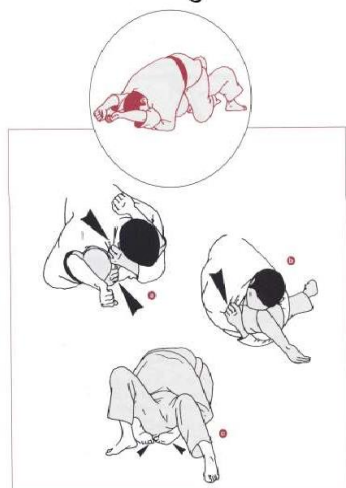
Yoko-shiho-gatame



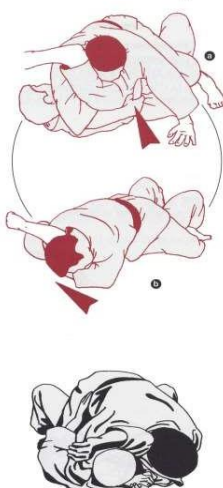
kuzure-yoko-shiho-gatame



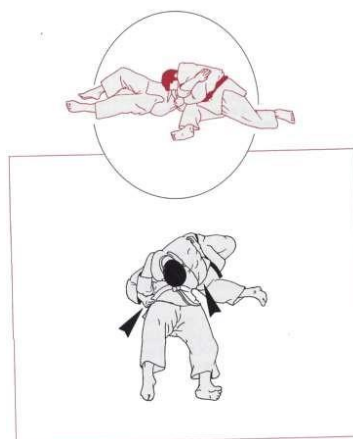
Tate-shiho-gatame



kuzure-tate-shiho-gatame



ushiro gesa gatame



kuzure kami shio gatame



kami-shiho-gatame



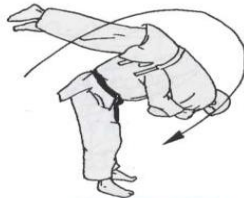
## Retournements :

Deux retournements de côté sur un partenaire à quatre pattes,  
un retournement sur un partenaire à plat ventre,  
un retournement sur un partenaire à quatre pattes face à la tête.

## Projections :



6 O-goshi



8 Seoi-nage



5 O-soto-gari



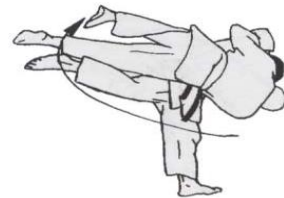
2 Hiza-guruma



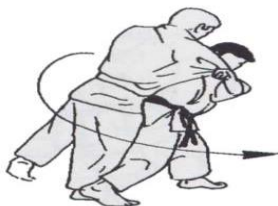
7 O-uchi-gari



2 Ko-uchi-gari



7 Harai-goshi



6 Tai-otoshi



Morote-seoi-nage



1 De-ashi-barai

## • 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