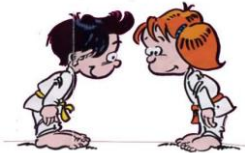


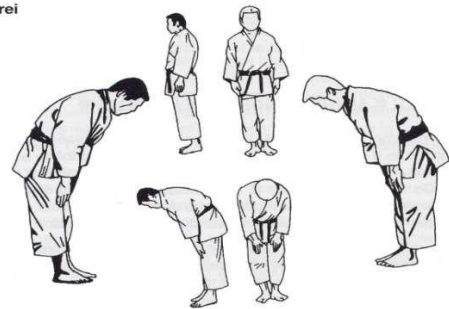


LIVRET DE REVISION POUR LE PASSAGE DE LA CEINTURE - ORANGE - VERTE

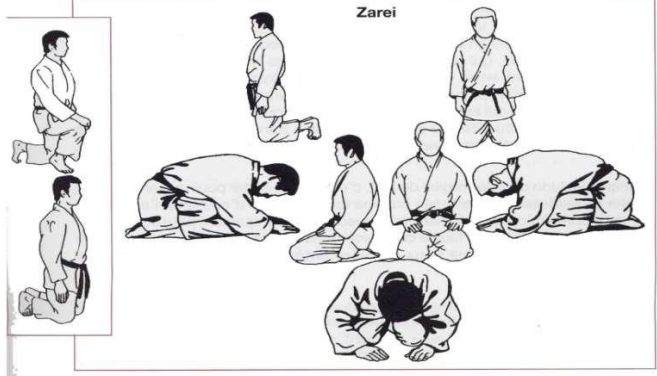
• Le salut :



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.

Les chutes

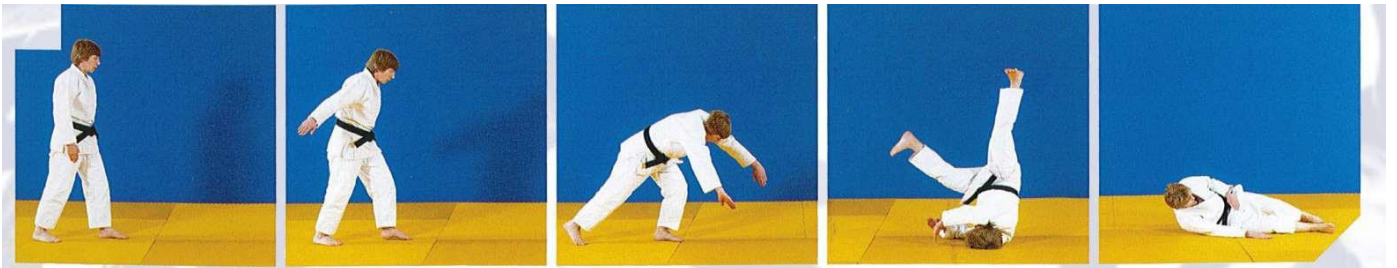
Chute arrière : USHIRO UKEMI



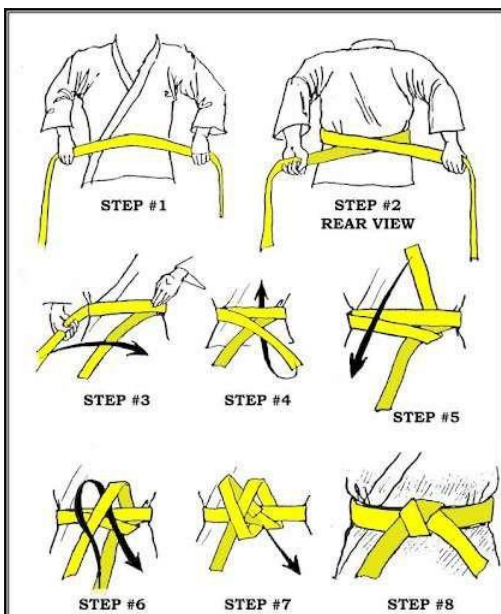
Chute latérale : YOKO UKEMI



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

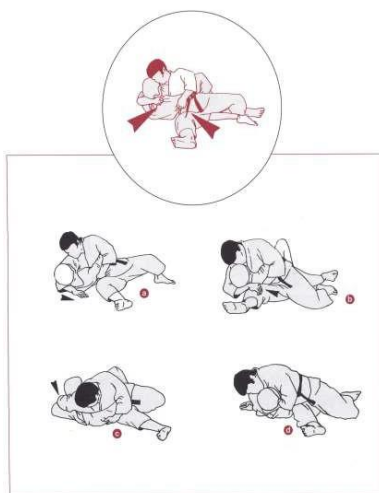
C'est le plus pure des sentiments humains

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

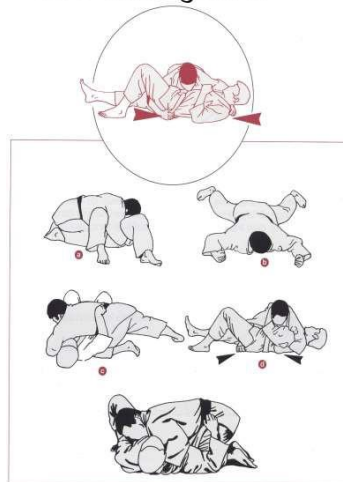
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en le déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

LES IMMOBILISATIONS

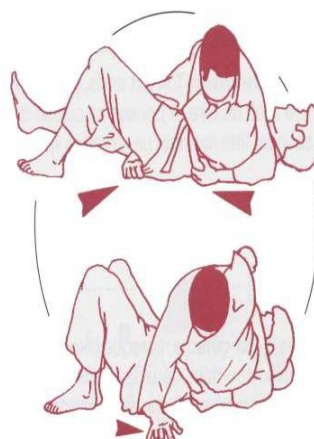
Hon-gesa-gatame



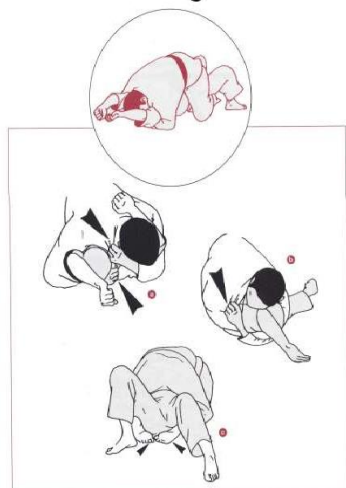
Yoko-shiho-gatame



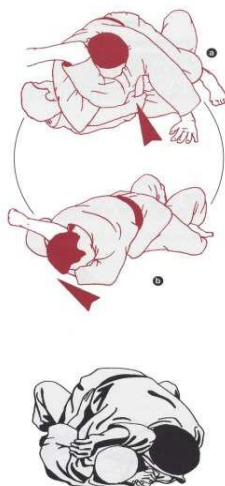
kuzure-yoko-shiho-gatame



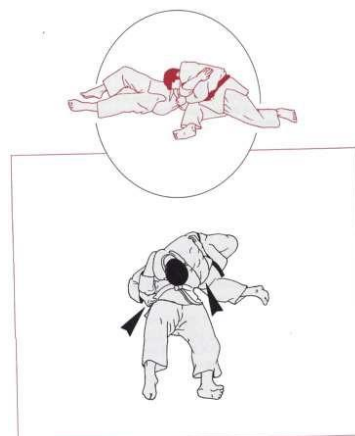
Tate-shiho-gatame



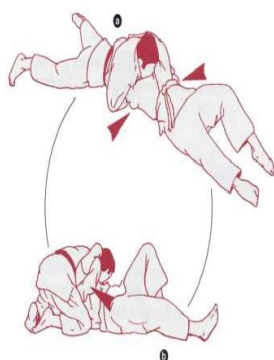
kuzure-tate-shiho-gatame



ushiro gesa gatame



kuzure kami shio gatame



kami-shiho-gatame



kata gatame



Retournements :

Trois 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.

Sorties d'immobilisation :

Une sortie sur yoko shiho gatame.

Projections :



④ O-goshi



⑥ Seoi-nage



⑤ O-soto-gari



② Hiza-guruma



⑦ O-uchi-gari



② Ko-uchi-gari



④ Tai-otoshi



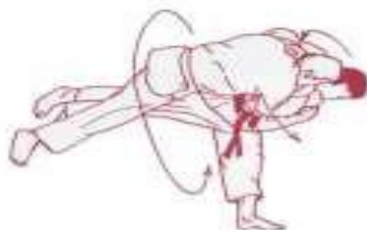
⑤ Koshi-guruma



⑦ Harai-goshi



③ Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata



Morote-seoi-nage

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 : 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

le combat de compétition : shiai

les répétitions de mouvement sans chute : uchi komi

les répétitions de mouvement avec chute : nage kom