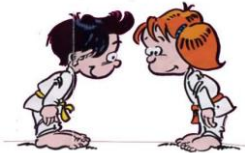


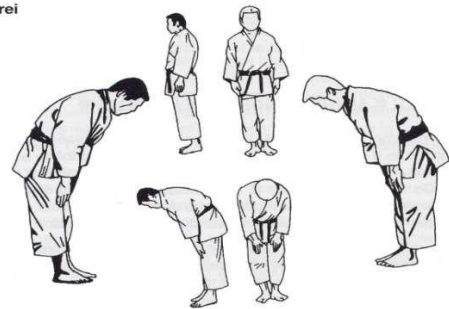


LIVRET DE REVISION POUR LE PASSAGE DE LA CEINTURE - VERTE

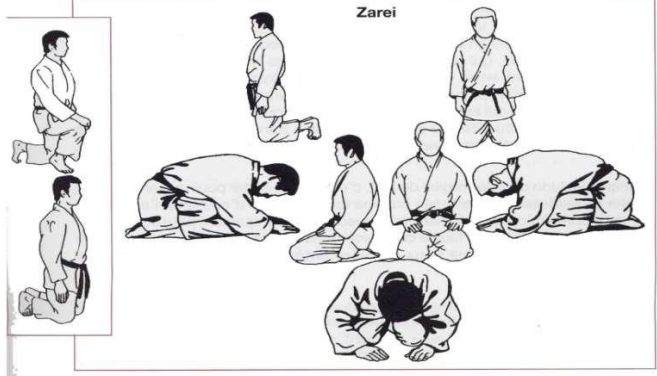
• Le salut :



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

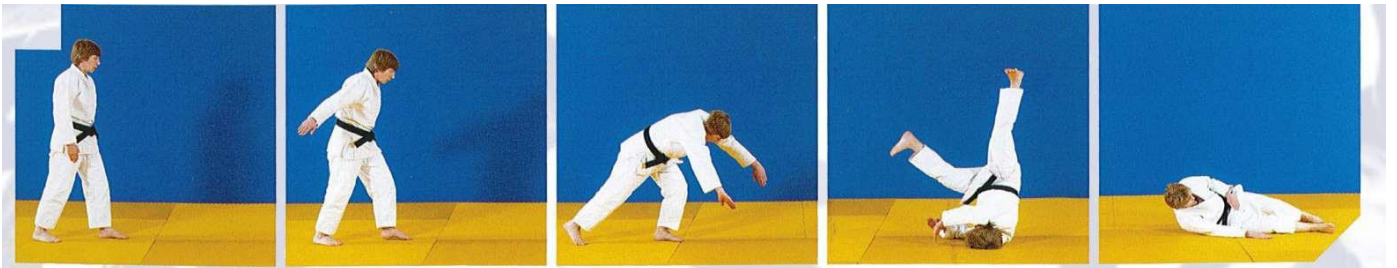
Chute arrière : USHIRO UKEMI



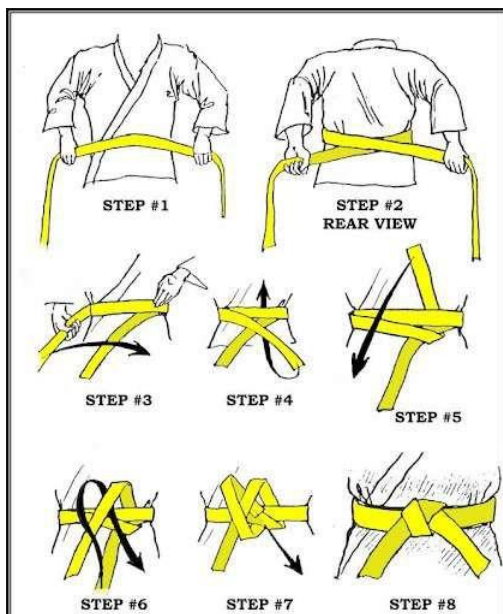
Chute latérale : YOKO UKEMI



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

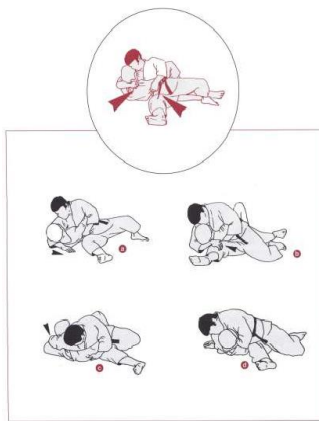
C'est de savoir se taire quand monte la colère

L'amitié

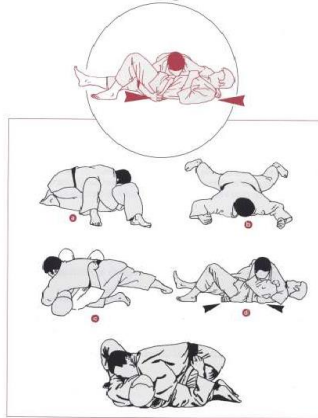
C'est le plus pure des sentiments humains

LES IMMOBILISATIONS

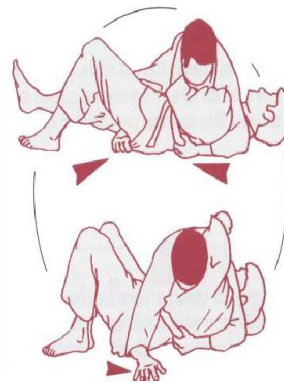
Hon-gesa-gatame



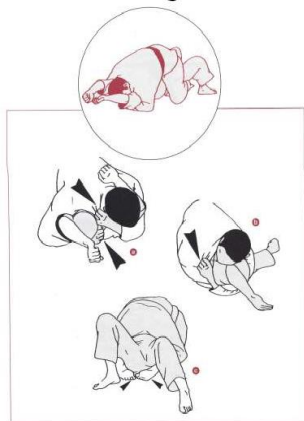
Yoko-shiho-gatame



kuzure-yoko-shiho-gatame



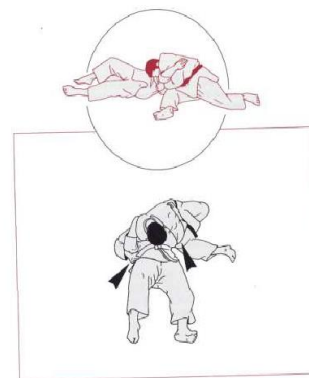
Tate-shiho-gatame



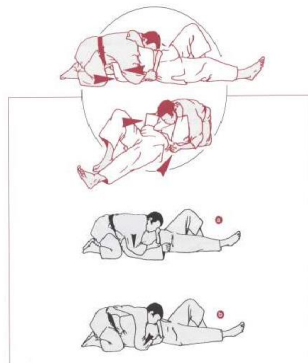
kuzure-tate-shiho-gatame



ushiro gesa gatame



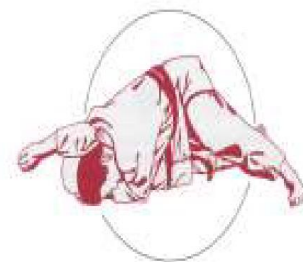
kami-shiho-gatame



kuzure kami shio gatame



kata gatame



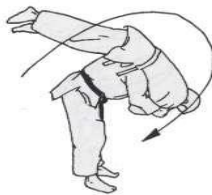
makura gesa gatame



Projections :



6 O-goshi



8 Seoi-nage



5 O-soto-gari



2 Hiza-guruma



7 O-uchi-gari



2 Ko-uchi-gari



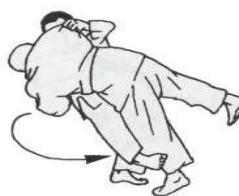
7 Harai-goshi



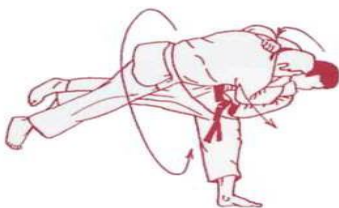
6 Tai-otoshi



3 Koshi-guruma



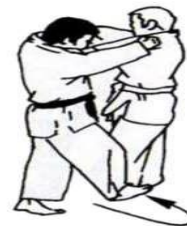
3 Sasae-tsuri-komi-ashi



Uchi-mata



Morote-seoi-nage



1 De-ashi-barai

+ 1 sutemi

+ 1 contre

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
un retournement avec un partenaire entre les jambes.

Sorties d'immobilisation :

Une sortie sur yoko shiho gatame
Une sortie sur hon gesa gatame.

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 me 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