

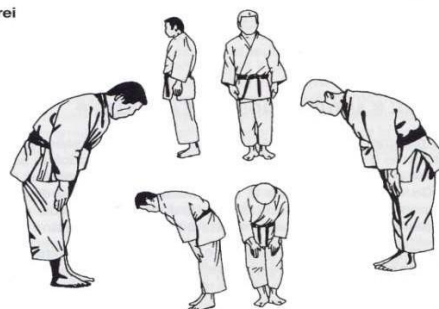


LIVRET DE REVISION POUR LE PASSAGE DE LA CEINTURE - BLEUE

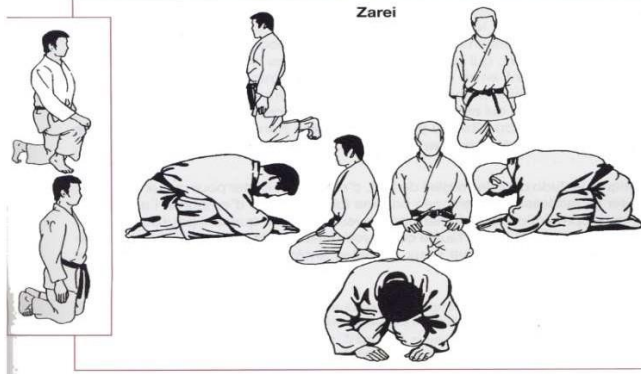
• Le salut :



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

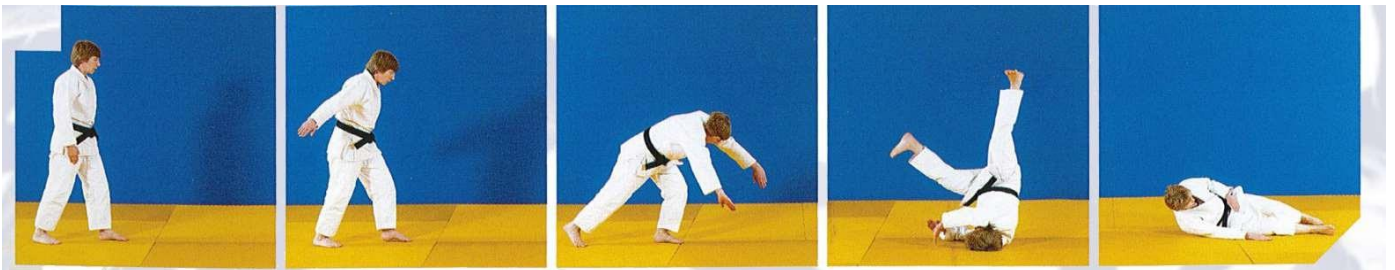
Chute arrière : USHIRO UKEMI



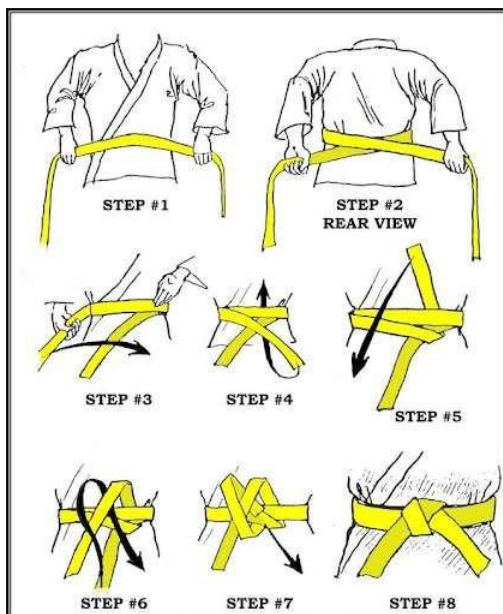
Chute latérale : YOKO UKEMI



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

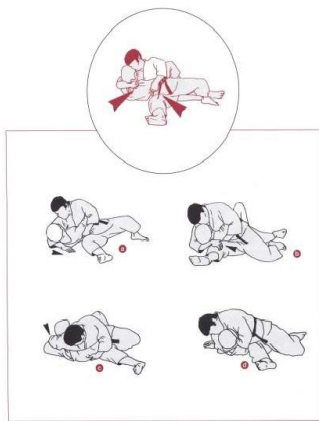
C'est de savoir se faire quand monte la colère

L'amitié

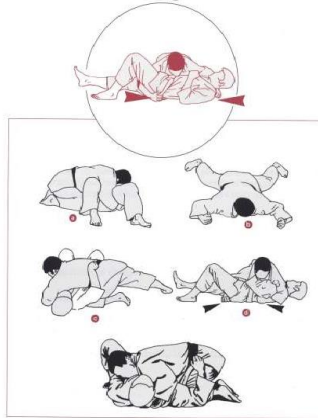
C'est le plus pure des sentiments humains

LES IMMOBILISATIONS

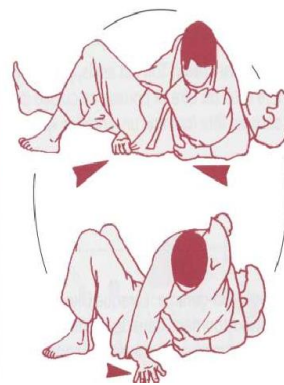
Hon-gesa-gatame



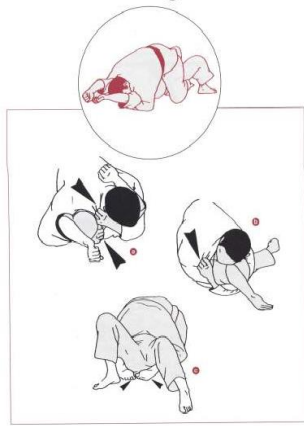
Yoko-shiho-gatame



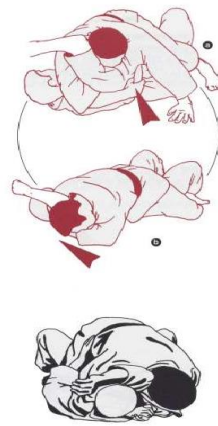
kuzure-yoko-shiho-gatame



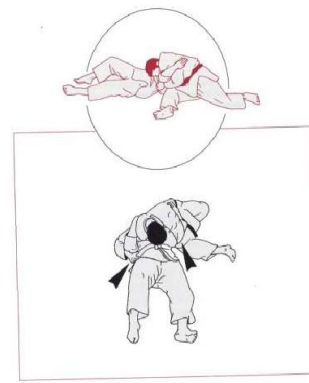
Tate-shiho-gatame



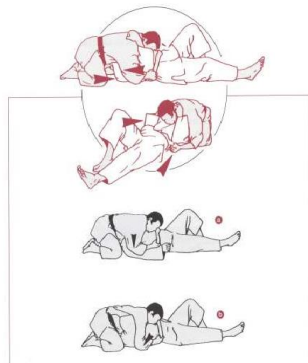
kuzure-tate-shiho-gatame



ushiro gesa gatame



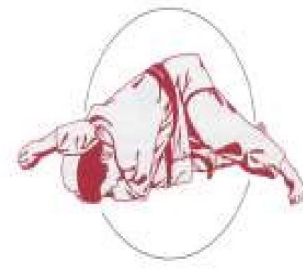
kami-shiho-gatame



kuzure kami shio gatame



kata gatame



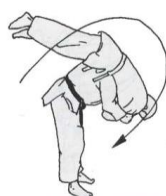
makura gesa gatame



Projections :



6 O-goshi



8 Seoi-nage



5 O-soto-gari



2 Hiza-guruma



4 Uki-goshi



7 O-uchi-gari



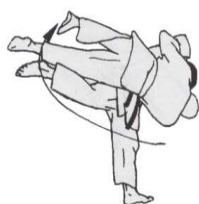
2 Ko-uchi-gari



6 Tai-otoshi



3 Koshi-guruma



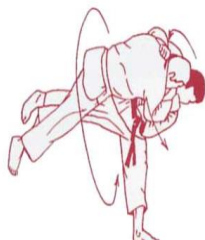
7 Harai-goshi



Morote-seoi-nage



3 Sasae-tsuri-komi-ashi



uchi mata



sode tsurikomi goshi



1 De-ashi-barai

+ Kubi nage

+ I sutemi

+ I 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
 deux retournements avec un partenaire entre les jambes
 un retournement à cheval sur un partenaire à quatre pattes.

Sorties d'immobilisation :

Une sortie sur yoko shiho gatame,
 une sortie sur kami shiho gatame
 une sortie sur hon gesa gatame.
 Une sortie sur tate shio gatame

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

- 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
- Apprentissage en autonomie
- Amélioration des techniques TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (Compétition)