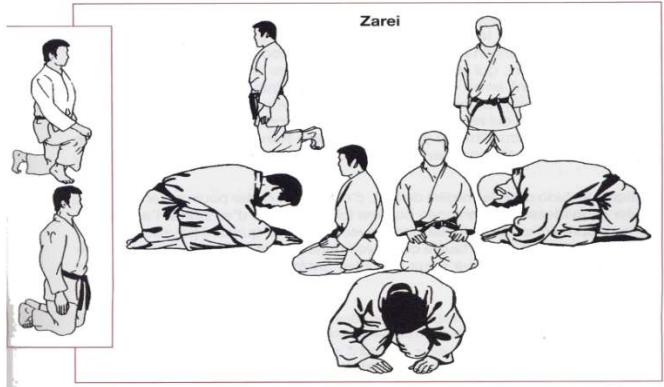
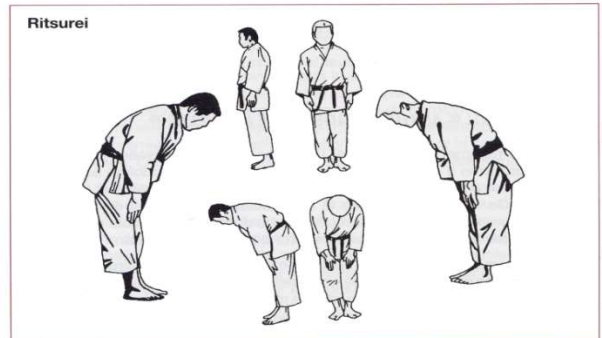
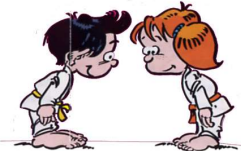


• Le salut :



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

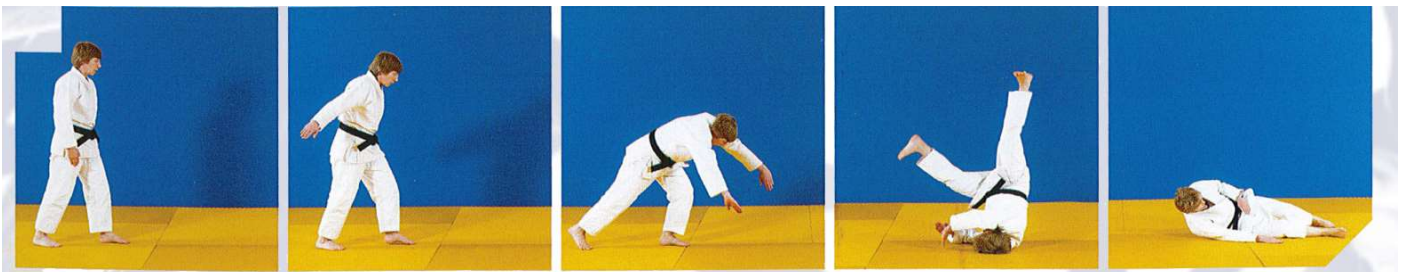
Chute arrière : USHIRO UKEMI



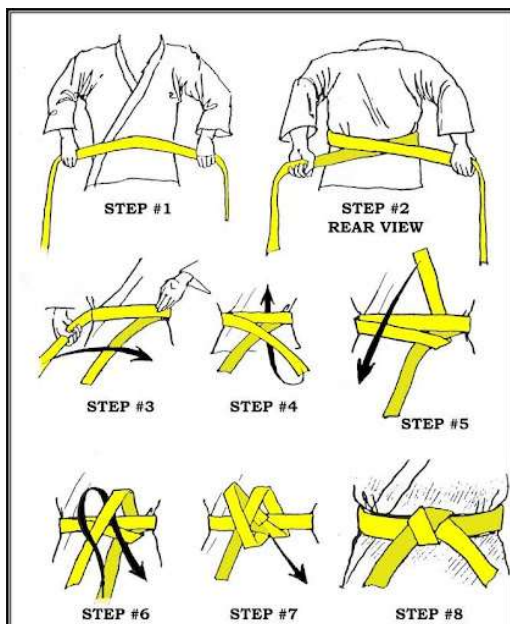
Chute latérale : YOKO UKEMI



Chute avant : MAE MAWARE UKEMI



LE NOÉUD DE CEINTURE



• le code moral du judo :

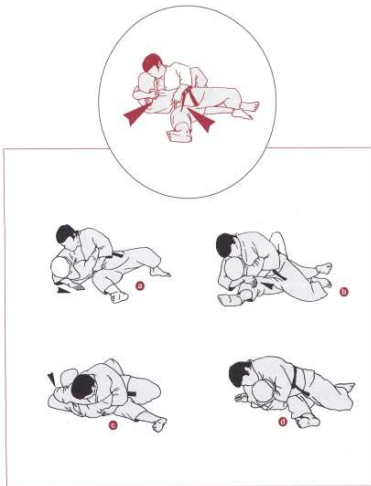
- La politesse
C'est le respect d'autrui
- Le courage
C'est de faire ce qui est juste
- La sincérité
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
- L'honneur
C'est d'être fidèle à la parole donnée
- La modestie
C'est de parler de soi-même sans orgueil
- Le respect
Sans respect aucune confiance ne peut naître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

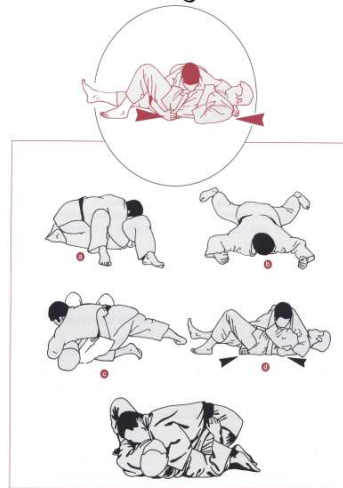
- Je sais esquiver et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol
- Je double mes attaques
- Je fais chuter Uke en le déplaçant sur tout le tatami
- Je sais bloquer et contre-attaquer après un blocage
- Uchi-komi
- Nage-komi
- Travail à thème libre
- Perfectionnement des techniques

LES IMMOBILISATIONS

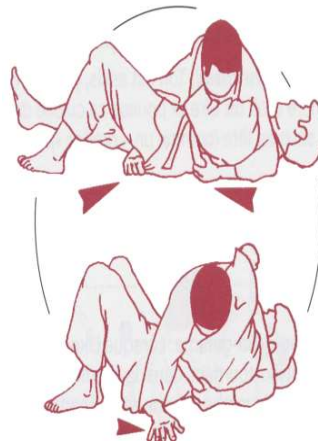
Hon-gesa-gatame



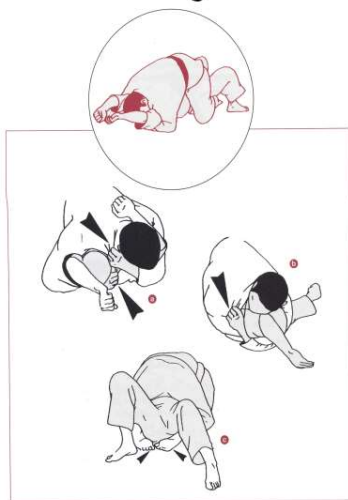
Yoko-shiho-gatame



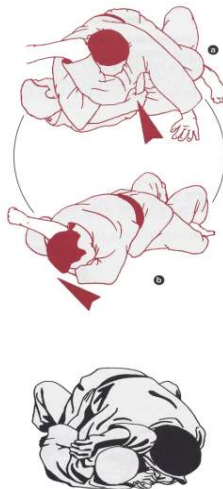
kuzure-yoko-shiho-gatame



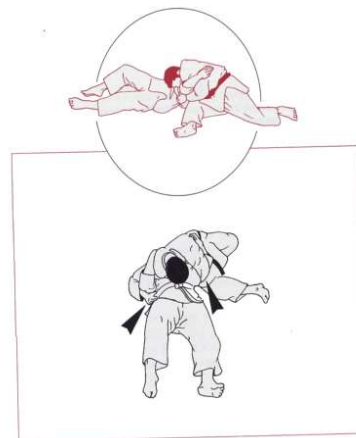
Tate-shiho-gatame



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 :



6 O-goshi



8 Seoi-nage



5 O-soto-gari



2 Hiza-guruma



7 O-uchi-gari



2 Ko-uchi-gari



6 Tai-otoshi



3 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