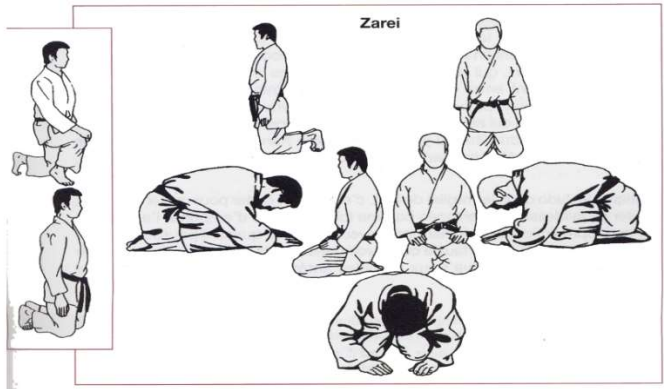
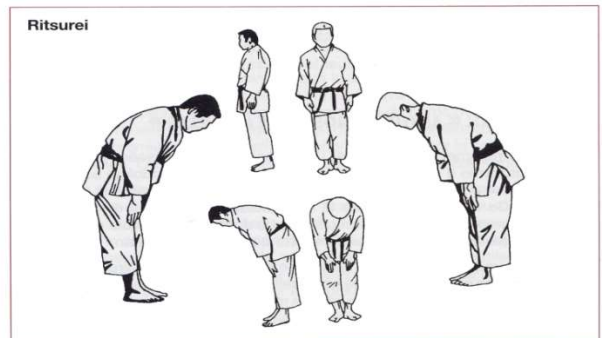
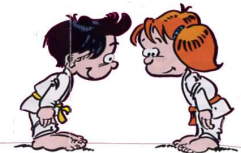


• Le salut :



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.

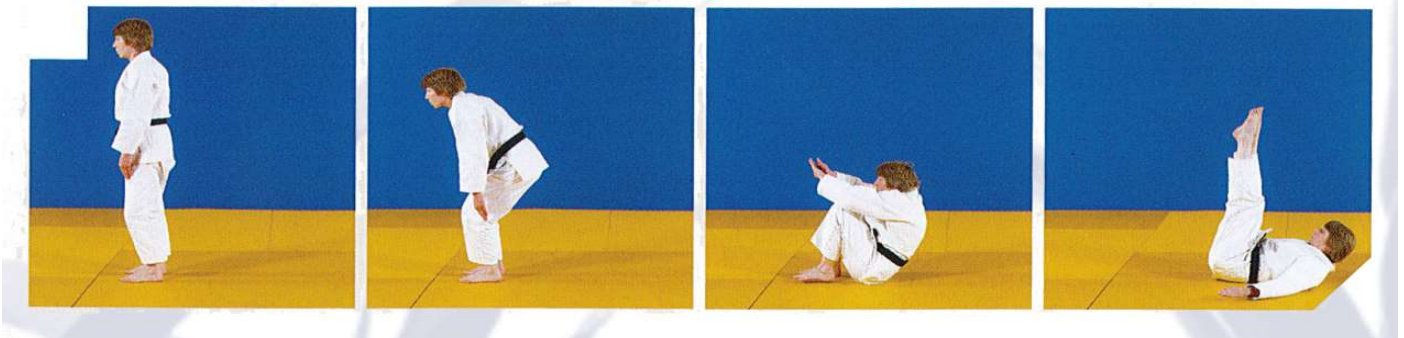
Il a ouvert le **Kodokan**, la première école de judo, avec seulement 12 tatamis ! Grâce à lui, le judo est devenu un sport connu dans le monde entier.

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

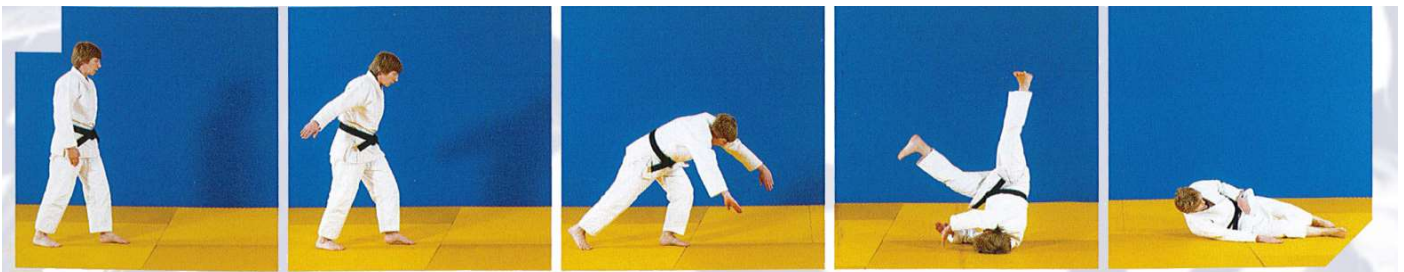
Chute arrière : USHIRO UKEMI



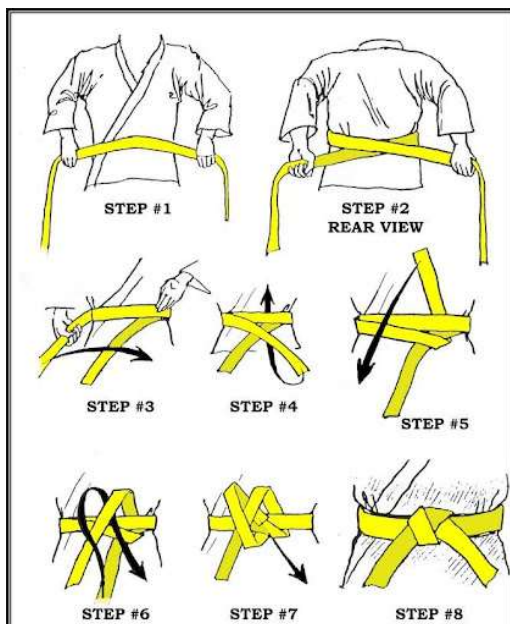
Chute latérale : YOKO UKEMI



Chute avant : MAE MAWARE UKEMI



LE NOÉUD DE CEINTURE

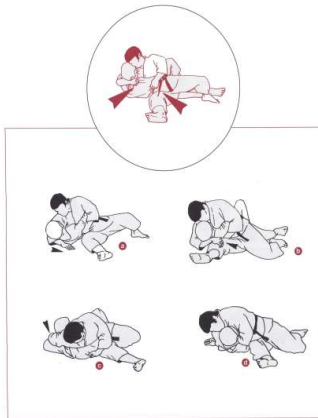


• le code moral du judo :

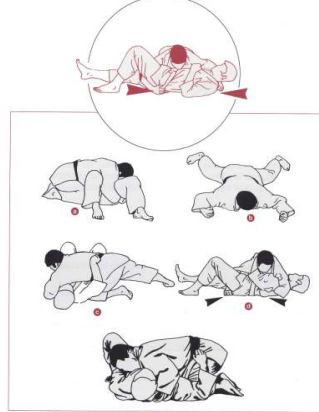
- La politesse
C'est le respect d'autrui
- Le courage
C'est de faire ce qui est juste
- La sincérité
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
- L'honneur
C'est d'être fidèle à la parole donnée
- La modestie
C'est de parler de soi-même sans orgueil
- Le respect
Sans respect aucune confiance ne peut naître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

LES IMMOBILISATIONS

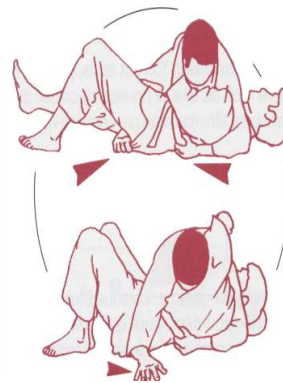
Hon-gesa-gatame



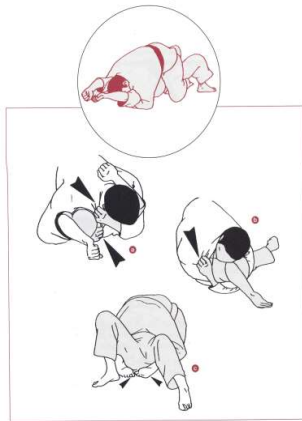
Yoko-shiho-gatame



kuzure-yoko-shiho-gatame



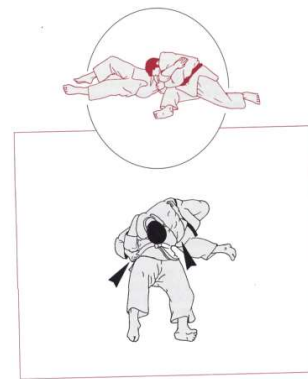
Tate-shiho-gatame



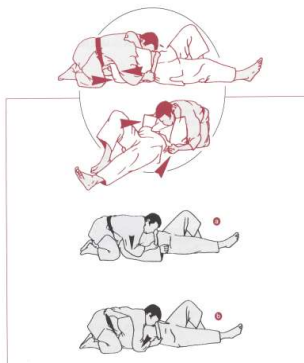
kuzure-tate-shiho-gatame



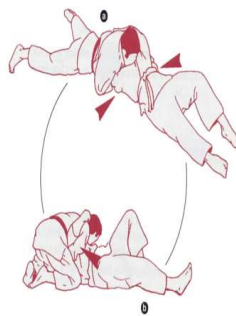
ushiro gesa gatame



kami-shiho-gatame



kuzure kami shio gatame



kata gatame



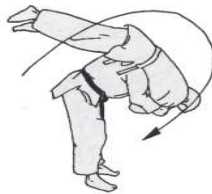
makura gesa gatame



Projections :



6 O-goshi



8 Seoi-nage



5 O-soto-gari



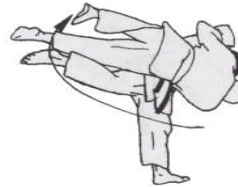
2 Hiza-guruma



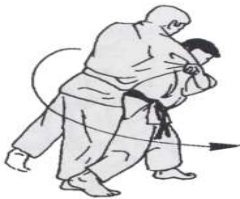
7 O-uchi-gari



2 Ko-uchi-gari



7 Harai-goshi



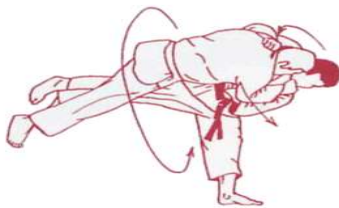
6 Tai-otoshi



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