

NOM _____

PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE ____/____/____

GRADE ACTUEL _____

UKEMI : ____ / 5 Chutes

- Arrière Latérale Droite Latérale Gauche Avant Droite Avant Gauche

TACHI WAZA : ____ / 16 Techniques

____/6 ASHI WAZA ____/6 KOSHI WAZA ____/3 TE WAZA (Epaule) ____/1 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : ____ / 2 Liaisons debout - sol

____/1 Technique avant ____/1 Technique arrière

TACHI WAZA : ____ / 2 enchainements

____/1 Technique avant ____/1 Technique arrière

NE WAZA : ____ / 11 techniques

____/6 Immobilisations ____/3 retournements ____/2 renversements

VOCABULAIRE

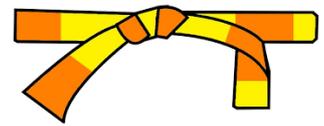
- HAJIME MATTE SOREMADE REI SEIZA
 JUDOKA JUDOGI OBI TATAMI JIGORO KANO

ARBITRAGE

- IPPON WAZA ARI SHIDO HANSOKU MAKE KINZA
 OSAE KOMI TOKETA SONOMAMA YOSHI SHIAI

GRADE OBETENU :

OBSERVATIONS :



La technique debout - Tashi Waza

Les mouvements de jambes - Ashi Waza

O Soto Otoshi

Grand renversement extérieur



De Ashi Barai

Balayage de la jambe avancée



O Soto Gari

Grand fauchage extérieur



Okuri Ashi Barai

Balayage des deux jambes



O Soto Guruma

Grande roue extérieure



Hiza Guruma

Roue autour du genou



O Uchi Gari

Grand fauchage intérieur



SasaeTsurei Komi Ashi

Blocage du pied en pêchant



Ko Uchi Gari

Petit fauchage intérieur



Les mouvements de hanches - KoshiWaza

Kubi Nage

projection par le cou



Koshi Guruma

Enroulement de la hanche



Uki Goshi

Hanche flottée



O Goshi

Grande bascule de hanche



Harai Goshi

Hanche fauchée



Uchi Mata

Fauchage interne (forme hanche)



Mouvement de bras et d'épaule - Te Waza

Morote avec barrage

projection d'épaule par les deux mains



Morote Seoi Nage

projection d'épaule par les deux mains



Ippon Seoi Nage

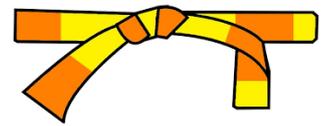
Projection par-dessus l'épaule



Tai Otoshi

Renversement avec barrage





La technique au sol - Ne Waza

Les techniques d'immobilisation - Osea Komi Waza

Yoko Shio Gatame
+ Kuzuré Yoko Shio Gatame



Kami Shio Gatame
+ Kuzuré Kami Shio Gatame



Tate Shio Gatame



Kesa Gatame + Hon Gesa Gatame



Les situations au sol

Deux retournements de côté, Uké à 4 pattes



Retournement de côté, Uke à 4 pattes

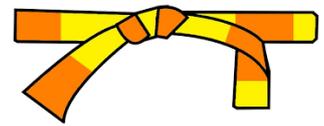
Un retournement de face, Uké à 4 pattes



Retournement de face, uke à 4 pattes

Deux renversements, Tori sur le dos et Uké entre les jambes





Le judo

**La voie de
la souplesse,
celle du corps
et de l'esprit.**

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 lorsque monte la colère

L'amitié

C'est le plus pur des sentiments humains

