

NOM \_\_\_\_\_

PRENOM \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

GRADE ACTUEL \_\_\_\_\_

UKEMI : \_\_\_\_ / 5 Chutes

Arrière     Latérale Droite     Latérale Gauche     Avant Droite     Avant Gauche

TACHI WAZA : \_\_\_\_ / 21 Techniques

\_\_\_\_/8 ASHI WAZA    \_\_\_\_/8 KOSHI WAZA    \_\_\_\_/4 TE WAZA (Epaule)    \_\_\_\_/1 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : \_\_\_\_ / 5 Liaisons debout - sol

\_\_\_\_/2 Techniques avant    \_\_\_\_/2 Techniques arrière    \_\_\_\_/1 Technique latérale

TACHI WAZA : \_\_\_\_ / 2 contres prises à partir de benjamins

\_\_\_\_/1 Techniques avant    \_\_\_\_/1 Techniques arrière

TACHI WAZA : \_\_\_\_ / 4 enchainements

\_\_\_\_/2 Techniques avant    \_\_\_\_/2 Techniques arrière

NE WAZA : \_\_\_\_ / 17 techniques

\_\_\_\_/8 Immobilisations    \_\_\_\_/4 retournements    \_\_\_\_/3 renversements  
Sortie de jambes    \_\_\_\_/1 avec une jambe prise    \_\_\_\_/1 avec deux jambes prises

KATA : NAGE NO KATA à partir de benjamin

1<sup>ère</sup> série Te Waza     2<sup>ème</sup> série Koshi Waza     3<sup>ème</sup> série Ashi Waza

VOCABULAIRE

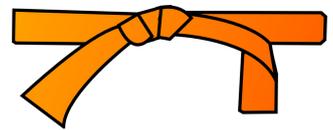
HAJIME     MATTE     SOREMADE     REI     SEIZA  
 JUDOKA     JUDOGI     OBI     TATAMI     JIGORO KANO

ARBITRAGE

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

GRADE OBETENU

OBSERVATIONS :



### La technique au debout - Tachi Waza

#### Les mouvements de jambes - Ashi Waza

**O Soto Otoshi**  
Les 3 formes de O Soto



**O Soto Gari**

**O Soto Guruma**

**Hiza Guruma**  
Roue autour du genou



**Sasae Tsuri Komi Ashi**  
Blocage du pied en pêchant



**De Ashi Barai**  
Balayage de la  
jambe avancée



**Okuri Ashi Barai**  
Balayage des deux  
jambes



**O Uchi Gari**  
Grand fauchage  
intérieur



**Ko Uchi Gari**  
Petit fauchage intérieur



**Ko Soto Gake**  
Petit accrochage  
extérieur



#### Les mouvements de hanches - Koshi Waza

**Kubi Nage**  
projection par le cou



**Koshi Guruma**  
Enroulement de la hanche



**Uki Goshi**  
Hanche flottée



**O Goshi**  
Grande bascule de hanche



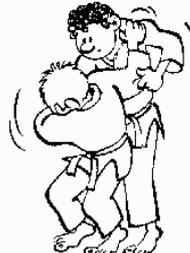
**Harai Goshi**  
Hanche fauchée



**Uchi Mata**  
Fauchage interne



**Tsuri Komi Goshi**  
Hanche pêchée



**Tsuri Goshi**  
Hanche pêchée



#### 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

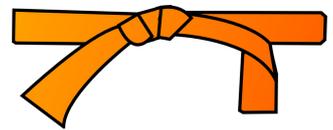


**Seoi Otoshi**  
Renversment par  
l'épaule



**Tai Otoshi**  
Renversment 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 + Kata Gatame**

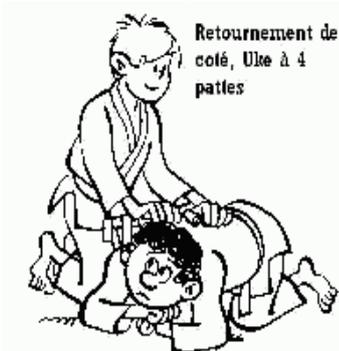


**Ushiro Gesa Gatame**



**Les situations au sol**

**Un retournement de coté,**  
**Uké à 4 pattes**



**Deux retournements de face,**  
**Uké à 4 pattes**



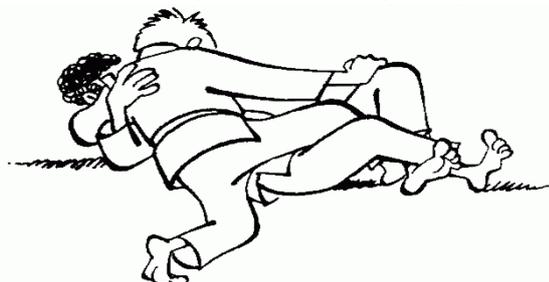
**Un retournement,**  
**Uké à 4 pattes et Tori derrière**



**Trois renversements, Tori sur le dos et Uké entre les jambes**

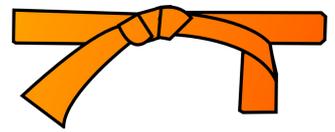


**Une sortie de jambes avec une jambe prise**



**Une sortie de jambes avec deux jambes prises**





# 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

