

**NOM****PRENOM****DATE DE NAISSANCE****GRADE ACTUEL****UKEMI : ____ / 5 Chutes**☐ Arrière ☐ Latérale Droite ☐ Latérale Gauche ☐ Avant Droite ☐ Avant Gauche**TACHI WAZA : ____ / 32 Techniques**

____/10 ASHI WAZA ____/10 KOSHI WAZA ____/10 TE WAZA (Epaule) ____/2 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : ____ / 6 Liaisons debout - sol

____/2 Techniques avant ____/2 Techniques arrière ____/2 Techniques latérale

TACHI WAZA : ____ / 4 contres prises à partir de benjamins

____/2 Techniques avant ____/2 Techniques arrière

TACHI WAZA : ____ / 6 enchainements

____/3 Techniques avant ____/3 Techniques arrière

NE WAZA : ____ / 23 techniques

____/10 Immobilisations ____/5 retournements ____/4 renversements

Sortie de jambes ____/2 avec une jambe prise ____/2 avec deux jambes prises

KATA : NAGE NO KATA à partir de benjamin☐ 1^{ère} série Te Waza ☐ 2^{ème} série Koshi Waza ☐ 3^{ème} 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 - AshiWaza

Formes de O Soto

O Soto Otoshi
O Soto Gari
O Soto Guruma



De Ashi Barai
Balayage de la
jambe avancée



Hiza Guruma

Roue autour du genou



Okuri Ashi Barai
Balayage des deux
jambes



SasaeTsuru Komi Ashi

Blocage du pied en
pêchant



Harai Tsuru komi Ashi
Balayage du pied en
pêchant



O Uchi Gari

Grand fauchage intérieur



Ko Soto Gake
Petit accrochage extérieur



Ko Uchi Gari

Petit fauchage intérieur



Ashi Guruma
Enroulement autour de la jambe



Les mouvements de hanches - KoshiWaza

Kubi Nage

projection par le cou



Harai Goshi

Hanche fauchée



Koshi Guruma

Enroulement de la
hanche



Uchi Mata

Fauchage interne



Uki Goshi

Hanche flottée



Hane Goshi

Hanche percutée



O Goshi

Grande bascule de
hanche



Tsuru Komi Goshi

Hanche pêchée



Tsuru Goshi

Hanche pêchée



SodeTsuru Komi Goshi

Hanche pêchée en
soulevant le coude





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 Côté manche + côté revers

Projection par-dessus l'épaule



Seoi Otoshi

Renversment par l'épaule



Eri Seoi Nage

Projection d'épaule par le revers



Tai Otoshi

Renversment avec barrage



Kata Guruma

Roue autour des épaules



Uki Otoshi

Renversment flottant



La technique au sol - Ne Waza

Les techniques d'immobilisation - Osea Komi Waza

Yoko Shio Gatame + Kuzuré Yoko Shio Gatame



Tate Shio Gatame



Kami Shio Gatame + Kuzuré Kami Shio Gatame



Ushiro Gesa Gatame



Kesa Gatame + Hon Gesa Gatame + Kata Gatame



Makura Gesa Gatame



Les situations au sol

1 retournement de côté,
Uké à 4 pattes



2 retournements de face,
Uké à 4 pattes



2 retournements,
Uké à 4 pattes et Tori derrière



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



2 sorties de jambes avec une jambe prise



2 sorties 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

