

NOM _____ **PRENOM** _____

DATE DE NAISSANCE ____/____/____ **GRADE ACTUEL** _____

UKEMI : ____ / 5 Chutes

Arrière Latérale Droite Latérale Gauche Avant Droite Avant Gauche

TACHI WAZA : ____ / 35 Techniques

____/13 ASHI WAZA ____/13 KOSHI WAZA ____/6 TE WAZA (Epaule) ____/3 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : ____ / 6 Liaisons debout - sol

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

TACHI WAZA : ____ / 6 contres prises à partir de benjamins

____/3 Techniques avant ____/3 Techniques arrière

TACHI WAZA : ____ / 8 enchainements

____/4 Techniques avant ____/4 Techniques arrière

NE WAZA : ____ / 29 techniques

____/10 Immobilisations ____/5 retournements ____/6 renversements
Sortie de jambes ____/3 avec une jambe prise ____/3 avec deux jambes prises
____/1 Défense au sol ____/1 Contre-attaques

KATA : NAGE NO KATA à partir de benjamin

1^{ère} série Te Waza 2^{ème} série Koshi Waza 3^{ème} série Ashi Waza

VOCABULAIRE

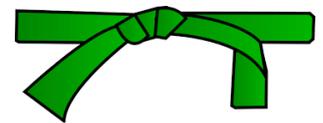
HAJIME MATTE SOREMADE REI SEIZA
 JUDOKA JUDOJI OBI TATAMI JIGORO KANO

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



Sasae Tsuri Komi Ashi

Blocage du pied en
pêchant



Harai Tsuri 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



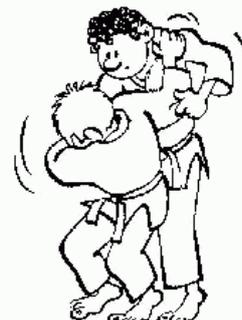
O Goshi

Grande bascule de
hanche



Tsuri Komi Goshi

Hanche pêchée



Tsuri Goshi

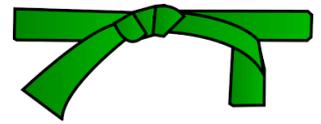
Hanche pêchée



SodeTsuri Komi Goshi

Hanche pêchée en
soulevant le coude





Mouvement de bras et d'épaule - Te Waza

<p>Morote avec barrage projection d'épaule par les deux mains</p> 	<p>Morote Seoi Nage projection d'épaule par les deux mains</p> 	<p>Ippon Seoi Nage Coté manche + coté revers Projection par-dessus l'épaule</p> 	<p>Seoi Otoshi Renversment par l'épaule</p> 	<p>Eri Seoi Nage Projection d'épaule par le revers</p> 
<p>Taï Otoshi Renversment avec barrage</p> 	<p>Kata Guruma Roue autour des épaules</p> 	<p>Uki Otoshi Renversment flottant</p> 		

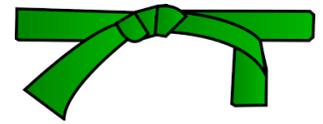
La technique au sol - Ne Waza

Les techniques d'immobilisation - Osea Komi Waza

<p>Yoko Shio Gatame + Kuzuré Yoko Shio Gatame</p> 	<p>Kami Shio Gatame + Kuzuré Kami Shio Gatame</p> 	<p>Kesa Gatame + Hon Gesa Gatame + Kata Gatame</p> 
<p>Tate Shio Gatame</p> 	<p>Ushiro Gesa Gatame</p> 	<p>Makura Gesa Gatame</p> 

Les situations au sol

<p>1 retournement de côté, Uké à 4 pattes</p> <p>Retournement de côté, Uke à 4 pattes</p> 	<p>2 retournements de face, Uké à 4 pattes</p> <p>Retournement de face, uke à 4 pattes</p> 	<p>2 retournements, Uké à 4 pattes et Tori derrière</p> 
<p>6 renversements, Tori sur le dos et Uké entre les jambes</p> 	<p>3 sorties de jambes avec une jambe prise</p> 	<p>3 sorties de jambes avec deux jambes prises</p> 



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

