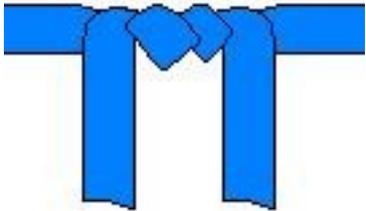


LIVRET DE GRADE



AIDE MEMOIRE

NOM :

PRENOM :

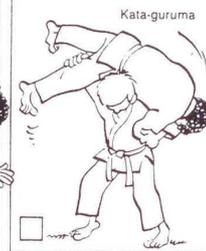
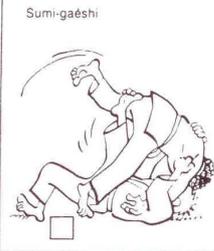
DATE DE NAISSANCE :

NAGE WAZA : Techniques debout...

TRAVAIL A PARTIR DES DIFFERENTES SITUATIONS D'ETUDE

PROGRAMME GENERAL

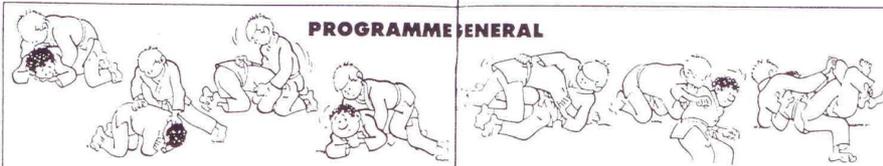
- | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hiza-guruma | <input type="checkbox"/> Sasaé-tsuri-komi-ashi | <input type="checkbox"/> Tai-otoshi | <input type="checkbox"/> Morote |
| <input type="checkbox"/> Ko-soto-gari | <input type="checkbox"/> O-uchi-gari | <input type="checkbox"/> Ko-uchi-gari | <input type="checkbox"/> Uki-goshi |
| <input type="checkbox"/> Eri-seoi | <input type="checkbox"/> Koshi-guruma | <input type="checkbox"/> Tsuru-komi-goshi | <input type="checkbox"/> Sodé-tsuri-komi-goshi |
| <input type="checkbox"/> Uchi-mata | <input type="checkbox"/> Okuri-ashi-barai | <input type="checkbox"/> Dé-ashi-barai | <input type="checkbox"/> Tomoé-nagé |
| | <input type="checkbox"/> Té-guruma | | <input type="checkbox"/> Yoko-tomoé-nagé |
| | | | <input type="checkbox"/> Tani-otoshi |
| | | | <input type="checkbox"/> Ushiro-goshi |



JE FAIS UNE CROIX DANS LA CASE DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

NE WAZA : Techniques au sol...

PROGRAMME GENERAL



Etude des étranglements et des clés de bras

<p>Hadaka-jimé <input type="checkbox"/></p>	<p>Juji-jimé <input type="checkbox"/></p>	<p>Okuri-éri-jimé <input type="checkbox"/></p>	<p>Kata-ha-jimé <input type="checkbox"/></p>
<p>Sankaku-jimé <input type="checkbox"/></p>	<p>Kata-juji-jimé <input type="checkbox"/></p>	<p>Juji-gatamé <input type="checkbox"/></p>	<p>Udé-garami <input type="checkbox"/></p>
	<p>Gyaku-juji-jimé <input type="checkbox"/></p>		
	<p>Nami-juji-jimé <input type="checkbox"/></p>		

JE FAIS UNE CROIX DANS LA CASE DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

QUELQUES PRECISIONS...

J'inscris, par secteur de chute, les techniques que je maîtrise le mieux et que je sais appliquer en posture opposée, droitier-gaucher et en posture symétrique, droitier-droitier.

• Avant-droit

1

2

• Avant-gauche

1

2

• Arrière-droit

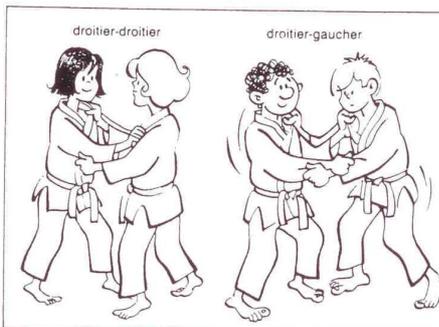
1

2

• Arrière-gauche

1

2



Position de travail au sol que je préfère :

Tori

Ukè

J'inscris mes enchaînements et confusions préférés :

• Avant-arrière :

.....

et

• Arrière-avant

.....

et

• Arrière-arrière

.....

et

• Avant-avant

.....

et

J'inscris la liaison debout-sol que je préfère :

• projection avant suite au sol

• projection arrière suite au sol

Je sais projeter :

en tournant vers la droite

en tournant vers la gauche

Je connais techniques d'étranglement

Je connais techniques de défense (jijitsu) sur attaque de face

Je connais séries du nagè-no-kata



VOCABULAIRE

UCHI-KOMI :

NAGE-KOMI : procédés d'entraînement

KAKARI-GEIKO :

YAKU-SOKU-GEIKO :

Le petit dico du judoka

Judo : voie de la souplesse

Ju : souplesse

Do : voie

Rei : salut

Ritsurei : salut (qui se fait debout)

Zarai : salut (qui se fait à genoux)

Ukemi : chute

Ushiro ukemi : chute arrière

Yofo ukemi : chute latérale (à droite ou à gauche)

Mae ukemi : chute avant

Kumi kata : la garde

Nage waza : techniques de projection

Waza : technique, mouvement

Shiai : compétition

Ukè : celui qui subit

Tori : celui qui projette, agit

Judogi : c'est l'habit du judoka

Kimono : c'est un costume traditionnel japonais

Jppon : la victoire met fin au combat

Waza ari : presque la victoire, ne met pas fin au combat

Yufo : gros avantage technique



LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE

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 CONTROLE DE SOI

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

c'est le plus pur des sentiments humains

PROGRAMME CEINTURE BLEUE - 13 ans

NOM :		Prénom :		Age :			
DEBOUT			SOL				
Hiza guruma	O soto gari	O goshi	Hon gesa gatame	Retournements			
Sasae tsuri komi ashi	O uchi gari	Uki goshi	Ushiro gesa gatame	Renversements			
Kubi nage	Ko uchi gari	Harai goshi	Yoko shiho gatame	1 Sortie par immobilisation			
Tai otoshi	Ko soto gari	Ashi guruma	Kami shiho gatame	Principes de dégagement			
Morote barrage + Eri seoi nage	Koshi guruma	Uchi mata	Tate shiho gatame	Entrées: dessus et dessous jambe uke			
Ippon seoi nage à droite et à gauche	Okuri ashi barai	Tani otoshi	Kata gatame	Dégagement de jambe			
Tomoe nage - Yoko tomoe nage	Te guruma	Ushiro goshi	les variantes	Ripostes: Tori à 4 pattes			
Tsuri komi goshi + Sode guruma	De ashi barai	Ko soto gake	Etrangements:	Clés bras:			
Soto maki komi	Utsuri goshi	Hane goshi	Hadaka jime - Gyaku juji jime	Juji gatame - Waki gatame			
Yoko guruma	Sumi gaeshi	Kata guruma	Okuri eri jime - Sankaku jime	Ude gatame - Ashi gatame			
Les Formes d'entraînement:			Kata ha jime - Ashi gatame jime	Ude garami			
Uchi komi - Nage komi - Randori			Kata juji jime - Morote jime	Hiza gatame			
			Nami juji jime - Sode guruma	Hara gatame			
EXIGIBLE			EXIGIBLE				
	BON	MOYEN	A REVOIR		BON	MOYEN	A REVOIR
Démonstration de 10 techniques sur 4 déplacements + rotation sur 8 familles				les 6 immobilisations enchainées avec les variantes			
Différentes opportunités				Principes de dégagement			
Différents kumi kata				1 sortie par immobilisation			
Principe Action/Réaction				3 retournements			
Démonstration d'une contre-prise				3 renversements			
3 enchaînements sur esquivé				3 entrées: dessus/dessous			
3 enchaînements sur blocage				jambe Uke			
Démonstration d'une confusion				Dégagement de jambe			
Tori doit couvrir 4 secteurs de chute				3 ripostes, Tori à 4 pattes			
Démonstration liaison debout/sol				2 étranglements			
Démonstration Yaku soku geiko Debout/sol				2 clés de bras			
Démonstration Kakari geiko Debout/sol							
Etude 1ère et 2ème série : Nage no kata							
Les techniques de chute							
Présentation-attitude au dojo							
EVALUATION: le / /		GRADE:		EVALUATEUR:			
BON:		MOYEN:		A REVOIR:			

Notes personnelles :

