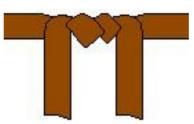
# G P D m





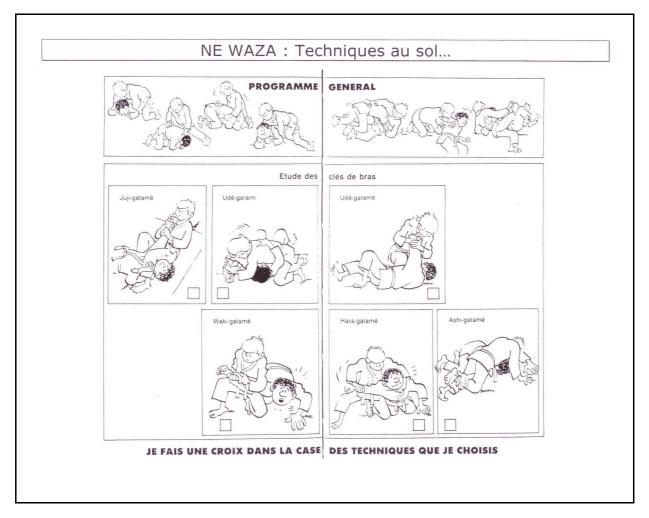
# **AIDE MEMOIRE**

NOM:

**PRENOM:** 

**DATE DE NAISSANCE:** 

TRAVAIL A PART	TIR DES DIFFERENTE	SITUATIONS D'ETUD	E
	PROGRAMM	GENERAL	(*
. Hane-goshi Okur		ioshi O-goshi Ippon-seo	larai-goshi Uchi-mata I



QUELQUES F	PRECISIONS
J'inscris, par secteur de chute, les techniques que je préfère :  Arrière-droit  Arrière-gauche  Avant-droit  Avant-gauche  J'inscris le nom de mon mouvement préfèré : (tokui-waza)  J'inscris les enchaînements que je préfère :  avant-arrière arrière-avant  J'inscris la liaison debout-sol que je préfère :  projection avant suite au sol  projection arrière suite au sol  Je connais  techniques d'étranglement	PRECISIONS  Je sais projeter:  en tournant vers la droite  en tournant vers la gauche  vocabulaire  JUJI : en croix  UDE : bras  WAKI : aisselle  HARA : ventre  YOKO : côté  TOKUI-WAZA : technique favorite
Je connais techniques de clés de bras  Je connais des techniques de défense (jujitsu)  sur attaque de face sur attaque arrière  Je connais séries du nagé-no-kata	OKURI : les deux SHIME ou JIME : étranglement ATEMI : coup porté sur une partie sensible du corps MAKI : enrouler SANKAKU : triangle SHIAI : compétition

# 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 uhemi : chute arrière

Yoho uhemi : chute latérale (à droite ou à ganche)

Mae ukemi : chute avant Kumi kata : la garde

Nage waza : techniques de projection

Waza: technique, mouvement

Shiai: compétition Uhe : 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

Yuko: 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

	PROG	RAM	ME CEJNTW	RE MARRON - 14 ans			
NOM:		Prénom :		Age :			
DEB	OUT				SOL		
Hiza guruma	O soto gari		O goshi	Hon gesa gatame	Retournem	ents	
Sasae tsuri komi ashi	O uchi gari		Uki goshi	Ushiro gesa gatame	Renversem	ents	
Kubi nage	Ko uchi gari		Harai goshi	Yoko shiho gatame	1 Sortie par	immobilisati	on
Tai otoshi	Ko soto gari		Ashi guruma	Kami shiho gatame	Principes d	e dégageme	nt
Morote barrage + Eri seoi nage	Koshi gurun	na	Uchi mata	Tate shiho gatame	Entrées: de	ssus et desso	us jambe uke
Ippon seoi nage à droite et à gauche	Okuri ashi b	arai	Tani otoshi	Kata gatame	Dégagemer	nt de jambe	
Tomoe nage - Yoko tomoe nage	Te guruma		Ushiro goshi	les variantes	Ripostes: To	ori à 4 pattes	
Tsuri komi goshi + Sode guruma	De ashi bar	ai	Ko soto gake	Etranglements:	Clés bras:		
Soto maki komi	Utsuri gosh	İ	Hane goshi	Hadaka jime - Gyaku juji jime		- Waki gata	me
Yoko guruma	Sumi gaesh		Kata guruma	Okuri eri jime - Sankaku jime		- Ashi gatam	
Harai tsuri komi ashi	Ura nage		Morote gari	Kata ha jime - Ashi gatame jim			
Kuchiki daoshi	Kibisu daos	ni		Kata juji jime - Morote jime	Hiza gatame	2	
Les Formes d'entraînement: Uchi komi - I	Nage komi - R	andori		Nami juji jime - Sode guruma	Hara gatam	e	
	T						
EXIG	IBLE				EXIGIBLE		
	BON	MOYEN	A REVOIR		BON	MOYEN	A REVOIR
Démonstration de 12 techniques sur				les 6 immobilisations enchainé	es		
4 déplacements + rotation sur 8 familles				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 esquive				3 entrées: dessus/dessous			
3 enchaînements sur blocage				jambe Uke			
Démontration d'une confusion				Dégagement de jambe			
Tori doit couvrir 4 secteurs de chute				3 ripostes, Tori à 4 pattes			
Démonstration liaison debout/sol				4 étranglements			
Démontration Yaku soku geiko Debout/sol				4 clés de bras			
Démonstration Kakari geiko Debout/sol							
Etude des 3 série : Nage no kata							
Les techniques de chute							
Présentation-attitude au dojo							
·							
EVALUATION: le / /		GRADE:		EVALUATEUR:			
		-					
BON:		MOYEN:		A REVOIR:			

Notoc	personnel	loc	
INOTES	hei soiiiiei	ıcs	•

