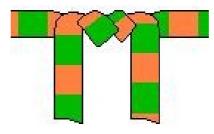
LIVRET D







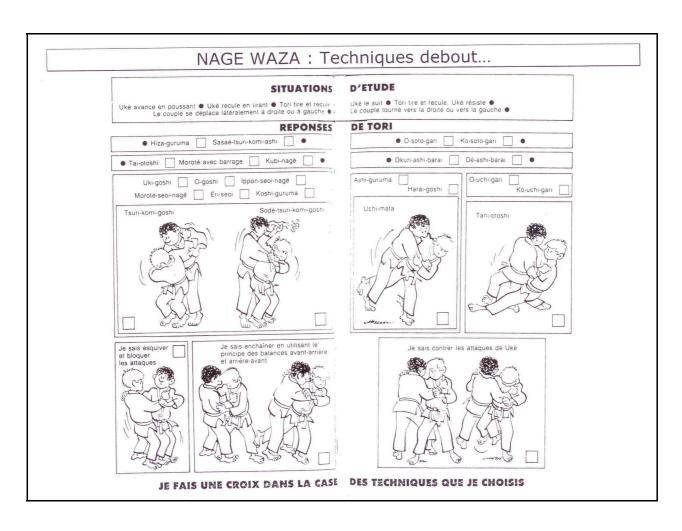


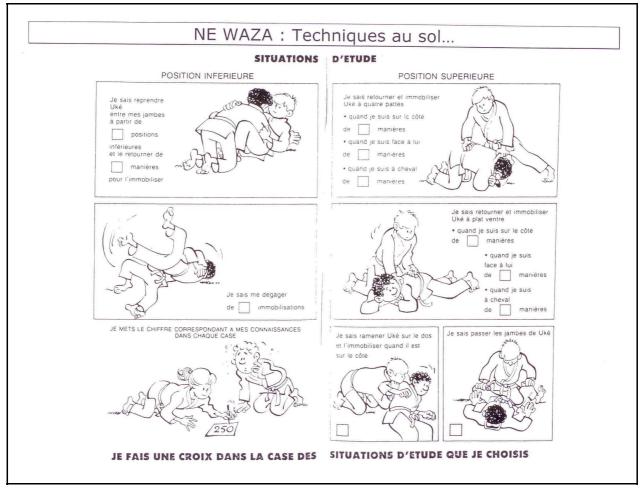
AIDE MEMOIRE

NOM:

PRENOM:

DATE DE NAISSANCE:





	QUELQUES F	PRECISIONS	
	ie, les techniques que je préfère : Arrière-gauche	Je sais me placer de dos par rapport et le projeter :	à Uké
Arrière-droit 1	201	en tournant vers la droite	en tournant vers la gauche
ARRIERE - DROTT	ARRIERE - GALCHE AVANT - DROIT		KOKA!
Avant-droit	Avant-gauche		
2 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	2		
J'inscris les enchaînements que je préfère :		VOCABULAIRE TSURI-KOMI: tirer en pê	ichant (MA)
Avant-arrière Arrière-avant • J'inscris la liaison debout-sol que je préfère		WAZA-ARI : presque ip YUKO : moyen ava KOKA : petit avant	opon antage
		non. polit drain	
Projection avant :			
Projection arrière :			

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

Yoko ukemi : chute latérale (à droite on à gauche)

Mae nhemi : chute avant Kumi hata : 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

PROGR	AMMe	e ceji	vture	<mark>ORANGE</mark>	/verte	- 11 ans		
NOM:		Prénom :			Age :			
DEBO	UT					SOL		
Hiza guruma	O soto gari		O goshi	Hon gesa ga	atame	Retourneme	ents	
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 i	1 Sortie par immobilisation	
Tai otoshi	Ko soto gari		Ashi guruma	Kami shiho	gatame	Principes de dégagement		
Morote barrage + Eri seoi nage	Koshi gurum	ia	Uchi mata	Tate shiho g	gatame	Entrées: des	Entrées: dessus et dessous jambe uke	
Ippon seoi nage	Okuri ashi b	arai	Tani otoshi		Dégagement de jambe			
Tsuri komi goshi + Sode guruma	De ashi bara	ai				Ripostes: To	ri à 4 pattes	
EXIGI	BLE				EXIGIBLE			
	BON	MOYEN	A REVOIR			BON	MOYEN	A REVOIR
Démonstration de 6 techniques				les 5 immol	oilisations			
sur 3 déplacements + rotation				Principes de	dégagement			
Principe Action/Réaction					1 sortie par immobilisation			
Démonstration d'une contre-prise					3 retournements			
2 enchaînements sur esquive				2 renversen	2 renversements			
2 enchaînements sur blocage				2 entrées : d	2 entrées: dessus/dessous			
Démontration principe de balance:				jambe Uke				
Avant - Arrière/Arrière - Avant				Dégagemer	nt de jambe			
Tori doit couvrir 4 secteurs de chute								
Démonstration liaison debout/sol								
Démontration Yaku soku geiko Debout/so								
Démonstration Kakari geiko Debout/sol								
Les techniques de chute								
Présentation-attitude au dojo								
EVALUATION: le / / GRA		GRADE:			EVALUATEUI	₹:		
BON:		MOYEN:			A REVOIR:			

Notes personnelles :
THE STATE OF THE S