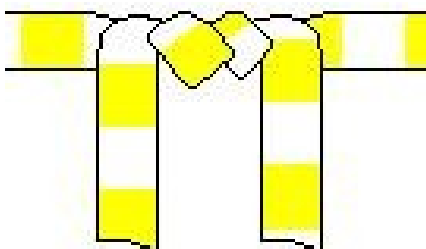


LIVRET DE GRADE



AIDE MEMOIRE

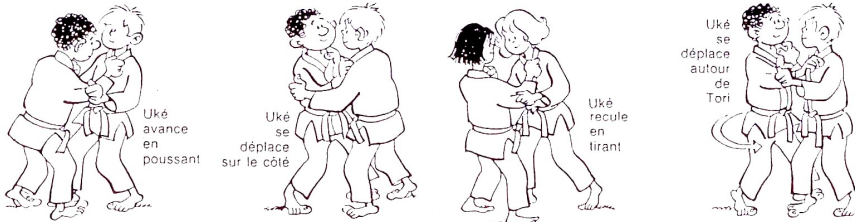
NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NAGE WAZA : Techniques debout...

SITUATIONS D'ETUDE



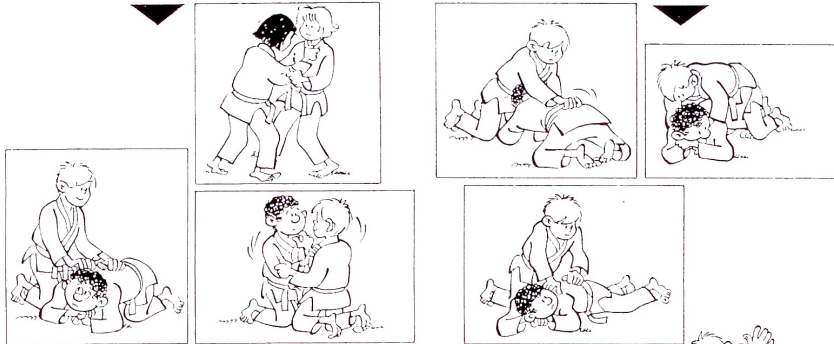
REPONSES DE TORI



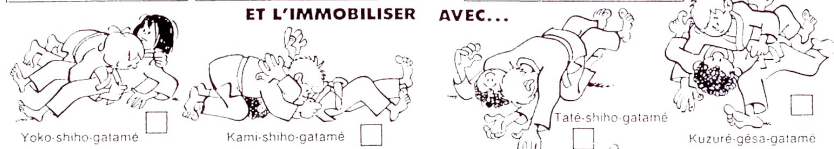
JE FAIS UNE CROIX DANS LA CASE DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

NE WAZA : Techniques au sol...

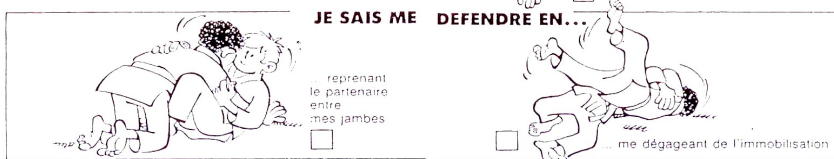
A PARTIR DE CES SITUATIONS, JE SAIS AMENER UKE SUR LE DOS



ET L'IMMOBILISER AVEC...

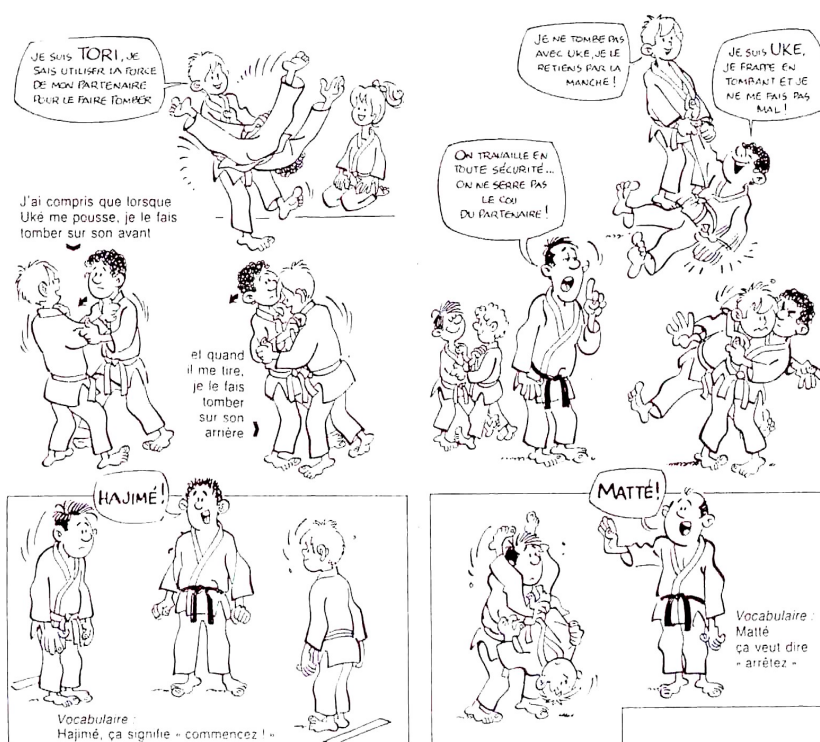


JE SAIS ME DEFENDRE EN...



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

QUELQUES PRECISIONS...



Le petit dico du judoça

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

Yoço 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

Uke : celui qui subit

Tori : celui qui projette, agit

Judogi : c'est l'habit du judoça

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

Yuço : 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 BLANCHE/JAUNE - 7 ans

NOM : _____ Prénom : _____ Age : _____

DEBOUT

Hiza guruma O soto gari
 Sasae tsuri komi ashi O uchi gari
 Kubi nage Ko uchi gari
 Tai otoshi Ko soto gari
 Morote avec barrage

SOL

Kesa gatame Retournements
 Yoko shiho gatame Renversements
 Kami shiho gatame Principes dégagement
 Tate shiho gatame

EXIGIBLE

	BON	MOYEN	A REVOIR
Sur poussée de Uke			
Sur traction de Uke			
Uke se déplace à droite			
1 projection vers l'avant :			
Tori de face à Uke			
2 projections vers l'avant :			
Tori de dos à Uke			
2 projections vers l'arrière :			
Tori de face à Uke			
Les techniques de chute			

EXIGIBLE

	BON	MOYEN	A REVOIR
1 forme de Shiho Gatame			
1 forme de Kesa Gatame			
1 renversement			
Dégagement de contrôle			

EVALUATION: le / / GRADE: _____ EVALUATEUR: _____
 BON: _____ MOYEN: _____ A REVOIR: _____

Notes personnelles :

