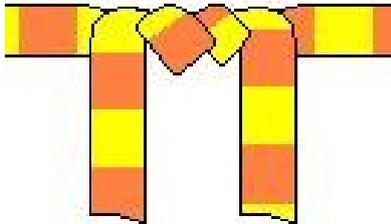


LIVRET DE GRADE



AIDE MEMOIRE

NOM :

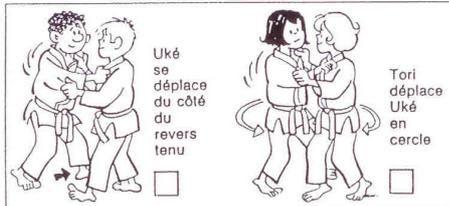
PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NAGE WAZA : Techniques debout...

SITUATIONS D'ETUDE

Uké pousse et avance Uké tire et recule Uké se déplace du côté manche tenue



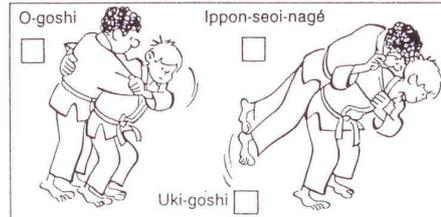
REPONSES TECHNIQUES DE TORI

Hiza-guruma
Sasaé-tsure-komi-ashi

Tai-otoshi
Moroté avec barrage
Kubi-nagé

O-soto
Ko-soto

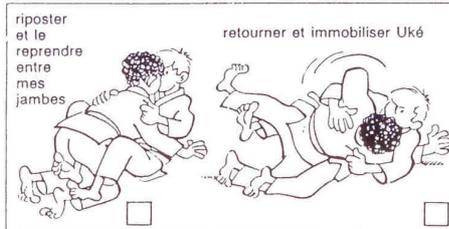
O-uchi
Ko-uchi



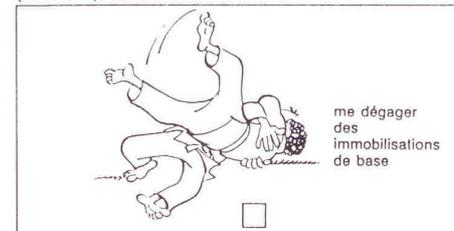
JE FAIS UNE CROIX DANS LA CASE DES SITUATIONS D'ETUDE ET DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

NE WAZA : Techniques au sol...

EN POSITION INFÉRIEURE



(sous Uké), JE SAIS :



EN POSITION SUPÉRIEURE



(sur Uké), JE SAIS :



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

QUELQUES PRECISIONS...

J'AI APPRIS A RIPOSTER APRÈS AVOIR ESQUIVÉ



JE SAIS ATTAQUER QUAND JE SUIS EN POSITION INFÉRIEURE AU SOL (sous Uké)



VOCABULAIRE

SEOI : épaule
OKURI : les deux
BARAI : balayage
IPPON : victoire
TOKETA : sortie d'immobilisation
GARI : fauchage
ASHI : jambe, pied

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

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

Uke : celui qui subit

Tori : celui qui projette, agit

Judogi : c'est l'habit du judoça

Kimono : c'est un costume traditionnel japonais

Ippon : 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 JAUNE/ORANGE - 9 ans

NOM :	Prénom :	Age :	
DEBOUT		SOL	
Hiza guruma	O soto gari	Hon gesa gatame	Retournements
Sasae tsuri komi ashi	O uchi gari	Ushiro gesa gatame	Renversements
Kubi nage	Ko uchi gari	Yoko shiho gatame	Sorties immobilisation
Tai otoshi	Ko soto gari	Kami shiho gatame	Principes de dégagement
Morote avec barrage	Uki goshi	Tate shiho gatame	Entrées
Ippon seoi nage	Okuri ashi barai		Dégagement de jambe
Ashi guruma	O goshi		
EXIGIBLE		EXIGIBLE	
	BON	MOYEN	A REVOIR
Démonstration de 3 techniques sur 3 déplacements			
Démonstration d'une esquive			
Démonstration d'une contre-prise sur surpassement			
Démonstration liaison debout/sol			
Démonstration Yaku soku geiko			
Debout et sol			
Démonstration Kakari geiko			
2 projections vers l'arrière :			
Tori de face à Uke			
Les techniques de chute			
Présentation-attitude au dojo			
EVALUATION: le / /	GRADE:	EVALUATEUR:	
BON:	MOYEN:	A REVOIR:	

Notes personnelles :

