LIVRET DE GRADE

AIDE MEMOIRE

NOM :

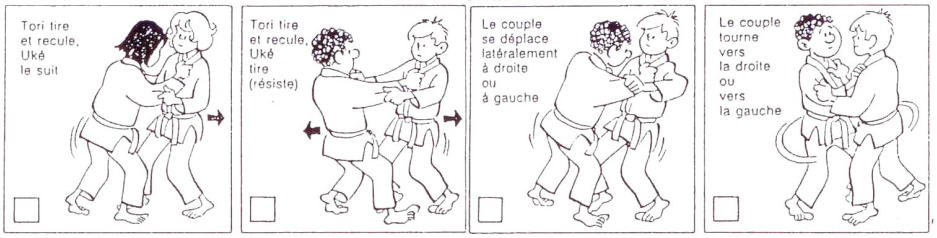
PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NAGE WAZA : Techniques debout...

SITUATIONS D'ETUDE

Uké avance en poussant ☐ ☐ Uké recule en tirant



- Uki-goshi ☐
- O-goshi ☐
- Ippon-seoi-nagé ☐
- Kubi-nagé ☐
- Moroté avec barrage ☐
- Tai-otoshi ☐

- Ashi-guruma ☐
- Hiza-guruma ☐
- Sasaé-tsuri-komi-ashi ☐

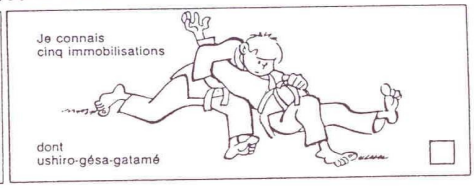
- O-soto ☐
- Ko-soto ☐
- O-uchi ☐
- Ko-uchi ☐

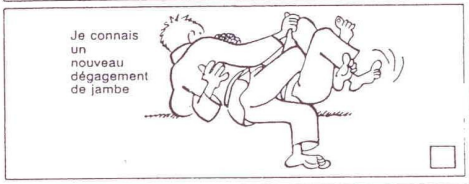
JE FAIS UNE CROIX

DANS LA CASE DES SITUATIONS D'ÉTUDEET DES TECHNIQUES QUE JE CHOISIS

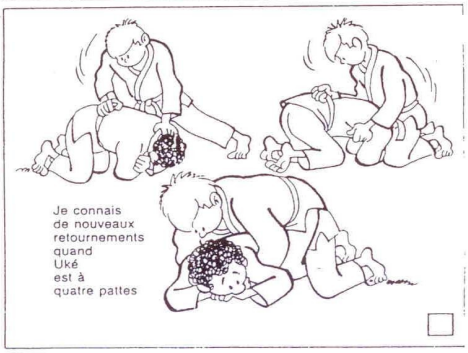
NE WAZA : Techniques au sol...

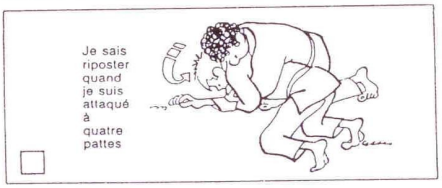
POSITION SUPERIEURE



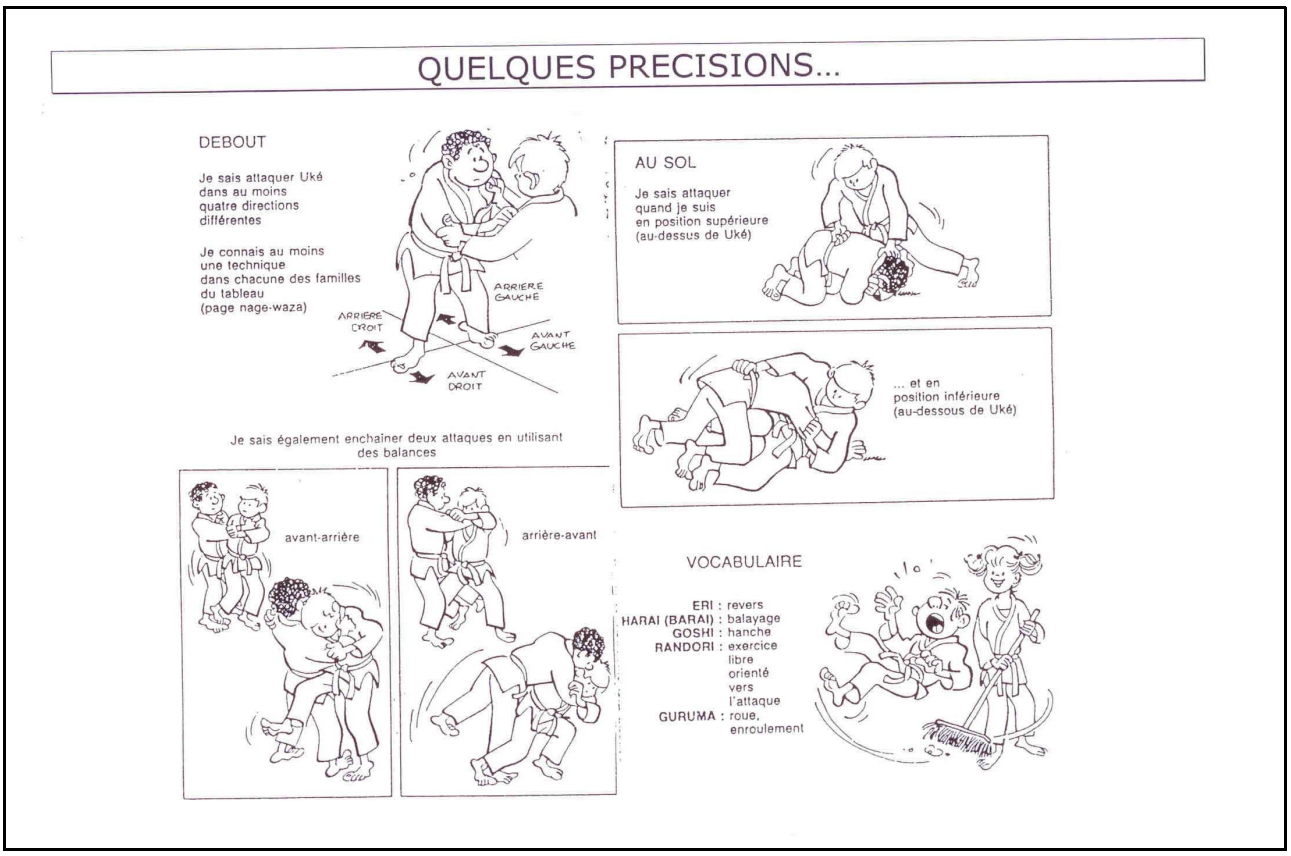


POSITION INFERIEURE





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



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

Yoko 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 judoka

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

Yuko : gros avantage technique

PROGRAMME CEINTURE ORANGE - 10 ans

NOM : Prénom : Age :

DEBOUT

Hiza guruma	O soto gari	O goshi
Sasae tsuri komi ashi	O uchi gari	Uki goshi
Kubi nage	Ko uchi gari	Harai goshi
Morote seoi nage	Ko soto gari	Tai otoshi
Morote barrage + Eri seoi nage	Koshi guruma	
Ippon seoi nage	Okuri ashi barai	
Ashi guruma	De ashi barai	

SOL

Hon gesa gatame	Retournements
Ushiro gesa gatame	Renversements
Yoko shiho gatame	1 Sortie par immobilisation
Kami shiho gatame	Principes de dégagement
Tate shiho gatame	Entrées: dessus et dessous jambe uke
	Dégagement de jambe
	Ripostes: Tori à 4 pattes

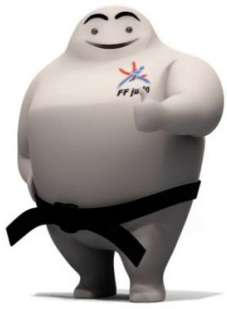
EXIGIBLE

	BON	MOYEN	A REVOIR
Démonstration de 5 techniques			
sur 3 déplacements + rotation			
2 enchaînements sur esquive			
Démonstration d'une contre-prise			
Démontration principe de balance			
Démonstration liaison debout/sol			
Démontration Yaku soku geiko			
Debout et sol			
Démonstration Kakari geiko			
Les techniques de chute			
Présentation-attitude au dojo			

EXIGIBLE

	BON	MOYEN	A REVOIR
les 5 immobilisations			
Principes de dégagement			
1 sortie par immobilisation			
3 retournements			
2 renversements			
2 entrées: dessus/dessous			
jambe Uke			
Dégagement de jambe			

EVALUATION: le / / **GRADE:** **EVALUATEUR:**

BON: **MOYEN:** **A REVOIR:**

Notes personnelles :