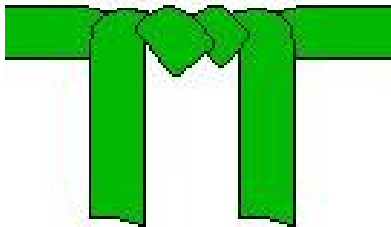


LIVRET DE GRADE



AIDE MEMOIRE

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

NAGE WAZA : Techniques debout...

SITUATIONS D'ETUDE

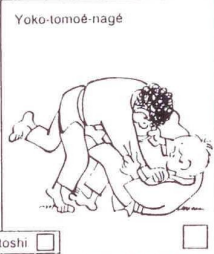
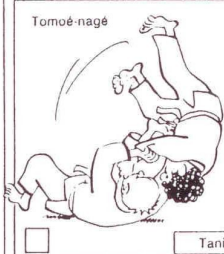
Ukè avance en poussant ● Ukè recule en tirant ● Tori tire et recule.
Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche ●

Ukè le suit ● Tori tire et recule, Ukè résiste ●
Le couple tourne vers la droite ou vers la gauche ●

REPNSES DE TORI

● Hiza-guruma Sasaé-tsuri-komi-ashi ●
● Ashi-guruma Harai-gostii Uchi-mata ●
● O-uchi-gari Ko-uchi-gari ● ● Uki-goshi
Eri-seoi Koshi-guruma Tsuru-komi-goshi Sodé-tsuri-

● Tai-otoshi Moroté avec barrage Kubi-nagé ●
● O-soto-gari Ko-soto-gari ●
O-goshi Ippon-seoi-nagé Moroté-seoi-nagé
komi-goshi ● ● Okuri-ashi-barai Dé-ashi-barai ●



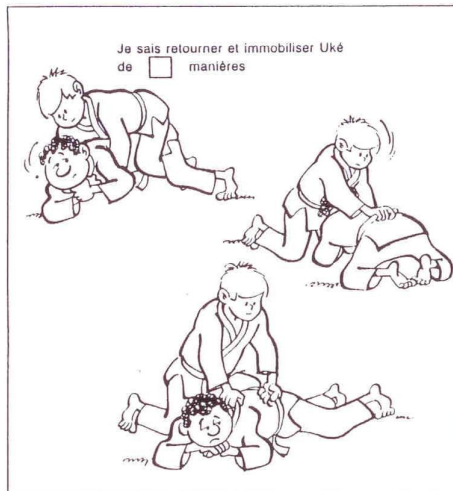
Je sais faire une confusion, simuler une attaque pour en faire réellement une autre.



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

NE WAZA : Techniques au sol...

SITUATIONS D'ETUDE



JE METS UN CHIFFRE DANS LA CASE DES SITUATIONS D'ETUDE QUE JE CHOISIS

QUELQUES PRECISIONS...

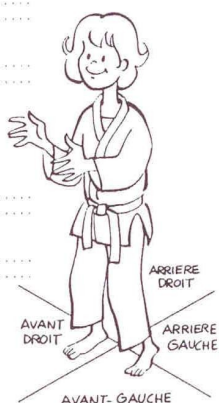
J'inscris, par secteur de chute, les techniques que je maîtrise le mieux :

• Avant-droit
1
2

• Avant-gauche
1
2

• Arrière-droit
1
2

• Arrière-gauche
1
2



J'inscris mes enchaînements et confusions préférés :

• Avant-arrière :
et

• Arrière-avant :
et

• Arrière-arrière :
et

• Avant-avant :
et

J'inscris la liaison debout-soi que je préfère :

• Après mon attaque vers l'avant :
et

• Après mon attaque vers l'arrière :
et

• Après avoir été attaqué sur l'avant :
et

• Après avoir été attaqué sur l'arrière :
et

VOCABULAIRE

SUTEMI : technique de sacrifice

TOMOE : cercle

TE : main

SHIME-WAZA : techniques d'étranglement

KANSETSU-WAZA : techniques de clés de bras

NAGE-NO-KATA : exercice de style

pour les projections



Le petit dico du judoïka

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

Yoïko 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 judoïka

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

Yuïko : 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 VERTE - 12 ans

NOM :		Prénom :		Age :			
DEBOUT			SOL				
Hiza guruma	O soto gari	O goshi	Hon gesa gatame	Retournements			
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 immobilisation			
Tai otoshi	Ko soto gari	Ashi guruma	Kami shiho gatame	Principes de dégagement			
Morote barrage + Eri seoi nage	Koshi guruma	Uchi mata	Tate shiho gatame	Entrées: dessus et dessous jambe uke			
Ippon seoi nage à droite et à gauche	Okuri ashi barai	Tani otoshi	Kata gatame	Dégagement de jambe			
Tomoe nage - Yoko tomoe nage	Te guruma	Ushiro goshi		Ripostes: Tori à 4 pattes			
Tsuri komi goshi + Sode guruma	De ashi barai						
EXIGIBLE			EXIGIBLE				
	BON	MOYEN	A REVOIR		BON	MOYEN	A REVOIR
Démonstration de 8 techniques sur 4 déplacements + rotation				les 6 immobilisations			
Principe Action/Réaction				Principes de dégagement			
Démonstration d'une contre-prise				1 sortie par immobilisation			
3 enchaînements sur esquive				3 retournements			
3 enchaînements sur blocage				3 renversements			
Démonstration d'une confusion				3 entrées: dessus/dessous			
Tori doit couvrir 4 secteurs de chute				jambe Uke			
Démonstration liaison debout/sol				Dégagement de jambe			
Démonstration Yaku soku geiko Debout/sol				3 ripostes, Tori à 4 pattes			
Démonstration Kakari geiko Debout/sol							
Etude 1ère série : Nage no kata							
Les techniques de chute							
Présentation-attitude au dojo							
EVALUATION: le / /			GRADE:	EVALUATEUR:			
BON:			MOYEN:	A REVOIR:			

Notes personnelles :

