

Nom :

Prénom :

Année de naissance :



BLANCHE / JAUNE
A
JAUNE

1^{er} dan

2^{ème} dan

Je sais mettre ma ceinture

Les déplacements

(Utsuri)



Avant

Arrière

Latéral droit

Latéral gauche

Les déséquilibres

(Kuzushi)



BRISE CHUTE (Ukemi)

AVANT DROITE (Migi-maé-ukemi)

AVANT GAUCHE (Hidari-maé-ukemi)

ARRIERE (Ushiro-ukemi)

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement

VOCABULAIRE

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO (Voie de la souplesse)

TORI (Celui qui fait l'action)

UKE (Celui qui subit l'action)

SORE-MADE (fin de combat)

OSAE-KOMI (Début d'immobilisation)

TOKETA (Sortie d'immobilisation)

JUDOGI (Tenue du judoka)

DOJO (Salle d'étude)

RANDORI (Combat d'entraînement)

L'HONNEUR (C'est être fidèle à la parole donnée)

LA SINCERITE (C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée)

CITER 6 COULEURS DE CEINTURES

MONTRER : SALUT DEBOUT (Ritzurei)

SALUT A GENOUX (Zarei)



Par Michel LAINE

O-SOTO-GARI (Grand fauchage extérieur)

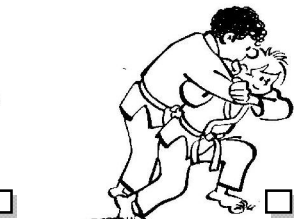
SASAE-TSURIKOMI-ASHI (Blocage du pied en pêchant)

UKI-GOSHI (Hanche flottée)

HIZA-GURUMA (Roue autour du genou)



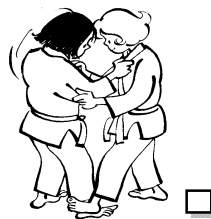
O-UCHI-GARI (Grand fauchage intérieur)



MOROTE AVEC BARRAGE (Projection d'épaule à deux mains)



TAI-OTOSHI (Renversment du corps par barrage)



KO-SOTO-GARI (Petit fauchage extérieur)

Je connais d'autres techniques :



J'immobilise UKE avec :



KAMI-SHIHO-GATAME (Contrôle des 4 points par-dessus)



KUSURE-TATE-SHIHO (Variante du contrôle des 4 points à cheval)



YOKO-SHIHO-GATAME (Contrôle des 4 points par le côté)



KUSURE-KESA-GATAME (Variante du contrôle par le travers)

Je sais retourner UKE pour l'immobiliser



(Dégagement sur immobilisation)

