

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

Nagé-waza (Technique de projection)

JAUNE/ORANGE 1^{er} dan

2^{ème} dan

A ORANGE

Les déplacements (Utsuri)



- Avant / arrière
- Latéral D & G
- En cercle
- En diagonale

Les déséquilibres (Kuzushi)



BRISE CHUTE (Ukemi)

- AVANT D & G
(Migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE
(Ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G
(Migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

KODOKAN
(Ecole de JIGORO KANO)

ZAREI
(Salut à genoux)

RITZUREI
(Salut debout)

KUSURE
(Variante)

MIGI-SHIZENTAI
(Position naturelle à droite)

HIDARI-SHIZENTAI
(Position naturelle à gauche)

TAI-SABAKI
(Mouvement circulaire du corps)

KUMI-KATA
(Saisie fondamentale)

LE CONTROLE DE SOI
(C'est savoir se taire lorsque monte la colère)

L'AMITIE
(C'est le plus pur des sentiments humains)

CITER 8 COULEURS DE CEINTURES

ARBITRAGE

SONOMAMA
(Ne bougez plus)

YOSHI
(Continuez)

OSAE-KOMI
(Début d'immobilisation)

TOKETA
(Sortie d'immobilisation)

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement :

- HIZA-GURUMA (Roue autour du genou)
- KO-UCHI-GARI (Petit fauchage intérieur)
- UKI-GOSHI (Hanche flottée)
- O-GOSHI (Grande projection de hanche)
- IPPON-SEOI-NAGE (Projection par une épaule)
- TAI-OTOSHI (Renversement du corps par barrage)



HARAI-GOSHI
(Hanche balayée)



ASHI-GURUMA
(Roue autour de la jambe)



KOSHI-GURUMA
(Roue autour des hanches)



MOROTE-SEOI-NAGE
(Projection d'épaule par deux mains)



ERI-SEOI-NAGE
(Projection d'épaule avec un revers)



DE-ASHI-BARAI
(Balayage du pied avancé)

Je connais d'autres techniques :

Né-waza (Technique au sol)

Je sais enchaîner au sol après avoir projeté UKE →

/2

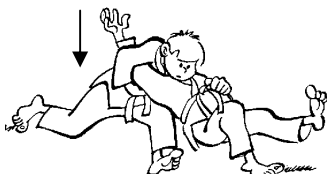
- TATE-SHIHO-GATAME + 1 variante
(Contrôle des 4 points à cheval) (Kusure)
- YOKO-SHIHO-GATAME + 1 variante
(Contrôle des 4 points par le côté) (Kusure)
- HON-GESA-GATAME + 1 variante
(Contrôle fondamental par le travers) (Kusure)
- KAMI-SHIHO-GATAME
(Contrôle des 4 points par-dessus)
- USHIRO-GESA-GATAME
(Contrôle arrière par le travers)

Je sais retourner UKE pour l'immobiliser à partir de ces positions :

/2



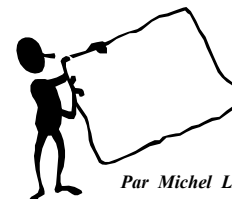
/2



Entre les jambes



Enroulement de bras



Par Michel LAINE