

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

ORANGE/VERTE

1^{er} dan

2^{ème} dan

**A
VERTE**

Enchaînements :

BRISE CHUTE (Ukémé)

AVANT D & G
(Migi & hidari-maé-ukémi)

LATERALE D & G
(Migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO
(Fondateur du judo en 1882)

Nagé-waza

(Technique de projection)

KUMI-KATA

(saisie fondamentale)

A droite

A gauche

Centrale

Je sais :

Esquiver
(tai-sabaki)

Bloquer
(jigotai)



AV / AR



AR / AV

Je sais faire toutes ces techniques en déplacements :

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

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

KO-SOTO-GAKE (Petit accrochage extérieur)

TSURI-KOMI-GOSHI (Projection de hanche en soulevant)

ASHI-GURUMA (Roue autour de la jambe)

OKURI-ASHI-BARAI (Balayage des deux pieds)

UCHI-MATA (Fauchage par l'intérieur de la cuisse)

TANI-OTOSHI (Chute dans la vallée)

HARAI-GOSHI (Hanche balayée)

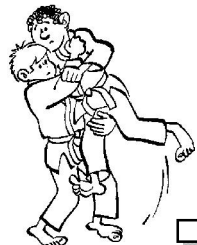


TOMOE-NAGE
(Projection en cercle)

YOKO-TOMOE-NAGE
(Projection latérale)



USHIRO-GOSHI
(Projection de la hanche par l'arrière)



TE-GURUMA
(Enroulement par les mains)

UCHIKOMI
(Exercices d'entrée)

YAKUSOKU-GEIKO
(Entraînement libre sans résister)

KAKARI-GEIKO
(Procédé d'entraînement à thème)

TOKUI-WAZA
(Technique préférée)

SHIAI
(Combat officiel)

GO-NO-SEN
(Contre-attaque)

BUSHIDO
(Voie du guerrier)

KATA
(Séries de mouvements illustrant les principes du judo)

Je connais d'autres techniques :

Né-waza

(Technique au sol)

Je sais faire des enchaînements debout/sol avec des techniques différentes



→
/4



Sans lâcher UKE

Enchaînement de /8 techniques au sol

5 CRITERES POUR OBTENIR LA CEINTURE NOIRE 1^{er} dan

Age minimum «15 ans»

1an de ceinture marron

Pré requis d'arbitrage

3 séries du Nage-no-kata

100 points

ARBITRAGE

ACTIONS DEBOUT
Gestes et points

TEMPS D'IMMOB.
YUKO de 10' à 14'

WAZA ARI de 15 à 19

IPPON 20'

• Retournements en position inférieure :



/2

• Entrées en position supérieure :



/2

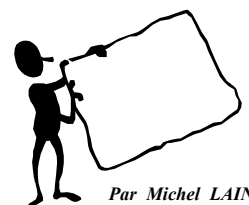
Je sais retourner Uke pour l'immobiliser :

Plat ventre

4 pattes



de côté
à cheval
de face



Par Michel LAINE