

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 (ukémi)

- AVANT D & G
(migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE
(ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G
(migi & hidari-yoko-ukémi)

VOCABULAIRE

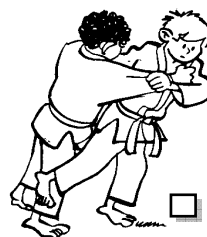
JIGORO KANO
(fondateur du judo en 1882)

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)

KODOKAN
(école de JIGORO KANO)

SONOMAMA
(ne bougez plus)

YOSHI
(continuez)

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)

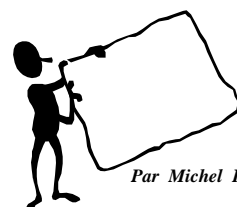
L'AMITIE
(c'est le plus pur des sentiments humains)

CITER 8 COULEURS DE CEINTURES

ARBITRAGE

VOCABULAIRE

LES AVANTAGES



Par Michel LAINE



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

- KAMI-SHIHO-GATAME + 1 variante
(contrôle des 4 points par-dessus) (kusure)
- 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)
- USHIRO-GESA-GATAME
(contrôle arrière par le travers)

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



Entre les jambes



Enroulement de bras

