Lors de mon passage de ceinture marron,

Je devrai démontrer devant mes professeurs :

- ❑ Au moins 6 immobilisations avec une sortie pour chacune d'entre elles
- ❑ Au moins 3 clés de bras et 3 étranglements
- ❑ Au moins 6 retournements sur Uke à 4 pattes et 3 sur Uke à plat ventre
- ❑ Au moins 4 renversements quand Uke est à genou entre les jambes de Tori qui est assis.
- ❑ Au moins 2 dégagements de jambe
- ❑ Au moins 4 techniques debout en déplacement
- ❑ Au moins 1 technique dans les 8 directions de projection (voir dessin ci-joint)
- ❑ Au moins 8 techniques de jambes
- ❑ Au moins 6 techniques de hanche
- ❑ Au moins 6 techniques de bras ou d'épaule
- ❑ Au moins 4 techniques de sacrifice (sutemi)
- ❑ Au moins 6 situations tactiques
- ❑ La 1ère série du nage-no-kata : Te-waza

Je devrai connaître :

- ❑ Au moins 6 mots du code moral du judo (voir ci-dessous)
- ❑ L'histoire du judo (voir ci-dessous)

Un peu d'histoire ...

Le mot **JUDO** signifie **"Voie de la souplesse".** Cette discipline sportive, qui nous vient du **Japon,** a été fondée par le **Maître Jigoro KANO en 1882**. Maître Kawaishi, élève de Jigoro Kano, vous fît découvrir le judo en France en 1935, et créa les ceintures de couleurs. Actuellement, il existe dans le Monde environ 15 millions de judokas, dont **580.000 en France**.

Code moral du Judo

La politesse, C'est le respect d'autrui

Le courage, C'est faire ce qui est juste

L'amitié, C'est le plus pur des sentiments humains

Le contrôle de soi, C'est savoir se taire lorsque monte la colère

La sincérité, C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

La modestie, C'est parler de soi-même sans orgueil

L'honneur, C'est être fidèle à la parole donnée

Le respect, Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Les techniques de sacrifice (sutemi)

- ☐ Tani otoshi
  Chute dans la vallée
- ☐ Tomoe Nage
  Projection en cercle
- ☐ Yoko tomoe Nage
  Projection en cercle sur le côté
- ☐ Sumi gaeshi
  Renversement dans l'angle

- ☐ Yoko guruma
  Enroulement de côté par l'extérieur

- ☐ Soto maki komi
  Enroulement extérieur

- ☐ Ura nage
  Projection sur l'arrière

Les techniques de jambe

- ☐ O soto gari
- ☐ Ko soto gari
- ☐ Ko uchi gari
- ☐ O uchi gari
- ☐ Hiza guruma
- ☐ Sasae tsuri komi ashi
- ☐ De ashi baraï
- ☐ Okuri ashi baraï
- ☐ Ashi guruma
- ☐ Uchi mata
- ☐ Haraï tsuri komi ashi
  Balayage des jambes en pêchant

Les techniques de bras ou d'épaule

- ☐ Taï otoshi
- ☐ Kubi nage
- ☐ Morote avec Barrage
- ☐ Morote seoi nage
- ☐ Ippon seoi nage
- ☐ Eri seoi nage
- ☐ Te guruma
- ☐ Kata guruma
  Roue autour des épaules

Les techniques de hanche

- ☐ Uki goshi
- ☐ O goshi
- ☐ Koshi guruma
- ☐ Haraï goshi
- ☐ Uchi mata
- ☐ Tsuri komi goshi
- ☐ Sode tsuri komi goshi
- ☐ Ushiro goshi
  Contre de hanche arrière

- ☐ Hane goshi
  Hanche percutée

- ☐ Utsuri goshi
  Contre de hanche avant

Les étranglements

- ☐ Sankaku jime
  Etranglement en triangle

- ☐ Juji jime
  Etranglements en croix

Les situations tactiques

- ☐ Redoublement d'attaque de la part de Tori
- ☐ Contrer une attaque d'Uke
- ☐ Esquiver une attaque AV et AR d'Uke et riposter
- ☐ Projeter en tournant le dos vers la droite et vers la gauche
- ☐ Bloquer les attaques avant et arrières d'Uke
- ☐ Enchainer 2 attaques en utilisant les balances AV/AR et AR/AV
- ☐ Faire une confusion AV/AR et AR/AV
- ☐ Projeter en garde opposée gaucher/droitier et l'inverse

- ☐ Hadaka jime
  Etranglement à mains nues

- ☐ Okuri eri jime
  Etranglement par les 2 revers

- ☐ Kata ha jime
  Etranglement en contrôlant un côté

Les techniques d'immobilisation

- ☐ Hon gesa gatame
- ☐ Kuzure gesa gatame
- ☐ Tate shio gatame
- ☐ Kami shio gatame
- ☐ Yoko shio gatame
- ☐ Ushiro gesa gatam
- ☐ Kata gatame
- ☐ Makura gesa gatame

Les 8 directions de projection

Les clés de bras

- ☐ Ude gatame
  Contrôle du bras en extension

- ☐ Waki gatame
  Contrôle du bras avec l'aisselle

- ☐ Hara gatame
  Contrôle du bras avec le ventre

- ☐ Juji gatame
  Contrôle du bras en croix

- ☐ Ude garami
  Contrôle du bras plié

- ☐ Ashi gatame
  Contrôle du bras avec les jambes