

Lors de mon passage de ceinture blanche-jaune,

Je devrai démontrer devant mes professeurs :

- Les saluts et comment rajuster ma tenue (judogi + nœud de ceinture)
- La chute arrière et une chute avant (à gauche ou à droite)
- Au moins 4 immobilisations avec une sortie pour chacune d'entre elles
- Au moins 1 retournement sur Uke à 4 pattes
- Au moins 1 renversement quand Uke est à genou entre les jambes de Tori qui est assis.
- Au moins 1 technique debout en déplacement
- Au moins 1 technique dans les 4 directions de projection (voir dessin ci-joint)
- Au moins 3 techniques de jambes
- Au moins 1 technique de hanche
- Au moins 1 technique de bras ou d'épaule

Je devrai connaître :

- Au moins 1 mot du code moral du judo (voir ci-dessous)
- Le nom du créateur et le pays d'origine du judo (voir "un peu d'histoire..." ci-dessous)

Le dos de la feuille avec ses petits dessins peut vous servir d'aide-mémoire

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 fit 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

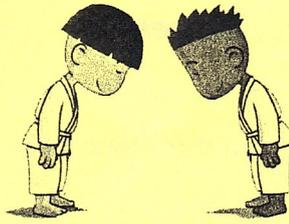
Le respect, Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Les chutes

- De faire une chute arrière
- De faire une chute avant (G ou D)



Les saluts et l'habillage



Les techniques de jambes

- O soto gari
Grand fauchage extérieur
- Ko soto gari
Petit fauchage extérieur
- Ko uchi gari
Petit fauchage intérieur
- O uchi gari
Grand fauchage intérieur
- Hiza guruma
Roue autour du genou
- Sasae tsuri komi ashi
Blocage du pied en pêchant



Les techniques de bras ou d'épaule

- Tai otoshi
Renversement du corps avec barrage
- Morote avec barrage
Projection d'épaule à 2 mains avec barrage
- Kubi nage
Projection par le cou



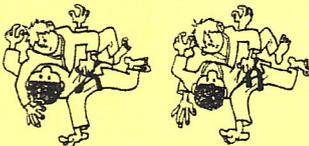
Les techniques de hanche

- Uki goshi
Hanche flottée



Les techniques d'immobilisation

- Kuzure (ou Hon) gesa gatame
Contrôle latéro costal
- Tate shio gatame
Contrôle sternal à cheval
- Kami shio gatame
Contrôle sternal arrière
- Yoko shio gatame
Contrôle latéro sternal



Les situations

de retournement

- Uke à pattes



de renversement

- Tori assis, Uke à genou entre ses jambes



Les 4 directions de projection

