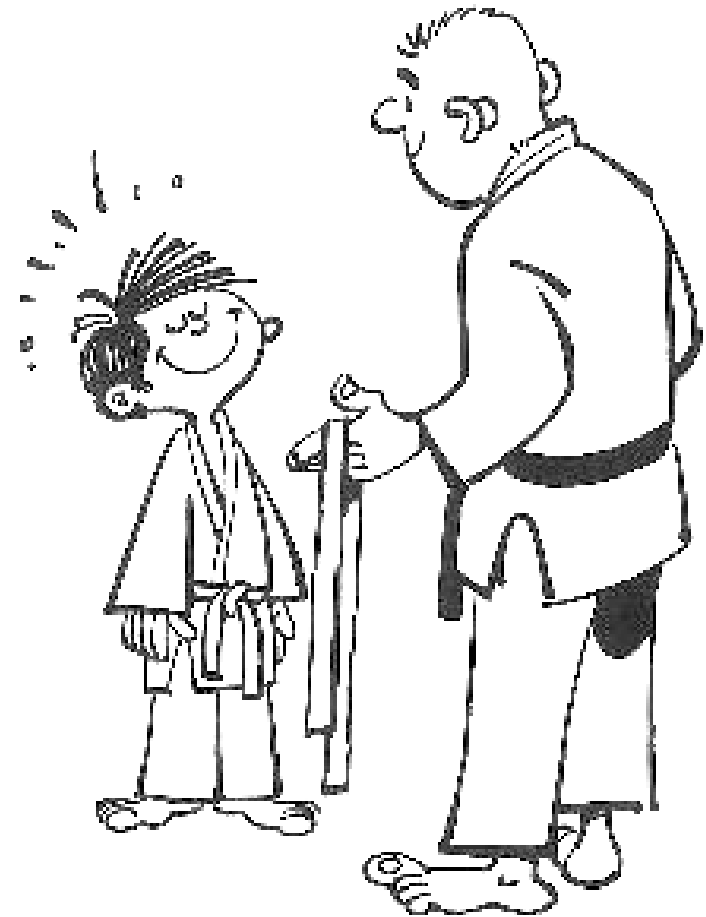


# CARNET DE GRADE

Nom :

Prénom :



Bleue à Marron

# Les clés de bras : kwansetsu waza

Ude-gatamé



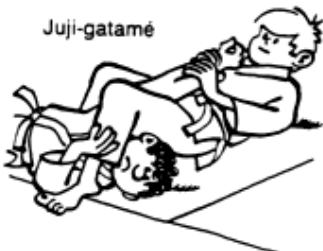
Hara-gatamé



Ashi-gatamé



Juji-gatamé



Ude-garami



Waki-gatamé



## Vocabulaire :

*Tendoku reishu* : éducatif des techniques dans le vide (sans partenaire)

*Kagari geiko* : exercice à thème. (ex : l'un attaque, l'autre esquive)

*Randori* : exercice libre orienté vers l'attaque.

*Tsurité* : action de la main qui « pêche » sur le revers.

*Ikité* : action de la main qui tire sur la manche.

*Uchi komi* : exercice de répétition d'une technique, a pour but d'augmenter la vitesse.

*Nage komi* : exercice, d'entrainement aux chutes et *Tokui waza* : technique favorite.



# LES BASES ET CONNAISSANCES JUDO

## Savoir être Judoka

La Politesse	礼儀
Le Courage	勇氣
La sincérité	誠
L'honneur	謙虛
La modestie	謙虛
Le respect	敬尊
Le contrôle de soi	自制
L'amitié	友情

Respect de soi, des autres, du professeur et du matériel

Politesse SALUT, vocabulaire, arriver à l'heure

Contrôle de soi pas de colère, pas de contestation, accepter la défaite, savoir se calmer tout seul

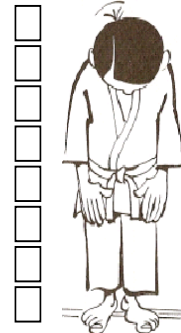
Courage travailler avec tout le monde (ne pas toujours choisir les plus petits pour être sûr de gagner !)

Modestie ne pas se croire le meilleur de tous

Sincérité dire la vérité (au professeur, aux copains), ne pas tricher

Honneur être fier de faire du judo et de le représenter à l'extérieur du club

Amitié être copain avec tout le monde sur le tapis, créer une bonne ambiance.



## JUDO EXTERIEUR

Compétition	1 point	Compétition amicale	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Compétition officielle	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Stages combattants	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	2 points	Stages technique	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
Arbitrage	2 points	Stages arbitrage	<input type="checkbox"/>	1 participation	<input type="checkbox"/>	2 participations	<input type="checkbox"/>	3 participations	<input type="checkbox"/>	4 participations	<input type="checkbox"/>	5 participations	<input type="checkbox"/>
	1 point	Marqueur	<input type="checkbox"/>	Chronométreur osakomi	<input type="checkbox"/>	Chronométreur combat	<input type="checkbox"/>	Gestionnaire des combats	<input type="checkbox"/>				
	1 point	Juge de coin	<input type="checkbox"/>	Arbitre central	<input type="checkbox"/>								
Club	1 point	Animateur club	<input type="checkbox"/>										
	5 points	Assistant club (1cycle)	<input type="checkbox"/>										
	points												

➔ 10 points Exempté d'examen pratique Nagé waza & Né waza

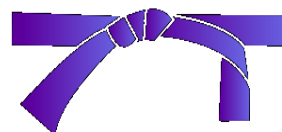
## PASSAGE DU GRADE Verte-Bleue et Bleue



Admis au grade

Rattrapage

Non Admis au grade



Observations

# NE WAZA La position supérieure

## Savoir entrer de face



Entrée de face   
 Entrée de face   
 Entrée de face

J'écarte ses cuisse...passe ma jambe droite dessus... en contrôlant le haut... Je ramène l'autre jambe... et conclut en Yoko shiho gatamé

## Savoir retourner et conclure

Je sais retourner uké dans chacune des positions et conclure en immobilisation et clé de bras

1 Uké à 4 pattes, tori de face       3 Uké à 4 pattes, tori dessus   
 2 Uké à 4 pattes, tori à côté       4 Uké à plat ventre

## Savoir dégager sa jambe

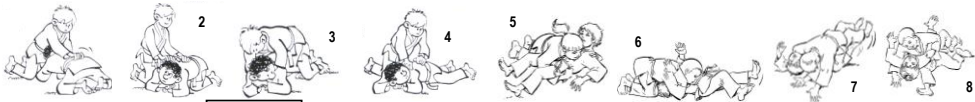


TON ADVERSAIRE MAINTIENT ENCORE TA JAMBE DROITE. TU REPOUSSES SON GENOU ET TU LIBÈRES TON PIED... TU PIVOTES ET TU ENCHAÎNES EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

... AVEC TON PIED GAUCHE, TU REPOUSSES SON GENOU ET TU LIBÈRES TON PIED... TU PIVOTES ET TU ENCHAÎNES EN KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

# NE WAZA La position inférieure

## Savoir reprendre Uké entre ses jambes



Reprise entre ses jambes

## Savoir renverser uke entre les jambes



Uké entre les jambes   
 Uké entre les jambes   
 Uké entre les jambes   
 3 directions différentes

Uké tente d'enrouler ma cuisse..., je contrôle ses bras... contrôle avec mes jambes... Et en repoussant des jambes conclut en juji gatamé

# LA CHUTE

## Savoir chuter sur Ura Nagé



Droit bloqué       Gauche bloqué   
 Droit relevé       Gauche relevé

# NAGE WAZA

## Savoir projeter Uké dans un déplacement

<b>A</b> Hiza guruma 1      Sasae tsuri komi ashi 2		<b>B</b> Tai otoshi 3      Kubi nagé 4      Moroté barrage 5			<b>C</b> Ko uchi gari 6      O soto gari 7      Ko soto gari 8      O uchi gari 9												
<b>D</b> Uki goshi 10      O goshi 11		Ippon seoi nagé 12		Koshi guruma 13      Moroté seoi nagé 14		Eri seoi nagé 15		Tsuri komi goshi 16		Sodé 17		Ushiro goshi 18		Utsuri goshi 19			
<b>E</b> Ashi guruma 20		Harai goshi 21		Uchi mata 22		<b>F</b> Okuri ashi Barai 23		24 Harai tsuri komi ashi		<b>H</b> Té guruma 26		Kata guruma 27		Kuchiki daoshi 28		Moroté gari 29	
<b>G</b> Tani otoshi 30		Tomoe nagé 31		Yoko Tomoe nagé 32		Soto maki komi 33		Sumi gaeshi 34		Yoko guruma 35		Ura nagé 36					

→ Situation S 1       Situation S 1       Situation S 1       Situation S 1

## Démontrer des confusions



A partir de son spécial sur garde opposée et symétrique  
 Confusion avant   
 Confusion arrière

## Démontrer 3 enchaînements sur esquive et blocage de Uké



Uké est en garde opposée et symétrique  
 Sur blocage   
 Uké bloque ma tentative d'o-uchi gari... j'enchaîne très vite en ken ken uchi mata..  
 Uké est en garde opposée et symétrique  
 Sur esquive

Uké esquive ma tentative d'o soto otoshi... j'enchaîne très vite soto maki



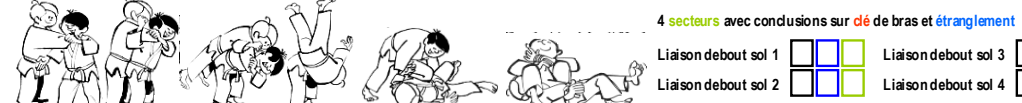


# Démontrer des contre prises



Contre prise sur technique avant  Contre prise sur technique arrière

# Suivre au sol dans plusieurs secteurs de chute



Je projette Uké vers son « spécial » Ippon seoi nagé... Il tente de rouler à plat ventre... je le contrôle... et conclut en juji gatamé

# Randori : évaluation en combat debout

Niveau 1 débutant = S'OPPOSE		
1	Tori s'oppose directement à toute action de Uké.	<input type="checkbox"/>
2	Il tire quand Uké tire, il pousse quand Uké pousse.	<input type="checkbox"/>
3	Il se déplace de façon anarchique.	<input type="checkbox"/>

Niveau 2 : débrouillé : PERÇOIT		
1	Tori perçoit et tend à utiliser la force de Uké.	<input type="checkbox"/>
2	Il commence à enchaîner des techniques à partir de cette perception	<input type="checkbox"/>
3	Il possède un tokui waza simple.	<input type="checkbox"/>

Niveau 3 : confirmé : PROVOQUE		
1	Tori est capable de provoquer la réaction de Uké	<input type="checkbox"/>
2	Acquisitions de 1 ou plusieurs Systèmes déclencheurs qui crée des opportunités.	<input type="checkbox"/>
3	Attaque dans plusieurs directions	<input type="checkbox"/>

## La liaison debout sol

Niveau 1 débutant = TOMBE		
1	Tori ne suit pas au sol	<input type="checkbox"/>
2	Suit sans contrôle	<input type="checkbox"/>
3	Suit en perdant le contrôle	<input type="checkbox"/>

niveau 2 : débrouillé : SUIV		
1	Tori suit sur sa propre attaque ou celle d'Uké.	<input type="checkbox"/>
2	Tori saisit l'opportunité de suivre au sol.	<input type="checkbox"/>
3	Tori suit au sol avec un contrôle de Uké.	<input type="checkbox"/>

Niveau 3 : confirmé : CREE		
1	Tori organise son attaque pour pouvoir enchaîner au sol, il crée l'opportunité.	<input type="checkbox"/>
2	Tori applique une ou des techniques spécifiques d'amener au sol.	<input type="checkbox"/>
3	Tori possède une suite au sol sur ses attaques et sur les plus fréquentes de Uké	<input type="checkbox"/>

# NAGE NO KATA

## Savoir faire les 6 premières techniques (à droite et à gauche)

### Uki-Otoshi 1ère Série



### Ippon-Seoi-Nage



### Kata-Guruma



### Uki-Goshi 2ème Série



### Harai-Goshi



### Tsuri-Komi-Goshi

