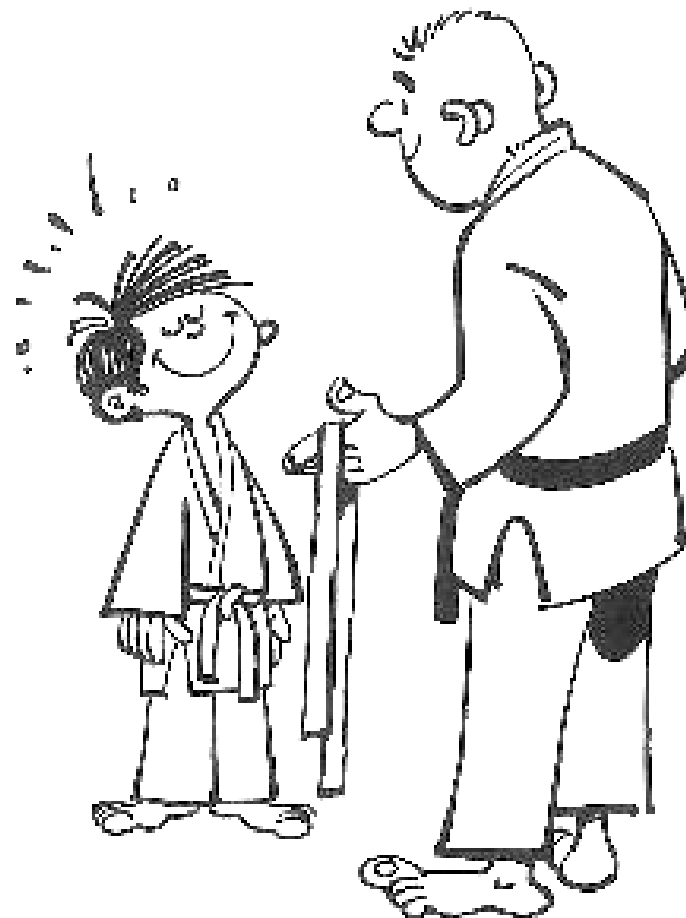


CARNET DE GRADE

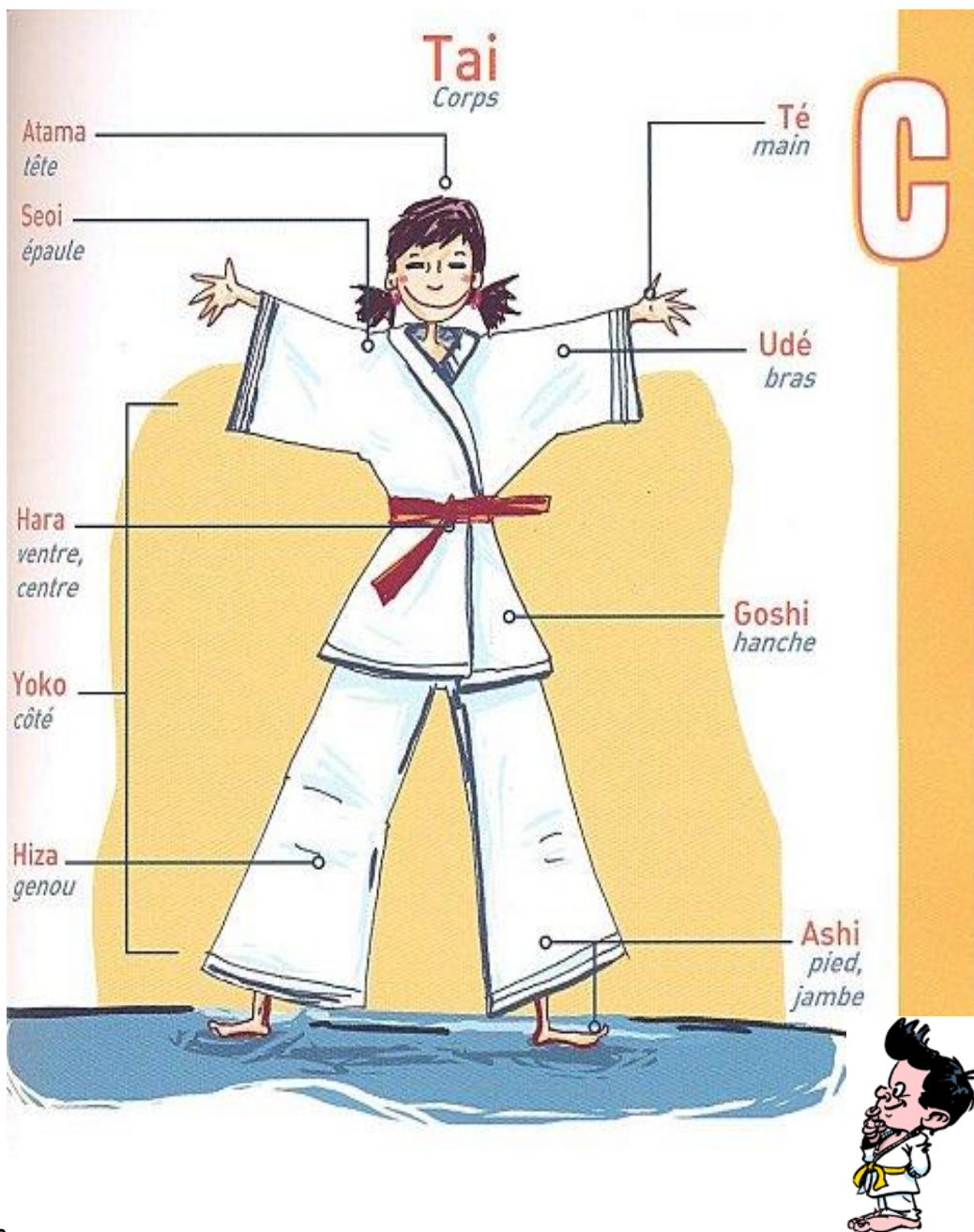
Nom :

Prénom :



Jaune/ Orange à Orange

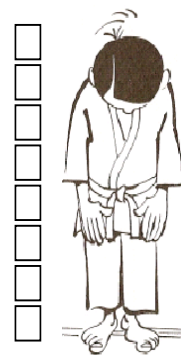
Le corps du judoka



LES BASES ET CONNAISSANCES JUDO

Savoir être Judoka

La Politesse	礼儀	Respect de soi, des autres, du professeur et du matériel
Le Courage	勇氣	Politesse SALUT, vocabulaire, arriver à l'heure
La sincérité	誠	Contrôle de soi pas de colère, pas de contestation, accepter la défaite, savoir se calmer tout seul
L'honneur	謙虚	Courage travailler avec tout le monde (ne pas toujours choisir les plus petits pour être sûr de gagner !)
La modestie	謙虚	Modestie ne pas se croire le meilleur de tous
Le respect	敬尊	Sincérité dire la vérité (au professeur, aux copains), ne pas tricher
Le contrôle de soi	自制	Honneur être fier de faire du judo et de le représenter à l'extérieur du club
L'amitié	友情	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 osakemi	<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 JAUNE / ORANGE

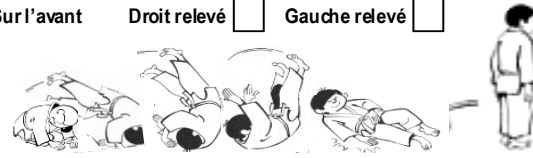
Admis au grade	<input type="checkbox"/>	
Rattrapage	<input type="checkbox"/>	
Non Admis au grade	<input type="checkbox"/>	
Observations		

Couleur	Ceinture	Grade	Grade (japonais)	Age plancher d'obtention	Ceinture correspondante au Japon
Blanche		6ème Kyu	Rokukyu	6 ans	
Blanche-Jaune				7 ans	
Jaune		5ème Kyu	Gokyu	8 ans	
Jaune-Orange				9 ans	
Orange		4ème Kyu	Yonkyu	10 ans	
Orange-Verte				11 ans	
Verte		3ème Kyu	Sankyu	12 ans	
Bleue		2ème Kyu	Nikyu	13 ans	
Marron		1er Kyu	Ikkyu	14 ans	
Noire		1er Dan	Shodan	15 ans (cadets)	
		2ème Dan	Nidan	17 ans (Juniors)	
		3ème Dan	Sandan	20 ans (Séniors)	
		4ème Dan	Yodan	24 ans	
		5ème Dan	Godan	29 ans	
		6ème Dan	Rokudan		
		7ème Dan	Shuchidan		
		8ème Dan	Hachidan		
		9ème Dan	Kudan		
		10ème Dan	Judan		
		12ème Dan	Junidan	Seul Maître Jigoro Kano a atteint ce grade à titre posthume	
Blanche-rouge					
Rouge					
Large blanche					

LA CHUTE

Savoir chuter seul

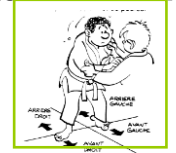
Sur l'avant Droit relevé Gauche relevé



NAGE WAZA

Savoir projeter Uké dans un déplacement

Utiliser les secteurs de chute



Utiliser une réponse technique pour projeter Uké

A Hiza guruma 1	Sasae tsuri komi ashi 2	B Tai otoshi 3	Kubi nagé 4	Moroté barrage 5	C Uki goshi 6	D Ko uchi gari 7	O soto gari 8	Ko soto gari 9	O uchi gari 10
E O goshi 11	Ippon seoi nagé 12	Koshi guruma 13	Moroté seoi nagé 14	Eri seoi nagé 15	F Ashi guruma 16	Harai goshi 17	G Okuri ashi Barai 18	De ashi Barai 19	

Situation S 1 2 Situation S 1 2

Situation S 1 2 Situation S 1 2

Illustrer le principe de balance "avant arrière"



Je tire Uké résiste... Et au moment choisi, j'effectue o uchi gari

Démontrer 2 enchaînements sur esquive de Uké



Uké esquive ma technique avant... J'enchaîne vers l'arrière en o soto gari.

Balance avant arrière
Balance arrière avant

Suivre au sol après une technique arrière



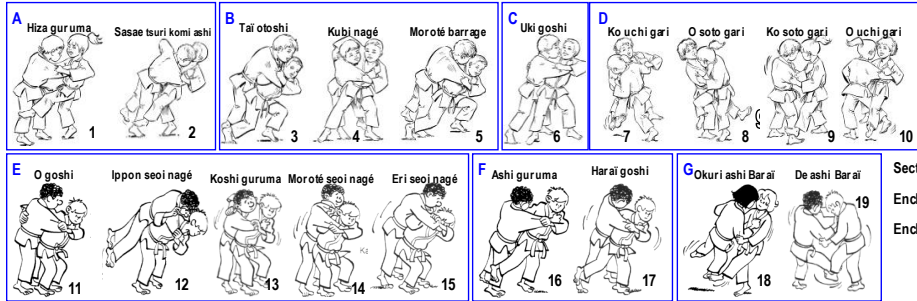
Je projette Uké vers l'arrière Et je suit au sol... Et je l'immobilise... En Yoko shiho gatamé

Liaison debout sol



Démonstration de 4 techniques différentes en déplacement

Sur avancé **A** Sur recul **B** Sur le côté **C** En cercle **D**



Technique 1 +
 Technique 2 +
 Technique 3 +
 Technique 4 +
 Différentes +
 Secteur de chute +
 Enchaînement sur esquive +
 Enchaînement sur esquive +

Vocabulaire :

O: grand ; ko : petit

Soto: extérieur ; Uchi: intérieur.

Hiza: genoux

Gatamé: contrôle

Te waza: Technique de main ou d'épaule.

Koshi waza: Technique de hanche.

Ashi waza: Technique de jambe.

Osae waza: Technique d'immobilisation.



NE WAZA La position supérieure

Démontrer une entrée de face



Entrée de face

Démontrer un dégagement de jambe

PREMIERE SORTIE DE JAMBE



Savoir retourner et immobiliser

Uké à 4 pattes, tori de face :



Uké à 4 pattes, tori à côté

Uké à plat ventre

Uké sur le côté

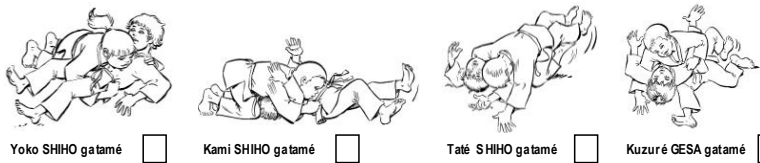
Retournement
 Retournement
 Retournement
 Retournement

Savoir enchaîner des immobilisations

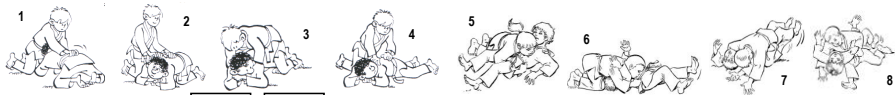


NE WAZA La position inférieure

Savoir se dégager des immobilisations



Savoir reprendre Uké entre ses jambes



Reprise entre ses jambes

Savoir renverser uke entre les jambes



Uké entre les jambes
 Uké entre les jambes

Situation
 Situation

Je pousse son genou avec mon pied gauche... Avec l'autre, je lève son autre jambe... et l'immobilise