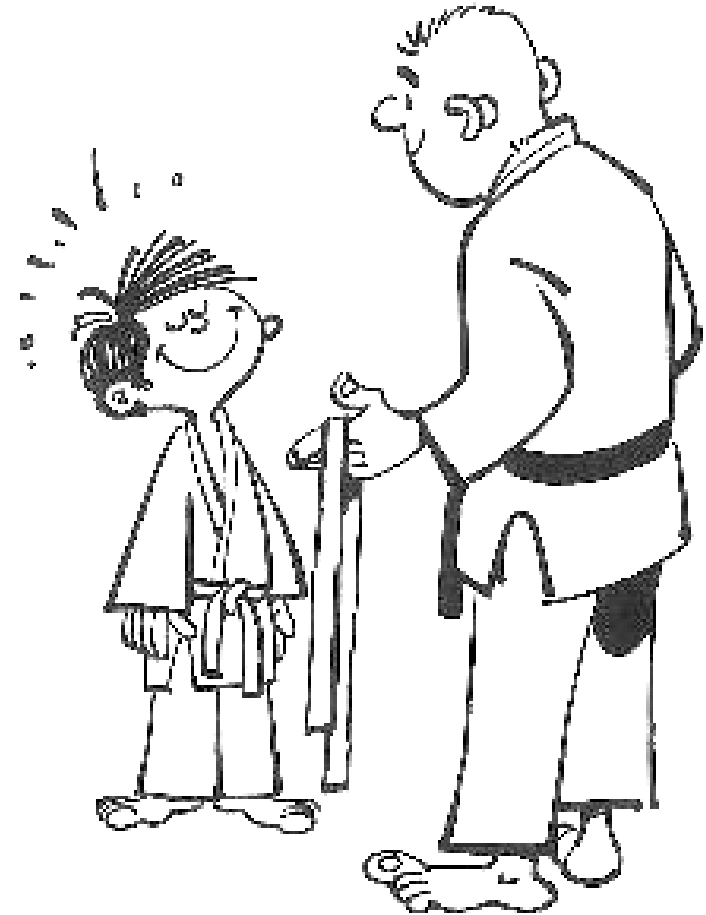


CARNET DE GRADE

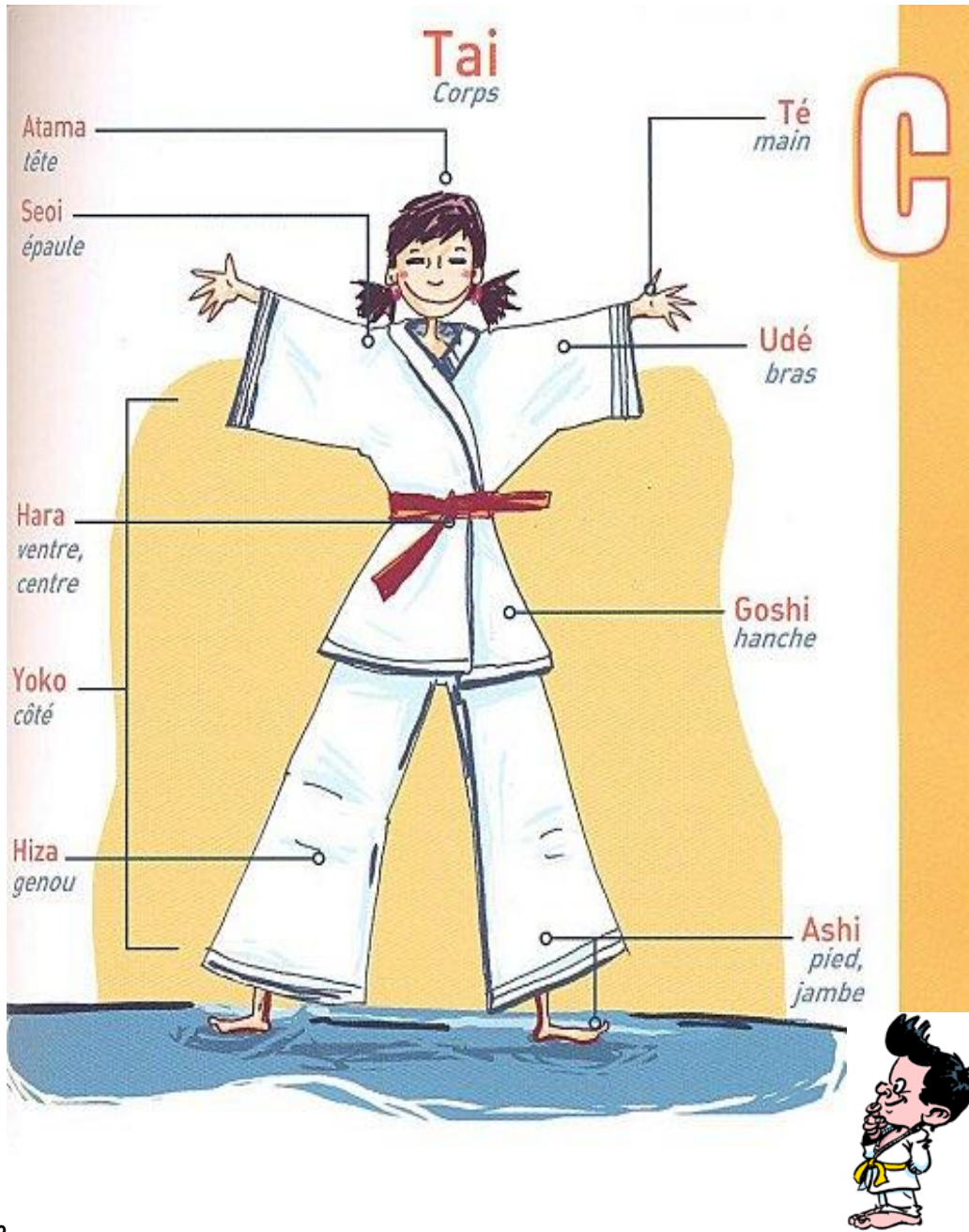
Nom :

Prénom :



Orange à Orange/Verte

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

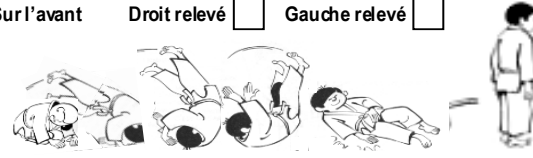


Couleur	Ceinture	Grade	Grade (japonais)	Age plancher d'obtention	Ceinture correspondante au Japon
Blanche		6ème Kyu	Rokukyu	6 ans	
Blanche-Jaune				7 ans	
Jaune		5ème Kyu	Gokyu	8 ans	
Jaune-Orange				9 ans	
Orange		4ème Kyu	Yonkyu	10 ans	
Orange-Verte				11 ans	
Verte		3ème Kyu	Sankyu	12 ans	
Bleue		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	
Rouge		5ème Dan	Godan	29 ans	
		6ème Dan	Rokudan		
Blanche-rouge		7ème Dan	Shuchidan		
		8ème Dan	Hachidan		
Rouge		9ème Dan	Kudan		
		10ème Dan	Judan		
Large blanche					
				Seul Maître Jigoro Kano a atteint ce grade à titre posthume	

LA CHUTE

Savoir chuter seul

Sur l'avant Droit relevé Gauche relevé

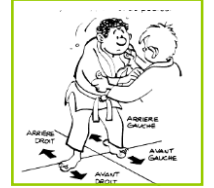


NAGE WAZA

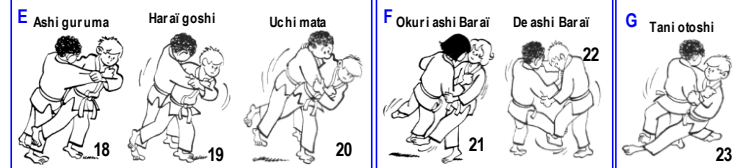
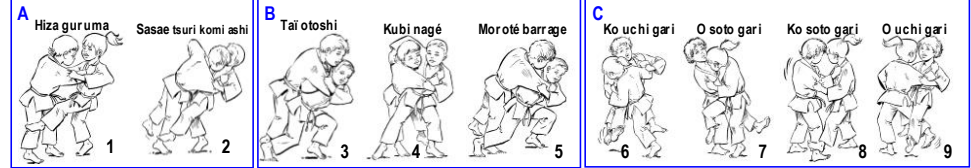
Savoir projeter Uké dans un déplacement



Utiliser les secteurs de chute



Utiliser une réponse technique pour projeter Uké



Démontrer les principes de de défense



Défense sur esquive
 Défense sur blocage

Je sais défendre en bloquant.. Et en esquivant

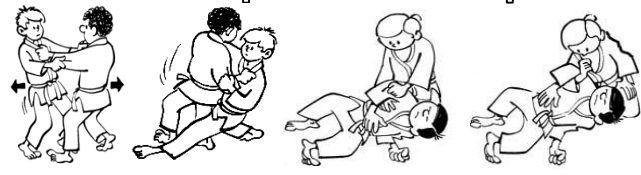
Démontrer 2 enchaînements sur esquive et blocage de Uké



Uké esquive ma technique arrière... J'enchaîne vers l'avant en tai otoshi.
 Uké bloque ma technique avant... J'enchaîne vers l'arrière en tai o-uh-gari

Sur esquive
 Sur blocage

Suivre au sol après une technique arrière



Je projette Uké vers l'arrière Et je suis au sol... Et je le contrôle... Je conduit en Yoko shiho gatamé

Liaison debout sol

Randori : évaluation en combat debout



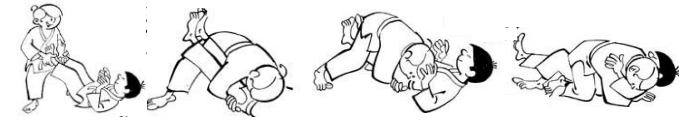
L' attaque rien de mieux ... , s'il défend je reste dans mon attaque ...

Sinon la riposte ne tardera pas...

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 : PERCOIT	
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"/>

NE WAZA La position supérieure

Savoir entrer de face



Entrée de face
 Entrée de face
 Entrée de face

Savoir retourner et immobiliser

1 Uké à 4 pattes, tori de face A partir du même accrochage ... Je roule sur le côté... Et conclut en kami shiho gatamé

2 Uké à 4 pattes, tori à côté

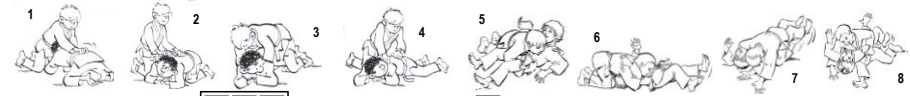
3 Uké à 4 pattes, tori dessus Je peux également le faire en m'asseyant en arrière... ou en étant face à uké ...

4 Uké à plat ventre

Retournement direction 1 Retournement direction 2

NE WAZA La position inférieure

Savoir reprendre Uké entre ses jambes



Reprise entre ses jambes 3 positions différentes

Savoir renverser uke entre les jambes



Uké réagit en défendant, je continue en m'adaptant...
 Uké entre les jambes
 Uké entre les jambes
 Uké entre les jambes

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

Savoir riposter à 4 pattes



Riposte 1
 Riposte 2

Jé verrouille son bras... Et roule pour le renverser... et je termine en Hon gesa gatamé

Vocabulaire : tori : celui qui applique la technique

Uke : celui qui subit les attaques

Hajimé : signifie « commencer »

Matté : signifie « arrêter »

Dojo : Lieu où on étudie les arts martiaux

