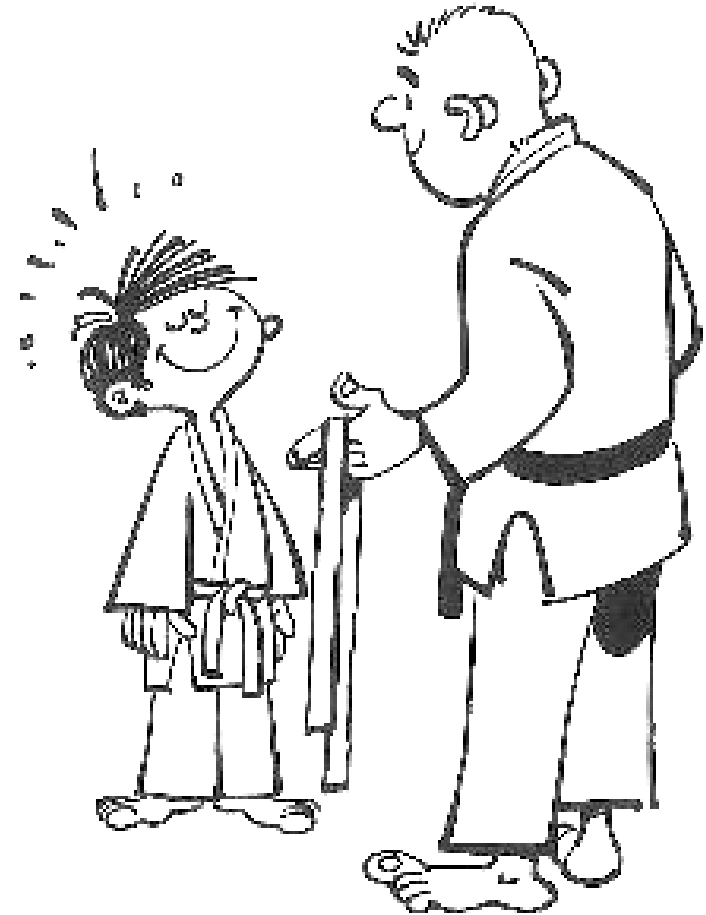


CARNET DE GRADE

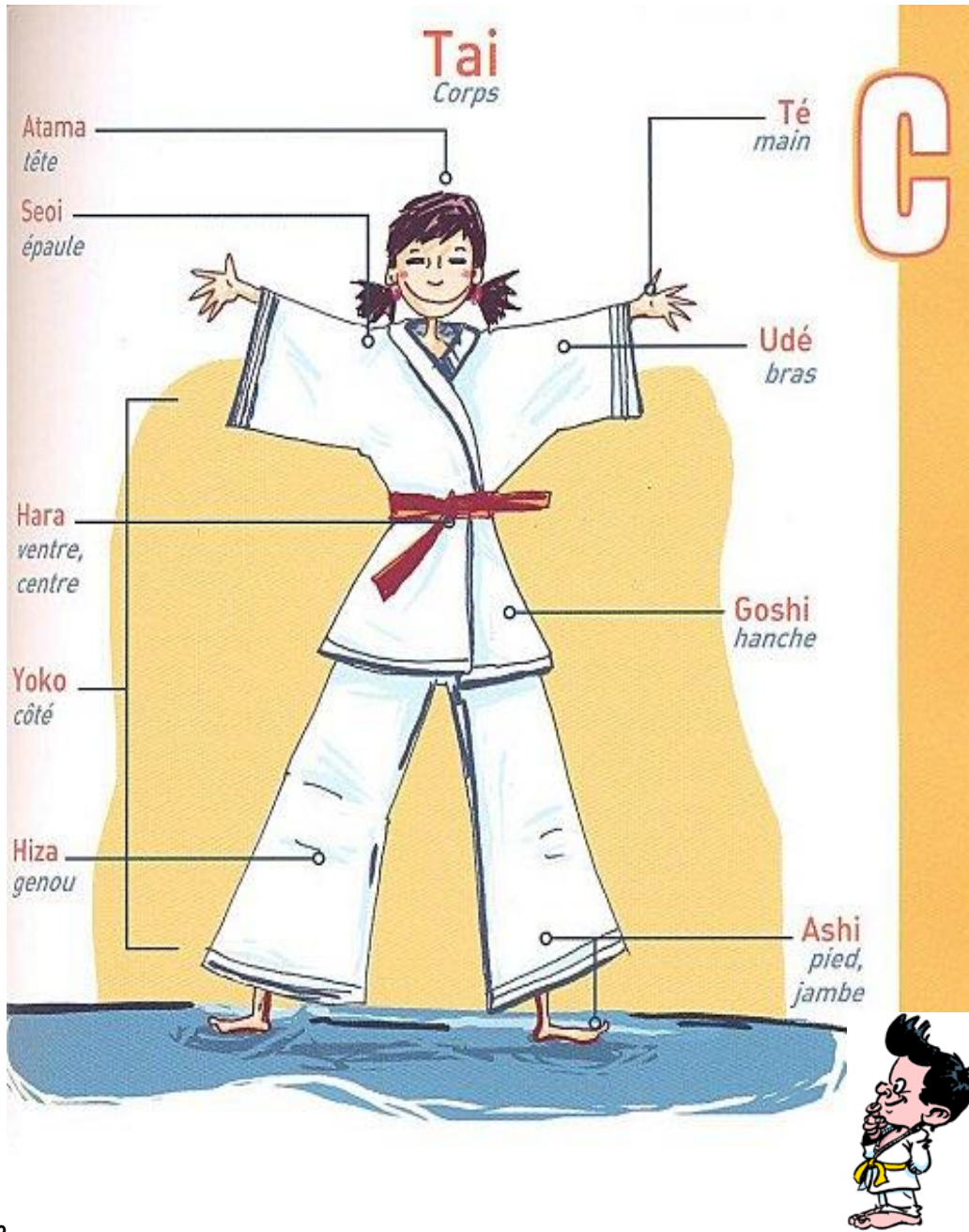
Nom :

Prénom :



Orange/Verte à Verte

Le corps du judoka

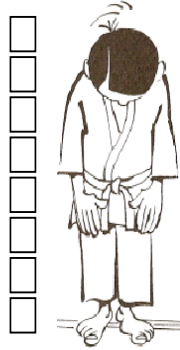


LES BASES ET CONNAISSANCES JUDO

Savoir être Judoka

La Politesse	礼儀
Le Courage	勇氣
La sincérité	誠
L'honneur	謙虚
La modestie	謙虚
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.



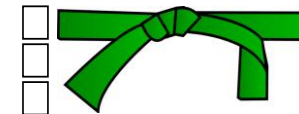
JUDO EXTERIEUR

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 osaekomi	<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
- Rattrapage
- Non Admis au grade



Observations

NAGE NO KATA

Choisir et effectuer 3 techniques au choix (à droite et à gauche)

Uki-Otoshi 1ère Série



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



Uki-Goshi 2ème Série



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Okuri-Ashi-Barai 3ème Série



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



LA CHUTE

Savoir chuter sur Tomoe Nagé



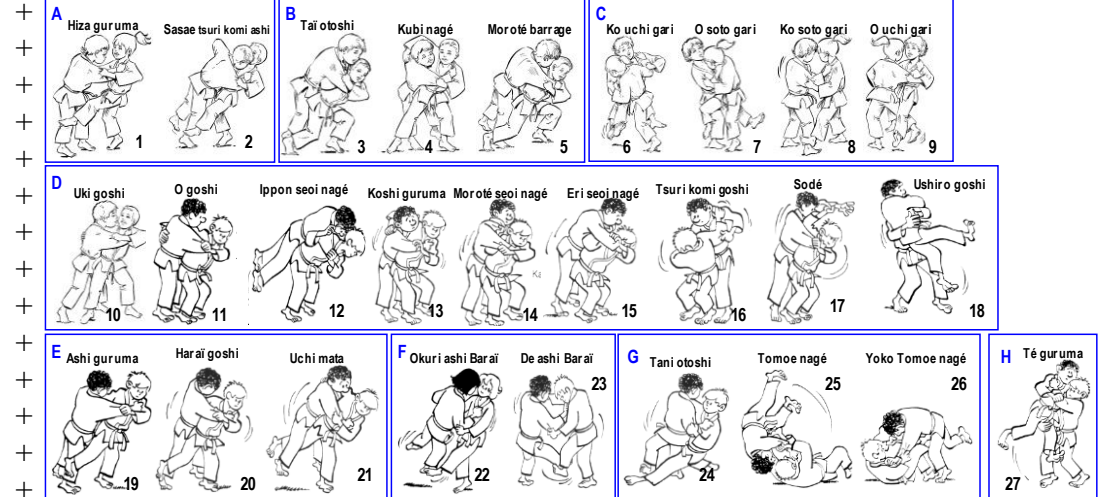
NAGE WAZA

Savoir projeter Uké dans un déplacement

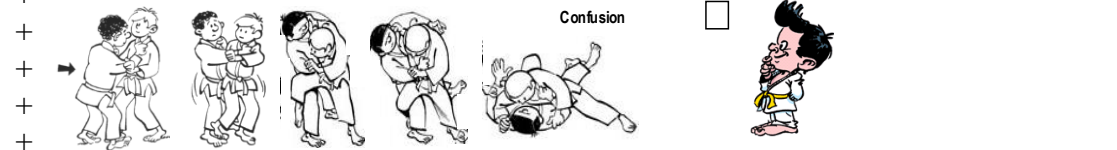
Utiliser les secteurs de chute



Utiliser une réponse technique pour projeter Uké

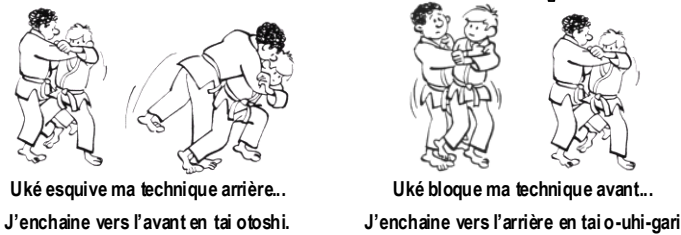


Démontrer une confusion



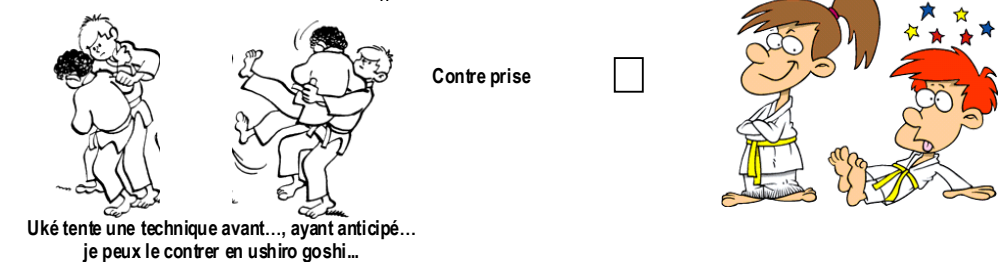
Uké avance..., je commence ma technique avant.... Et change brusquement pour effectuer o-soto otoshi..

Démontrer 3 enchaînements sur esquive et blocage de Uké



Sur esquive +
Sur blocage +

Démontrer d'une contre prise



Suivre au sol après une technique avant



NE WAZA La position supérieure

Savoir entrer de face



J'enroule sa cuisse, compresse sur sa poitrine en contrôlant le haut... Puis esquive de la tête... et conduit en Yoko shiho gatamé

Savoir enchaîner à partir du même retournement

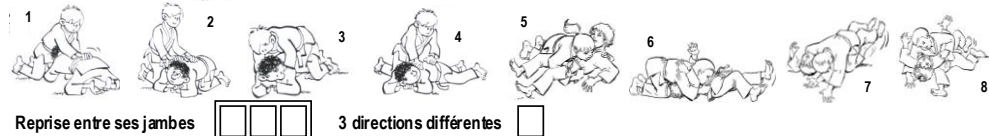


Savoir dégager sa jambe



NE WAZA La position inférieure

Savoir reprendre Uké entre ses jambes



Savoir renverser uke entre les jambes



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 : 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"/>