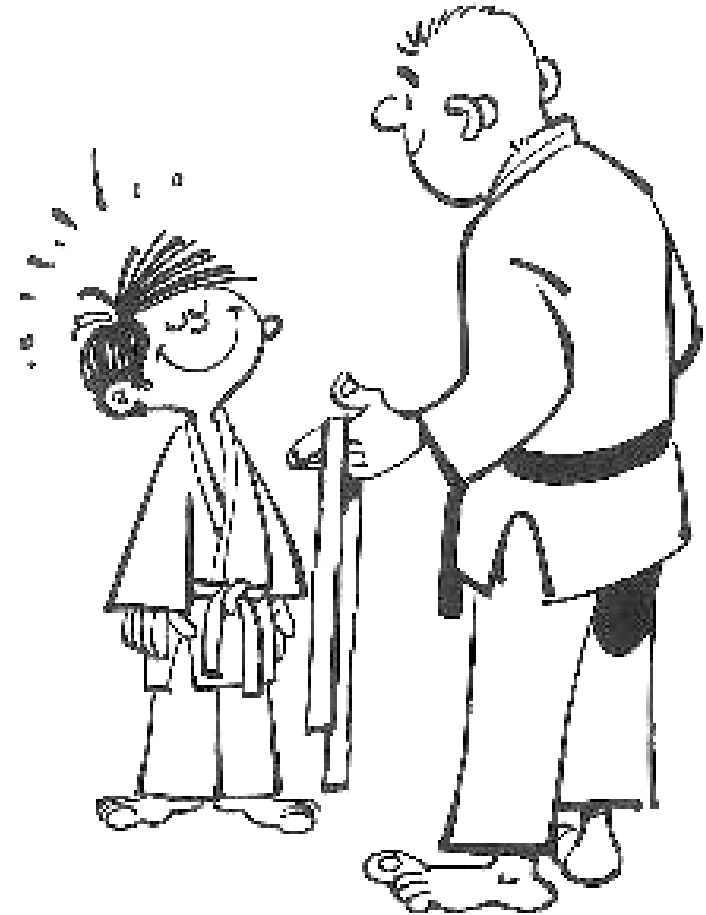


CARNET DE GRADE

Nom :

Prénom :

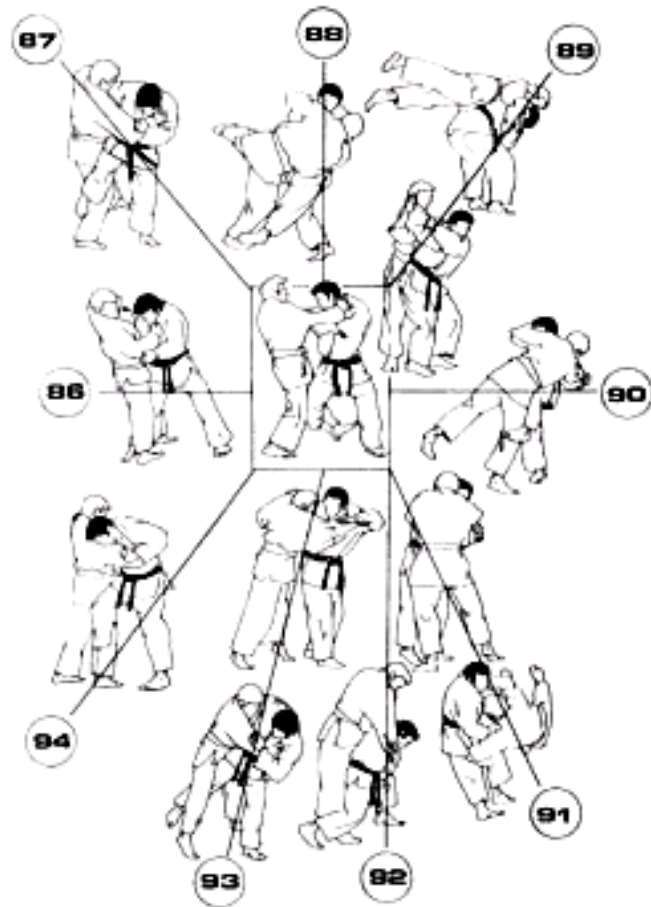


Verte à Bleue

Vocabulaire :

- Tendoku reishu : éducatif des techniques dans le vide (sans partenaire)
- Kagari geiko : exercice à thème. (ex : l'un attaque, l'autre esquivé)
- 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'entraînement aux chutes et Tokui waza : technique favorite.

Echaînement sur O uchi gari



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"/>										
				→ 10 points		Exempté d'examen pratique Nagé waza & Né waza							
→ points													

PASSAGE DU GRADE Verte-Bleue et Bleue



- Admis au grade
- Ratrapage
- Non Admis au grade



Observations

NE WAZA La position inférieure

Savoir reprendre Uké entre ses jambes



Reprise entre ses jambes

Savoir renverser uke entre les jambes



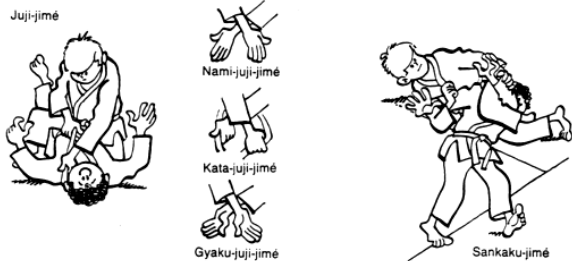
Je contrôle ses bras, et passe ma jambe droite à l'intérieure...

Et je le renverse avec la jambe...

Et conduit en Taté shiho gatamé

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

Les étranglements : Shimé waza



LA CHUTE

Savoir chuter sur Tomoe Nagé



Droit bloqué Gauche bloqué
Droit relevé Gauche relevé

NAGE WAZA

Savoir projeter Uké dans un déplacement



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

Démontrer des confusions



A partir de son spécial
Confusion avant
Confusion arrière

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

Démontrer 3 enchainements sur esquive et blocage de Uké



Uké est en garde opposée et symétrique
Sur esquive
Sur blocage

Uké bloque ma technique arrière... Uké esquive ma tentative d'o uchi gari... et enchaîne très vite tai otoshi

Démontrer des contre prises

SUR L'ATTIÈRE DE TON ADVERSAIRE, TU AVANCES LE PIED GAUCHE ET TU ENROQUES TA MAIN GAUCHE ENTRE SES JAMBES, LA PLAQUANT SUR L'INTÉRIEUR DE SA CUISSE...
... EN REPRESSANT LES JAMBES ET EN POUSSANT AVEC LE VENTRE, TU LE SOULÈVES, PUIS, QUAND IL EST EN HAUT, TU LE RETIENS AVEC LES MAINS POUR QU'IL TOMBE SUR LE DOS DEVANT TOI...



Contre prise sur technique avant
Contre prise sur technique arrière



Suivre au sol après son spécial



Je projette Uké vers sur mon « spécial » Ippon seoi nagé... Il tente de rouler à plat ventre... je le contrôle... et conduit en Hon gésa gatamé

2 directions différentes

Liaison debout sol 1

Liaison debout sol 2

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"/>

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 : SUIT		
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 3 premières techniques (à droite et à gauche)

Uki-Otoshi 1ère Série



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



NE WAZA La position supérieure

Savoir entrer de face



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

Savoir retourner et conclure

Je sais retourner uké dans chacune des positions et conduire en immobilisation et shimé

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

Savoir dégager sa jambe

