

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

Nagé-waza
(technique de projection)

BLANCHE / JAUNE

1^{er} dan

2^{ème} dan

**A
JAUNE**

Je sais mettre ma ceinture

Les déplacements
(utsuri)



- Avant
- Arrière
- Latéral droit
- Latéral gauche

Les déséquilibres
(kuzushi)



BRISE CHUTE (ukémi)

- AVANT DROITE (migi-maé-ukémi)
- AVANT GAUCHE (hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE (ushiro-ukémi)

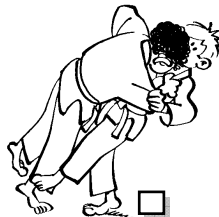
Je sais faire toutes ces techniques en déplacement

VOCABULAIRE

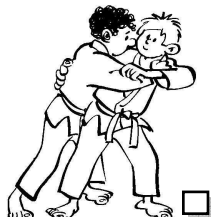
JIGORO KANO
(fondateur du judo en 1882)



O-SOTO-GARI
(grand fauchage extérieur)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(blocage du pied en pêchant)



UKI-GOSHI
(hanche flottée)



HIZA-GURUMA
(roue autour du genou)

JUDO (voie de la souplesse)

TORI (celui qui fait l'action)

UKE (celui qui subit l'action)

SORE-MADE (fin de combat)

OSAE-KOMI (début d'immobilisation)

TOKETA (sortie d'immobilisation)

JUDOGI (tenue du judoka)

DOJO (salle d'étude)

RANDORI (combat d'entraînement)

L'HONNEUR (c'est être fidèle à la parole donnée)

LA SINCERITE (c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée)

CITER 6 COULEURS DE CEINTURES

MONTRER :
SALUT DEBOUT (ritzurei)

SALUT A GENOUX (zareï)

- O-UCHI-GARI (grand fauchage intérieur)
- MOROTE AVEC BARRAGE (projection d'épaule à deux mains)
- TAI-OTOSHI (renversement du corps par barrage)
- KO-SOTO-GARI (petit fauchage extérieur)

Je connais d'autres techniques :

Né-waza
(technique au sol)

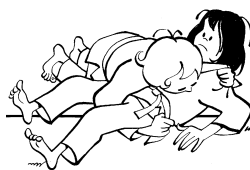
J'immobilise UKE avec :



KAMI-SHIHO-GATAME
(contrôle des 4 points par-dessus)



KUSURE-TATE-SHIHO
(variante du contrôle des 4 points à cheval)



YOKO-SHIHO-GATAME
(contrôle des 4 points par le côté)

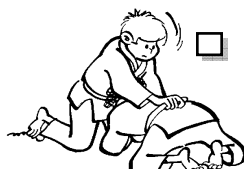


KUSURE-KESA-GATAME
(variante du contrôle par le travers)

Je sais retourner UKE pour l'immobiliser



(dégagement sur immobilisation)



Par Michel LAINE