

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

**Nagé-waza**  
(technique de projection)

**BLANCHE / JAUNE**  
**A**  
**JAUNE**

1<sup>er</sup> dan

2<sup>ème</sup> dan

*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)

*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)

**MONTRER :**  
SALUT A GENOUX (zareï)

*Je sais retourner UKE pour l'immobiliser*



(dégagement sur immobilisation)



Par Michel LAINE