

PASSAGE DE GRADE



Ceinture orange-verte

A ►

Ceinture verte



NOMPRENOM.....ne(é) en

Programme précédent

SHIN

Esprit

Attitude

Salut

Tenue/Ceinture

Code moral

Gestes arbitrage

UKEMI

Chutes

Arrière

Avant D

Avant G

Vocabulaire / culture judo

Tandoku renshyu : Entraînement seul

Nage-komi : Répétition de mouvements avec chute

Kakari geiko : L'un attaque, l'autre esquive

Tsuru : pêcher

Tai-sabaki : mouvement tournant du corps

Tokui-waza : technique préférée

Sutemi : Technique de sacrifice

Qui a instauré les ceintures de couleurs en France: Mikinosuke Kawaishi

Donner le nom d'une championne Olympique Française :

Catherine Fleury (1992), Cécile Novak (1992), Marie-Claire Restoux (1996), Séverine

Vandenhende (2000), Lucie Decosse (2012)

A partir de quel âge peut-on porter une ceinture noire : 15 ans

GHI:Technicité

TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza

immobilisations

Kusure-Yoko-Shiho-Gatame.

Kusure-Kami-Shiho-Gatame

Kusure-Tate-Shiho-Gatame

sorties

sortie 1

sortie 2

sortie 3

Double verrouillage

Situations Avec au moins 4 immos différentes

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: coté

4 pattes: face

4 pattes: face

4 pattes: face

4 pattes: dessus

4 pattes: dessus

plat ventre

plat ventre

plat ventre

Uke entre les jambes

Uke entre les jambes

Uke entre les jambes

Dégagement de jambes

Tori entre les jambes

Tori 4 pattes reprise d'initiative

TECHNIQUE DEBOUT : Tachi-waza

Projections

TSURI-KOMI-GOSHI

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

TANI OTOSHI

USHIRO GOSHI

TOMOE NAGE

YOKO TOMOE NAGE

mise en situation

Déplacements

Redoublements

Attaquer & esquiver

esq./riposte

Confusions

TAI : physique(le corps)

Liaison DEBOUT / SOL (Projeter (debout) et immobiliser (au sol) le mieux possible)

Enchaînement balances av/ar

Enchaînement balances av/ar

Enchaînement balances ar/av

Enchaînement balances ar/av

Yaku soku geiko

Uchi komi

IMPLICATIONS : compétitions / stages / animations / sorties ...

J'ai participé à

.....
.....
.....



TECHNIQUE AU SOL : Ne-waza



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

contrôle latéro-sternal

Kusure-Kami-Shiho-Gatame

KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

contrôle sternal à cheval



TECHNIQUE DEBOUT: Tachi-waza

TSURI-KOMI-GOSHI



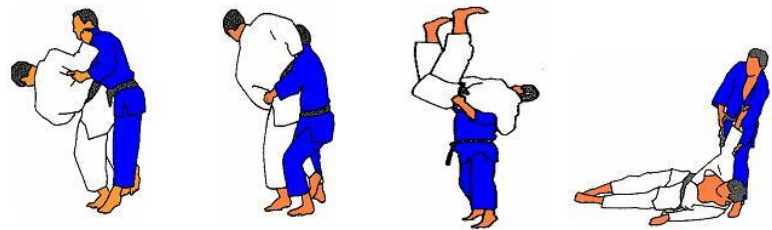
Tani-Otoshi



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



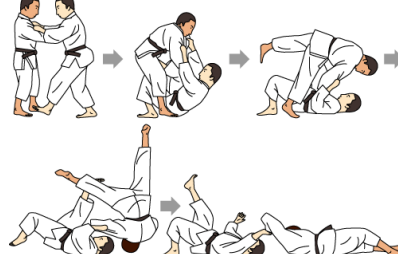
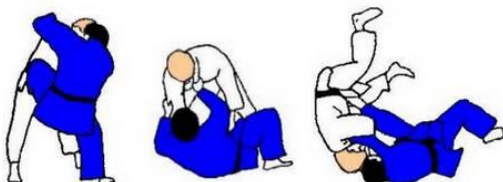
USHIRO GOSHI



YOKO TOMOE NAGE

Sutemi en cercle de côté.

TOMOE NAGE : Sutemi en cercle.



LES GESTES DES ARBITRES

Les gestes de l'arbitre central :



HAJIME / SOREMADE
Annonce le début ou la fin du combat



MATTE
Annonce l'arrêt momentané du combat



OSAEKOMI
Annonce le début d'une immobilisation
marquer la position 3s



TOKETA
Annonce la sortie d'une immobilisation



IPPON
Donne 10 points
Suite à une immobilisation (20 secondes) ou une projection sur le dos à l'aide d'une technique.



WAZA-ARI
Donne 7 points
Suite à une immobilisation (15 à 19 secondes) ou une projection sur le dos à l'aide d'une technique.



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON
Donne 10 points
Suite à un 2ème Waza-ari marqué par le même judoka.



YUKO
Donne 5 points
Suite à une immobilisation (10 à 14 secondes) ou une projection sur le côté à l'aide d'une technique.



SONOMAMA / YOSHI
Au signal sonomama, les judokas ne doivent plus bouger. Au signal Yoshi, le combat reprend.



Geste qui permet à l'arbitre central d'appeler les juges arbitres (arbitres de coins).



ANNULATION
Geste qui permet d'annuler une valeur. Ici un Waza-ari est annulé



NON VALABLE
Indique qu'une technique est non valable.

Les critères pour donner IPPON sur projection:

Tout d'abord, il faut absolument que ce soit une technique de judo qui ait projeté sur le dos, si c'est le cas il faut évaluer les critères suivants :

- Vitesse
- Contrôle
- Impact
- plus de 70% du dos doit avoir touché le tatami

Si ces 4 critères sont vérifiés, alors il y a IPPON, sinon il y a WAZA-ARI

Les critères pour donner WAZA-ARI sur projection:

- Reprendre les critères du IPPON, et s'il en manque au moins un c'est qu'il y a WAZA-ARI.
- Si l'impact est sur la tranche de uke (celui qui a chuté) puis déroule sur le dos sans interruption
- Si l'impact est sur les fesses de uke (celui qui a chuté) puis déroule sur le dos sans interruption
- Si uke (celui qui a chuté) tombe en pont



PENALITE
Geste pour désigner le judoka qui reçoit une pénalité.



DEFENSE EXAGEREE
Lorsque l'un des judokas empêche l'autre de travailler en tendant les bras.



FAUSSE ATTAQUE
Lorsque l'un des judokas fait des attaques sans avoir l'intention de faire chuter l'autre



NON COMBATIVITE
Lorsque l'un des judokas n'attaque pas.



KACHI
Geste pour désigner le vainqueur du combat.



HIKIWAKE
Geste pour dire qu'il y a égalité entre les 2 judokas.



JUDO GI
Geste pour dire aux judokas de se rhabiller correctement.