

Nom :

Prénom :

Année de naissance :



**BLANCHE** 1<sup>er</sup> dan  2<sup>ème</sup> dan   
**A**  
**BLANCHE / 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)

**VOCABULAIRE**

**JIGORO KANO**

(fondateur du judo en 1882)

JUDO (voie de la souplesse)

HAJIME (commencez)

MATTE (arrêt momentané)

SORE-MADE (fin de combat)

OSAE-KOMI (début d'immobilisation)

TOKETA (sortie d'immobilisation)

TATAMI (tapis de judo)

JUDOGI (tenue du judoka)

DOJO (salle d'étude)

REI (saluer)

LA POLITESSE (c'est le respect d'autrui)

LE COURAGE (c'est faire ce qui est juste)

CITER 5 COULEURS DE CEINTURES

MONTRER : SALUT DEBOUT (ritzureï)

SALUT A GENOUX (zareï)

**Je sais faire ces formes de techniques en contrôlant la chute**



(petit fauchage intérieur)



(grand fauchage extérieur)



(grand fauchage intérieur)



(projection d'épaule à deux mains)



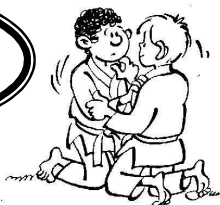
(renversement du corps par barrage)



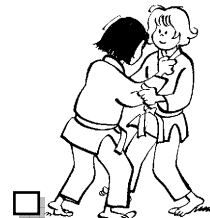
(petit fauchage extérieur)

**Je connais d'autres techniques :** .....

**Né-waza**  
(technique au sol)



**Je sais amener mon partenaire sur le dos et l'immobiliser**



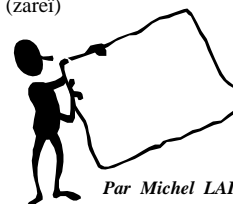
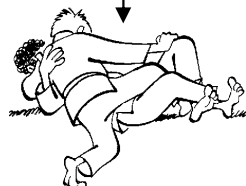
**Je sais retourner mon partenaire pour l'immobiliser**



**Je sais me défendre en saisissant une jambe entre les miennes**



**Je connais ces immobilisations**



Par Michel LAINE