

Lors de mon passage de ceinture orange-verte,

Je devrai démontrer devant mes professeurs :

- La chute arrière, les chutes avant et latérales (à gauche et à droite)
- Au moins 5 immobilisations avec une sortie pour chacune d'entre elles
- Au moins 4 retournements sur Uke à 4 pattes et 2 sur Uke à plat ventre
- Au moins 3- renversements quand Uke est à genou entre les jambes de Tori qui est assis.
- Au moins 2 dégagements de jambe
- Au moins 3 techniques debout en déplacement
- Au moins 1 technique dans les 8 directions de projection (voir dessin ci-joint)
- Au moins 6 techniques de jambes
- Au moins 4 techniques de hanche
- Au moins 5 techniques de bras ou d'épaule
- Au moins 1 technique de sacrifice (sutemi)
- Au moins 3 situations tactiques

Je devrai connaître :

- Au moins 5 mots du code moral du judo (voir ci-dessous)
- Le nom du créateur et le pays d'origine du judo, l'année de création

Le dos de la feuille avec ses petits dessins peut vous servir d'aide-mémoire

Un peu d'histoire ...

Le mot **JUDO** signifie "**Voie de la souplesse**". Cette discipline sportive, qui nous vient du **Japon**, a été fondée par le **Maître Jigoro KANO en 1882**. Maître Kawaishi, élève de Jigoro Kano, vous fit découvrir le judo en France en 1935, et créa les ceintures de couleurs. Actuellement, il existe dans le Monde environ 15 millions de judokas, dont **580.000 en France**.

Code moral du Judo

La politesse, C'est le respect d'autrui

Le courage, C'est faire ce qui est juste

L'amitié, C'est le plus pur des sentiments humains

Le contrôle de soi, C'est savoir se taire lorsque monte la colère

La sincérité, C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

La modestie, C'est parler de soi-même sans orgueil

L'honneur, C'est être fidèle à la parole donnée

Le respect, Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Les techniques de sacrifice (sutemi)

- Tani otoshi
Chute dans la vallée



Les techniques de bras ou d'épaule

- Tai otoshi
- Morote seoi nage
Projection d'épaule à 2 mains
- Ippon seoi nage
Projection par une épaule
- Eri seoi nage
Projection d'épaule par le revers
- Morote avec barrage
- Kubi nage



Les techniques de jambe

- O soto gari
- Ko soto gari
- Ko uchi gari
- O uchi gari
- Hiza guruma
- Sasae tsuri komi ashi
- Ashi guruma

- Uchi mata
Fauchage interne de la cuisse



- De ashi baraï
Balayage du pied avancé



- Okuri ashi baraï
Balayage des 2 pieds rapprochés



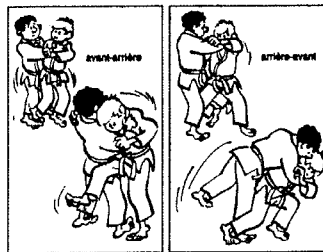
Les techniques de hanche

- Uki goshi
Hanche flottée
- Koshi guruma
Enroulement autour de la hanche
- Haraï goshi
Hanche fauchée
- Uchi mata
Fauchage interne de la cuisse
- Tsuru komi goshi
Hanche pêchée
- Sode tsuri komi goshi
Hanche pêchée par la manche
- O goshi
Grande bascule de hanche



Les situations tactiques

- Redoublement d'attaque de la part de Tori
- Enchaîner 2 attaques en utilisant les balances AV/AR et AR/AV
- Contrer une attaque d'Uke
- Projeter en tournant le dos vers la droite et vers la gauche
- Esquiver une attaque avant et arrière d'Uke et riposter
- Bloquer les attaques avant et arrières d'Uke



Les situations de renversement

- Tori assis, Uke à genou entre ses jambes

de retournement

- Uke à pattes
- Uke à plat ventre

de dégagement de jambe

Les techniques d'immobilisation

- Kuzure (ou Hon) gesa gatame
 - Tate shio gatame
 - Kami shio gatame
 - Yoko shio gatame
- Ushiro gesa gatame
- Kata gatame



Les 8 directions de projection

