Lors de mon passage de ceinture bleue,

Je devrai démontrer devant mes professeurs :

- ❑ Au moins 6 immobilisations avec une sortie pour chacune d'entre elles
- ❑ Au moins 2 clés de bras et 2 étranglements
- ❑ Au moins 5 retournements sur Uke à 4 pattes et 3 sur Uke à plat ventre
- ❑ Au moins 4 renversements quand Uke est à genou entre les jambes de Tori qui est assis.
- ❑ Au moins 2 dégagements de jambe
- ❑ Au moins 4 techniques debout en déplacement
- ❑ Au moins 1 technique dans les 8 directions de projection (voir dessin ci-joint)
- ❑ Au moins 7 techniques de jambes
- ❑ Au moins 6 techniques de hanche
- ❑ Au moins 6 techniques de bras ou d'épaule
- ❑ Au moins 3 techniques de sacrifice (sutemi)
- ❑ Au moins 5 situations tactiques
- ❑ La 3ème série du nage-no-kata : Ashi-waza

Je devrai connaître :

- ❑ Au moins 5 mots du code moral du judo (voir ci-dessous)
- ❑ L'histoire du judo (voir ci-dessous)

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

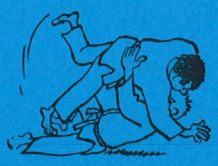
Le respect, Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Les techniques de sacrifice (sutemi)

- ☐ **Tani otoshi**
  Chute dans la vallée
- ☐ **Tomoe Nage**
  Projection en cercle
- ☐ **Yoko tomoe Nage**
  Projection en cercle sur le côté

☐ **Sumi gaeshi**
Renversement dans l'angle

☐ **Yoko guruma**
Enroulement de côté par l'extérieur



☐ **Soto maki komi**
Enroulement extérieur

Les techniques de jambe

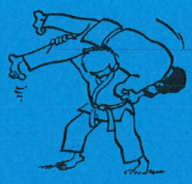
- ☐ **O soto gari**
- ☐ **Ko soto gari**
- ☐ **Ko uchi gari**
- ☐ **O uchi gari**
- ☐ **Hiza guruma**
- ☐ **Sasae tsuri komi ashi**
- ☐ **De ashi baraï**
- ☐ **Okuri ashi baraï**
- ☐ **Ashi guruma**
- ☐ **Uchi mata**

Les techniques de bras ou d'épaule

- ☐ **Taï otoshi**
- ☐ **Kubi nage**
- ☐ **Morote avec Barrage**
- ☐ **Morote seoi nage**
- ☐ **Ippon seoi nage**
- ☐ **Eri seoi nage**

☐ **Te guruma** *
Enroulement autour de la main

☐ **Kata guruma** *
Roue autour des épaules



** interdit en compétition depuis sept.2013*

Les techniques de hanche

- ☐ **Uki goshi**
- ☐ **O goshi**
- ☐ **Koshi guruma**
- ☐ **Haraï goshi**
- ☐ **Uchi mata**

☐ **Tsuri komi goshi**
Hanche péchée

☐ **Sode tsuri komi goshi**
Hanche péchée par la manche

☐ **Ushiro goshi**
Contre de hanche arrière

☐ **Hane goshi**
Hanche percutée

Les situations tactiques

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

Les étranglements

☐ **Hadaka jime**
Etranglement à mains nues

☐ **Okuri eri jime**
Etranglement par les 2 revers

☐ **Kata ha jime**
Etranglement en Contrôlant un côté

☐ **Sankaku** **jime**

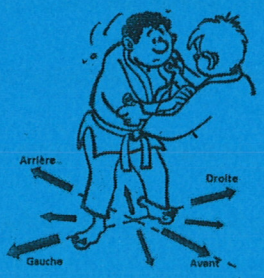
Etranglement en triangle

Etranglements en croix

Les techniques d'immobilisation

- ☐ **Hon gesa gatame**
- ☐ **Kuzure gesa gatame**
- ☐ **Tate shio gatame**
- ☐ **Kami shio gatame**
- ☐ **Yoko shio gatame**
- ☐ **Ushiro gesa gatame**
- ☐ **Kata gatame**
- ☐ **Makura gesa gatame**

Les 8 directions de projection



Les clés de bras

☐ **Juji gatame**
Contrôle du bras en croix

☐ **Ude garami**
Contrôle du bras plié