Lors de mon passage de ceinture jaune,

Je devrai démontrer devant mes professeurs :

- ❑ Les saluts et comment rajuster ma tenue (judogi + nœud de ceinture)
- ❑ La chute arrière et les chutes avant (à gauche et à droite)
- ❑ Au moins 4 immobilisations avec une sortie pour chacune d'entre elles
- ❑ Au moins 2 retournements sur Uke à 4 pattes
- ❑ Au moins 1 renversement quand Uke est à genou entre les jambes de Tori qui est assis.
- ❑ Au moins 1 technique debout en déplacement
- ❑ Au moins 1 technique dans les 4 directions de projection (voir dessin ci-joint)
- ❑ Au moins 4 techniques de jambes
- ❑ Au moins 1 technique de hanche
- ❑ Au moins 2 techniques de bras ou d'épaule

Je devrai connaître :

- ❑ Au moins 2 mots du code moral du judo (voir ci-dessous)
- ❑ Le nom du créateur et le pays d'origine du judo (voir "un peu d'histoire…" ci-dessous)

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 fît 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

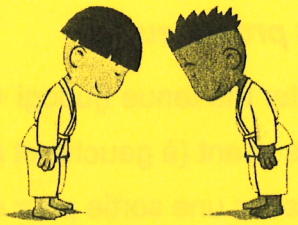
Le respect, Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Les chutes

☐ De faire une chute arrière

☐ De faire une chute avant (G et D)

Les saluts et l'habillage



Les techniques de jambe

☐ **O soto gari**
Grand fauchage extérieur

☐ **Ko soto gari**
Petit fauchage extérieur

☐ **Ko uchi gari**
Petit fauchage intérieur

☐ **O uchi gari**
Grand fauchage intérieur

☐ **Hiza guruma**
Roue autour du genou

☐ **Sasae tsuri komi ashi**
Blocage du pied en pêchant

Les techniques de bras ou d'épaule

☐ **Taï otoshi**
Renversement du corps avec barrage

☐ **Morote avec barrage**
Projection d'épaule à 2 mains avec barrage

☐ **Kubi nage**
Projection par le cou

Les techniques de hanche

☐ **Uki goshi**
Hanche flottée

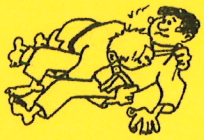
Les techniques d'immobilisation

☐ **Kuzure (ou Hon) gesa gatame**
Contrôle latéro costal

☐ **Tate shio gatame**
Contrôle sternal à cheval

☐ **Kami shio gatame**
Contrôle sternal arrière

☐ **Yoko shio gatame**
Contrôle latéro sternal



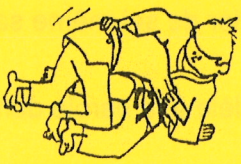
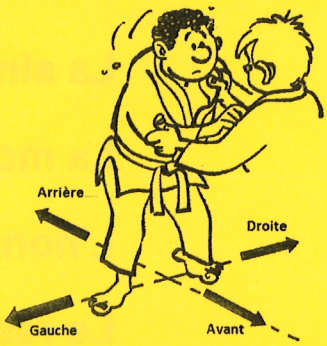
Les situations

de retournement

☐ **Uke à pattes**

de renversement

☐ **Tori assis, Uke à genou entre ses jambes**



Les 4 directions de projection