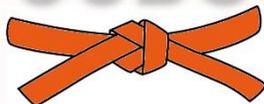




CARNET DE PROGRESSION

JUDO



EN ROUTE POUR LE JUDO !

Nom :

Prénom :

Age :

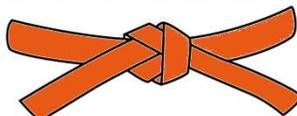
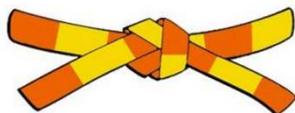
Tel :

Grade (ceinture) :

Club de Judo :



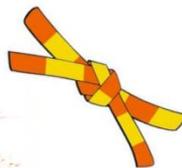
LA CEINTURE JAUNE-ORANGE ET ORANGE



Dans les prochaines pages
tu trouveras un support
mnémotechnique pour t'aider
à atteindre le niveau
ceinture JAUNE-ORANGE !
6° KYU
Et ORANGE
5° KYU



TECHNIQUES DE PROJECTIONS



HIZA GURUMA
roue autour du genou

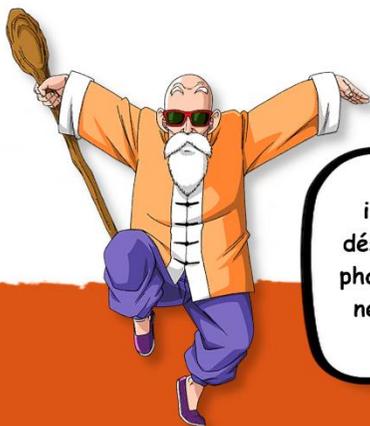
O SOTO GARI
grand fauchage extérieur



IPPON SEOI NAGE
projection par-dessus l'épaule

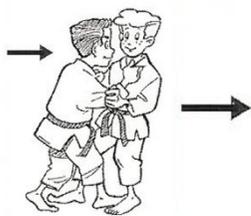


HARAI GOSHI
balayage de la hanche



Pour le niveau jaune-orange
il faut être capable de bien créer le
déséquilibre chez uké avant de lancer la
phase de projection. Il est important de
ne pas perdre ton équilibre et de bien
rester concentré jusqu'au bout

HABILITES TECHNIQUES



UKE me pousse
en avançant



J'exécute un " Hiza-Guruma" la prise du volant.



Je sais riposter
après avoir esquivé

IMMOBILISATIONS / DEGAGEMENTS



HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



*Je sais me dégager
des immobilisations
de base*

Pour te dégager encore plus efficacement d'une immobilisation, tu peux essayer de feinter ton adversaire. Pour cela, utilise le principe d'action / réaction comme tu l'as appris en cours !



RENVERSEMENTS



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



1) UKE est en position de tortue



2) UKE est en position allongée du serpent



Après avoir renversé UKE, garde bien du contact sur lui avec ton haut du corps afin qu'il ne s'échappe pas pendant que tu enchaînes sur une immobilisation !

CHUTES (UKEMIS)



Chute arrière en marchant, départ position relevé avec obstacle :



Chute avant droite / gauche, départ position relevé, chute plaquée et enchaînée :



Chute latérale droite et gauche :



Pour la chute avant, tu peut prendre un petit peu d'élan mais n'oublie pas, ton pied d'appui détermine le sens de ta chute et ta tête ne doit jamais toucher le sol.

Validations de connaissances et de capacités :

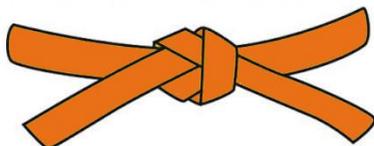


		CE QUE JE SAIS FAIRE
		JE SAIS FAIRE MON NOEUD DE CEINTURE
		JE SAIS CHUTER DANS 4 DIRECTIONS
		JE SAIS ESQUIVER / BLOQUER / SURPASSER
		JE SAIS RENSER UKE DEFENSIF SUR LE DOS ET ENCHAINER SUR UNE IMMOBILISATION
		JE SAIS ME DEGAGER D'UNE IMMOBILISATION ET ENCHAINER
		JE SAIS SURPASSER UNE ATTAQUES ET CONTRER
		JE CONNAIS LES NOMS DE MES TECHNIQUES
		JE MAITRISE LES IMMOBILISATIONS DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE
		JE MAITRISE LES PROJECTIONS DE LA CEINTURE JAUNE/ORANGE
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

Félicitation pour tes progrès !



EN ROUTE POUR LA CEINTURE ORANGE
5° KYU



Attention ça devient sérieux !
pour atteindre ce level il va
falloir maitriser parfaitement les
bases déjà apprises
précédement, tu vas découvrir
aussi de nouvelles techniques et
perfectionner celles que tu
connais déjà.



TECHNIQUES DE PROJECTIONS



HARAI GOSHI
balayage de la hanche



IPPON SEOI NAGE
projection par-dessus l'épaule



MOROTE SEOI NAGE
projection par l'épaule à deux mains



Ko-soto-gari



KO UCHI GARI
petit fauchage intérieur



Okuri-ashi-barai



O UCHI GARI
grand fauchage intérieur

Avec ces techniques tu est désormais capable d'attaquer dans toutes les directions, perturbe ton adversaire en variant tes attaques ! utilise le principe d'action / réaction pour le déséquilibrer !



TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



HON GESA GATAME
contrôle latéro-costal



YOKO SHIHO GATAME
contrôle latéral des quatre points

TATE SHIHO GATAME
*contrôle des quatre points
par dessus*



Je me dégage de
l'immobilisation



KAMI SHIHO GATAME
contrôle des quatre points par en haut



KUZURE GESA GATAME
variante du contrôle latéro-costal

Toutes ces techniques ici sont à maîtriser ainsi que leurs solutions de dégagement. Repère celles que tu connais déjà.



HABILITES TECHNIQUES



EN position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et
le reprendre
entre mes
jambes



Retourner et
immobiliser Uké



Je sais riposter
après avoir esquivé

Avant-arrière

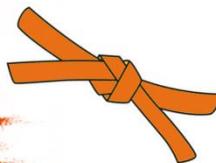
Je sais
également
enchaîner
deux attaques
en utilisant
des balances



Arrière-avant

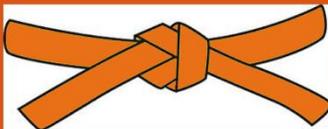


Validations de connaissances et de capacités :



		CE QUE JE SAIS FAIRE
		JE M'INVESTIS POUR AIDER LES DEBUTANTS
		JE SAIS CHUTER DYNAMIQUE DANS 4 DIRECTIONS JE MAITRISE LES DEGAGEMENTS AU SOL
		EN POSITION INFERIEURE, JE SAIS RIPOSTER ET RETOURNER UKE POUR L'IMMOBILISER
		JE MAITRISE LA BALANCE ARRIERE/AVANT EN RANDORI JE SAIS RIPOSTER APRES AVOIR ESQUIVE
		JE CONNAIS LES NOMS DE MES TECHNIQUES JE MAITRISE LES IMMOBILISATIONS DE LA CEINTURE ORANGE
		JE MAITRISE LES PROJECTIONS DE LA CEINTURE ORANGE
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

Félicitation pour tes progrès !



BOULES DE CRISTAL :



Sur ta saison de Judo, remporte
les 7 Boules de cristal et gagne
une médaille !

AVERTISSEMENTS DE MAUVAIS
COMPORTEMENTS



Le Code Moral du Judo



La modestie :
c'est penser
aux autres avant soi



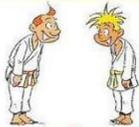
Le courage :
c'est dépasser sa peur



L'amitié :
c'est partager avec
les copains et les copines



Le contrôle de soi :
c'est garder son calme



La politesse :
c'est dire les mots
magiques



L'honneur :
c'est faire ce que l'on dit



Le respect :
c'est écouter ce que
disent les autres



La sincérité :
c'est dire la vérité

