

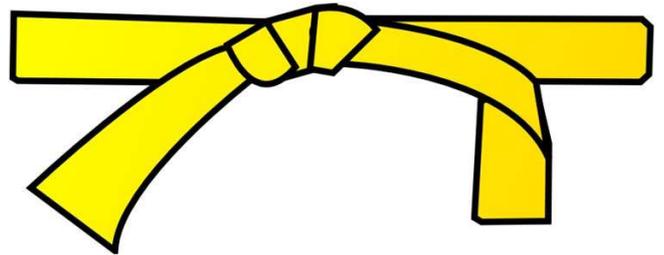
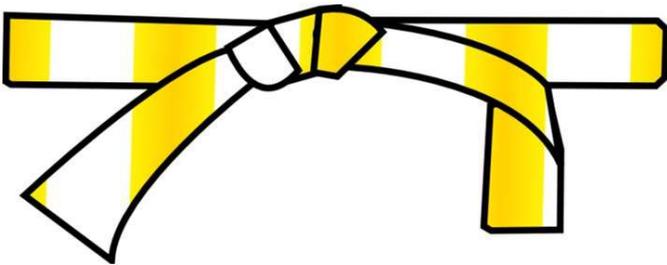
Section JUDO

## Pour obtenir ma ceinture

**Blanche/Jaune**

**&**

**Jaune**



Je dois...

- 1) Avoir 7 ans pour la ceinture blanche/jaune & 8 ans pour la ceinture jaune.  
 2) Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un ☺)  
 3) Connaitre les termes suivants :



JUDOGI



DOJO

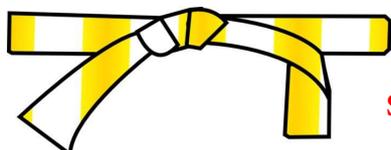


JIGORO KANO

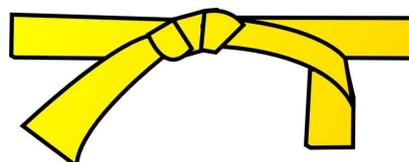
TORI	<i>Celui qui fait chuter</i>
UKE	<i>Celui qui chute</i>
HAJIME	<i>Commencez</i>
MATE	<i>Pause</i>
SOREMADE	<i>Fin</i>
JUDOJI	<i>Tenue portée au judo</i>
DOJO	<i>C'est le lieu où l'on pratique le judo</i>
TATAMI	<i>C'est ce qui recouvre le sol du dojo</i>
JIGORO KANO	<i>Le monsieur qui a inventé le judo</i>

4) Connaitre le code moral du JUDO :

La politesse,	<i>c'est le respect d'autrui</i>
Le courage,	<i>c'est faire ce qui est juste</i>
La sincérité,	<i>c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée</i>
L'honneur,	<i>c'est être fidèle à la parole donnée</i>
La modestie,	<i>c'est parler de soi-même sans orgueil</i>
Le respect,	<i>sans respect aucune confiance ne peut naître</i>
Le contrôle de soi,	<i>c'est savoir taire sa colère</i>
L'amitié,	<i>c'est le plus pur des sentiment</i>



Savoir nouer ma ceinture



5) Savoir démontrer au sol :

Une immobilisations.  
 Une sortie d'immobilisation.

Deux immobilisations.  
 Un retournements.  
 Deux sorties d'immobilisation

6) Savoir démontrer debout :

une projection avant, de face, sur un appui.  
 Deux projections arrières, de face, sur un appui.  
 Une projection avant, de dos, sur deux appuis.

une projection avant, sur un appui.  
 Deux projections arrières, de face, sur un appui.  
 Deux projections avants, de dos sur deux appuis écartés.  
 Une projection avant, de dos sur deux appuis serrés .

## LES IMMOBILISATIONS



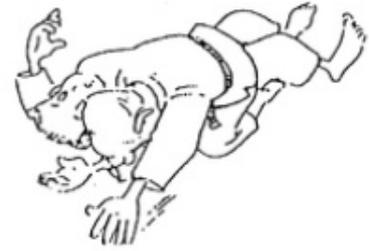
**HON-GÉSA-GATAMÉ**

Contrôle fondamental  
par le travers



**KAMI-SHIHO-GATAMÉ**

Contrôle des quatre coins  
par le dessus



**TATÉ-SHIHO-GATAMÉ**

Contrôle longitudinal  
des quatre coins



**YOKO-SHIHO-GATAMÉ**

Contrôle latéral des  
quatre coins

## LES RETOURNEMENTS



Position initiale du retournement  
UKE à 4 pattes



Position initiale du retournement  
UKE sur le ventre

## LES DEPLACEMENTS



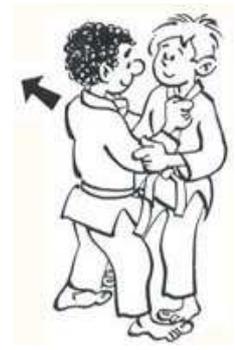
UKE recule, j'avance



UKE avance, je recule



UKE se déplace côté saisie manche ou côté saisie col, je l'accompagne



## LES PROJECTIONS



**O-GOSHI**

grande (projection de)  
hanche



**HIZA-GURUMA**

Roue autour  
du genou



**O-SOTO-GARI**

Grand fauchage  
extérieur



**KO-SOTO-GARI**

Petit fauchage  
extérieur



**KUBI-NAGÉ**

Projection par  
le cou



**TAI-OTOSHI**

Renversement du corps  
par barrage