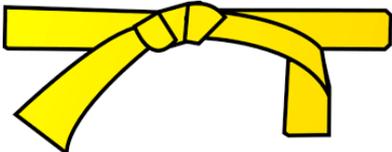


**LIVRET PREPARATION
AU PASSAGE DE GRADES
LIVRET 2**

FICHE DE PREPARATION AU PASSAGE DE GRADES

J'obtiens la ceinture	Critères de réussites
	J'obtiens entre 10/20 et 15/20
	<p>J'obtiens entre 16/20 et 20/20</p> <p>Je connais parfaitement le contenu de cette fiche de préparation.</p> <p>Je réalise parfaitement toutes les techniques demandées</p>

Un point sur... Ce que j'ai appris cette année !

1. Respect des lieux et attitude au Dojo

- **Je sais : ...**



Respect des lieux

- Quitter mes chaussures et les mettre au bord du tapis
- Saluer le tapis avant d'y monter dessus

- **Je sais aussi : ...**



Respect des personnes



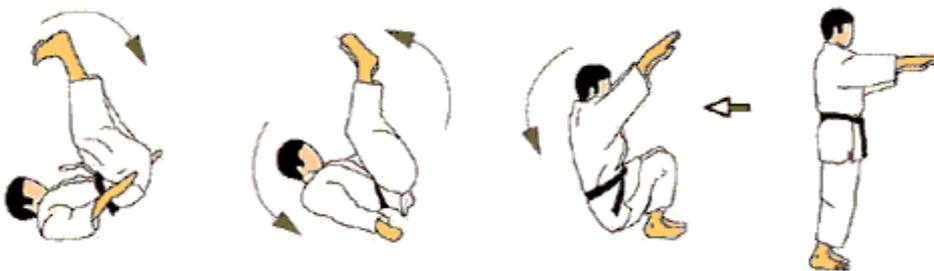
- **Saluer mon partenaire et le respecter**

2. Les Ukemis (les chutes)

- **Je sais : ... Faire une chute Avant !!**



- **Je sais aussi : ... Faire la chute Arrière !!**



- **Mais encore : ... Faire la chute sur le côté !!**



Chute de côté



3. Les prises de judo (debout) : techniques de projection

- Je sais : ... Faire tomber mon partenaire sur l'Avant



Tai Otoshi :



Hiza Guruma :



Ippon-seoi-nage



Ippon seoi nage



Morote avec barrage



O-goshi



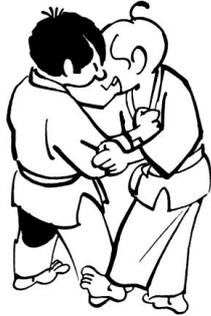
O goshi



Sasae tsuri komi ashi

• Je sais aussi : ... Faire tomber mon partenaire sur l'Arrière

Kosotogari
Le petit fauchage extérieur



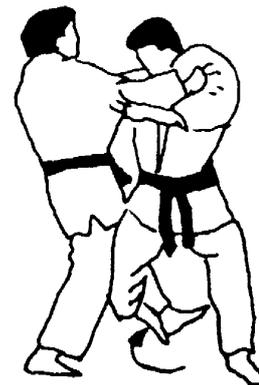
Ko uchigari
Le petit fauchage intérieur



O sotogari
Ou le grand fauchage extérieur



O uchigari
Ou le grand fauchage intérieur



4. Les prises de judo (sol) : immobilisations.

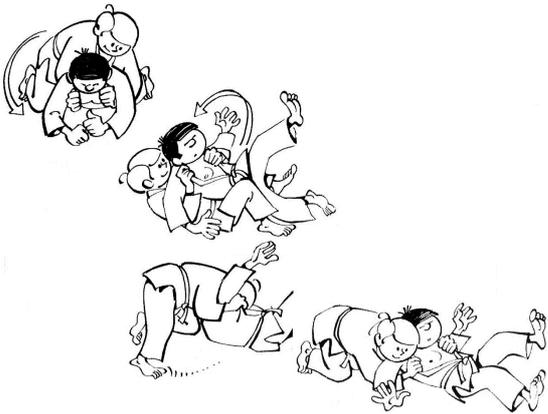
- **Je sais : ... mettre mon partenaire sur le dos**

<p>Kami shio gatame Contrôle des 4 points par le dessus</p> 	<p>Tate shio gatame Contrôle du partenaire par-dessus ou « à cheval »</p> 
<p>Forme de ... Hon gesa gatame S'asseoir à côté du partenaire et mettre la main sous son bras.</p> 	<p>Yoko shio gatame Contrôle du partenaire sur le côté</p> 

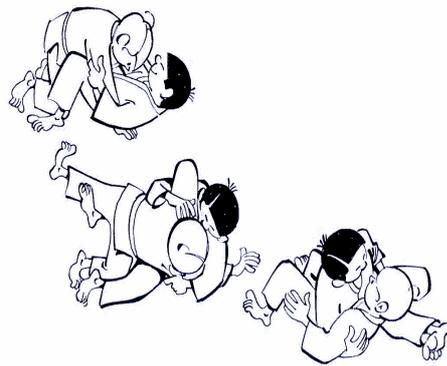
- **Je sais aussi : ... Retourner mon partenaire dans plusieurs situations et le contrôler sur le dos.**

<p>Lorsqu'il est ... A plat ventre</p> 	<p>Lorsqu'il est ... A quatre pattes</p> 
--	---

Lorsqu'il est à quatre pattes
Et que je suis a cheval sur lui...



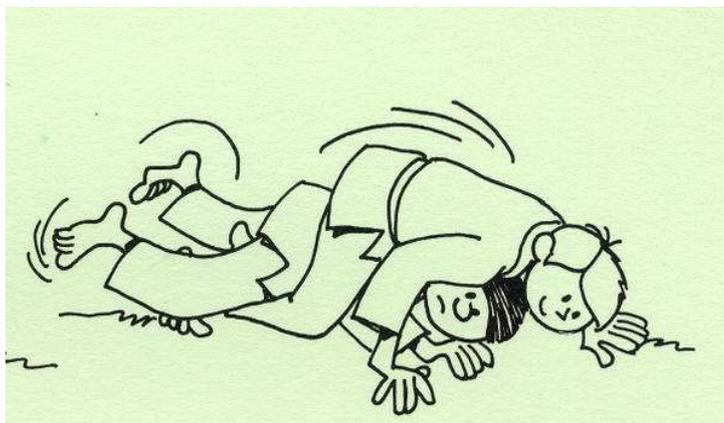
Lorsque je suis sur le dos et qu'il est
entre mes jambes



Lorsqu'il est à quatre pattes et que je suis face à lui



- **Je sais encore : ... Me sortir d'une immobilisation pour me mettre sur le ventre**



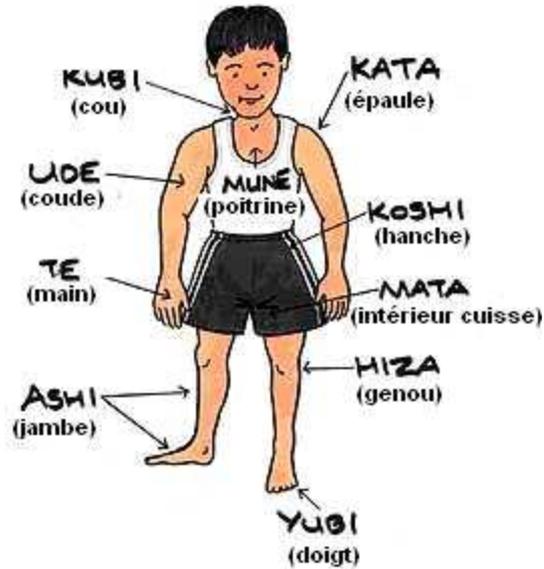
5. Vocabulaire et connaissance du judo

- Je connais les mots suivants :
 - Hadjime : je commence le combat
 - Matte : Pause dans le combat
 - Soremade : Fin du combat
 - Randori : combat souple
 - Tori : celui qui travail
 - Uke : celui qui chute
 - O : grand
 - Ko : petit
 - Obi : ceinture
 - Uchi : intérieur
 - Soto : extérieur
 - Rei : salut
 - Seza : à genoux
 - osae komi : début d'immobilisation
 - toketa : fin d'immobilisation

Personnage important :

Maître Jigoro KANO : fondateur du judo

Vocabulaire des différentes parties du corps :



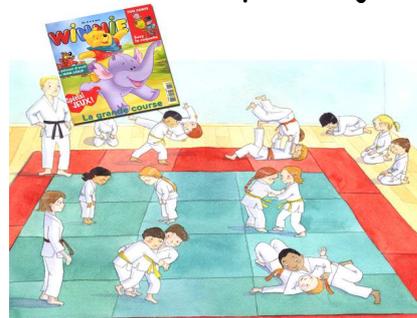
Le Dojo

C'est le nom de la salle où je fais du judo.



Le Tatami

Ce sont les tapis de judo.



Le Kumikata

C'est lorsque j'attrape le kimono de mon partenaire.

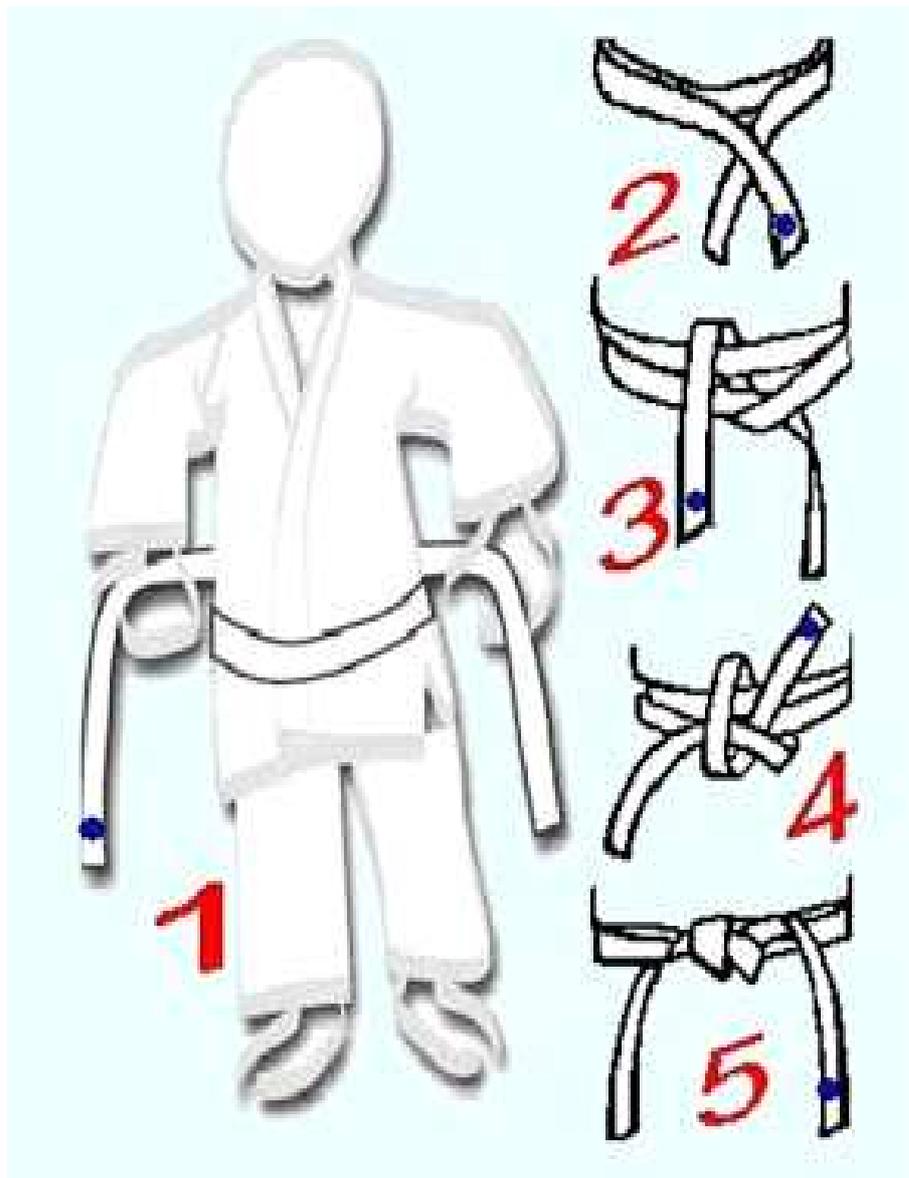


Le Judogi

C'est l'habit du judoka.



- Je sais aussi ... attacher ma ceinture.



- Je connais encore ... les principales valeurs d'arbitrage, leurs gestes et leurs points :

Valeurs	Gestes réalisés par l'arbitre	Nombre de points
WAZA ARI		7 POINTS
IPPON		10 POINTS