

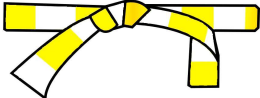


**LIVRET PREPARATION
AU PASSAGE DE GRADES
LIVRET 1**



FICHE DE PREPARATION AU PASSAGE DE GRADES

J'obtiens la ceinture	Critères de réussites
	J'obtiens entre 8/20 et 12/20
	J'obtiens entre 13/20 et 17/20
	Je connais parfaitement le contenu de cette fiche de préparation. Je réalise parfaitement toutes les techniques demandées. J'obtiens une note supérieure ou égale à 18/20

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



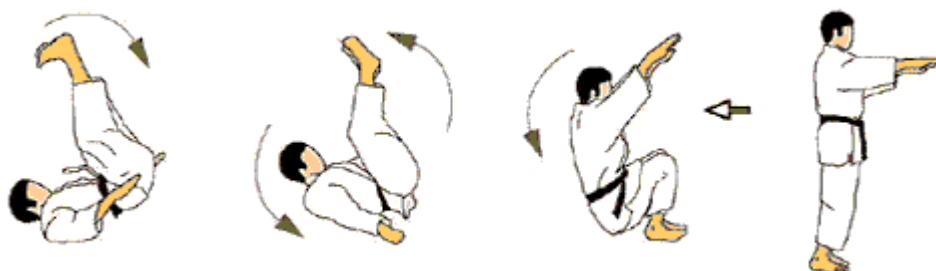
- **Saluer mon partenaire et le respecter**

2. Les Ukemis (les chutes)

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

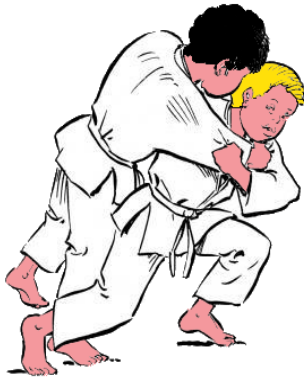


- **Je sais aussi : ... Faire la chute Arrière !!**



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

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



Tai Otoshi :

Mettre la main dans le dos, attraper la manche et sortir le pied en barrage.



Hiza Guruma :

Tout en tenant le kimono, je mets mon pied sur son genou.

Attention : je le regarde, je ne tourne pas le dos à mon partenaire.



O-goshi



O Goshi

grande bascule de la hanche

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

Kosotogari
Le petit fauchage extérieur



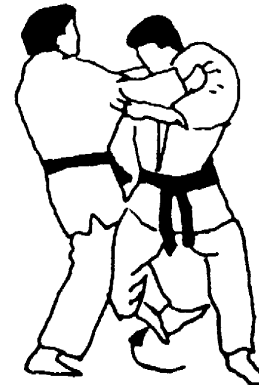
Ko uchigari
Le petit fauchage intérieur



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

Kami Shiogatame :
Contrôle par derrière
Le « train Kami »



Tate shio gatame :
Contrôle du partenaire par-dessus ou
« à cheval »
La « moto taté »



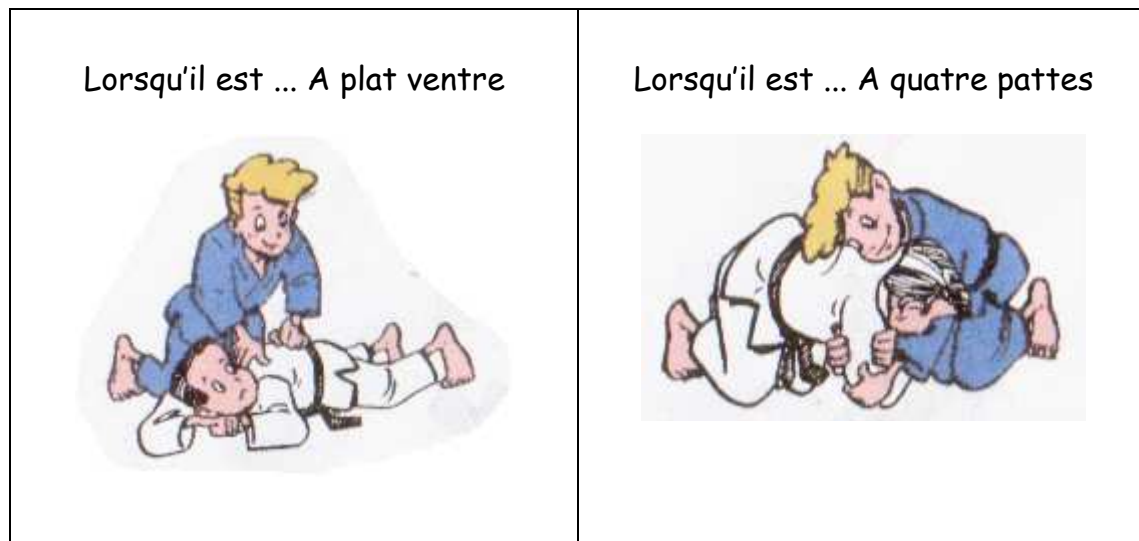
Forme de ... **Hon gesa gatame :**
S'asseoir à côté du partenaire et
mettre la main sous son bras.
« La voiture gésa »



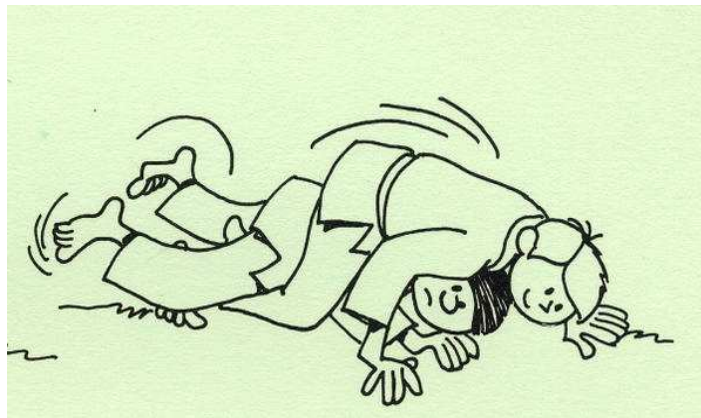
Yoko shio gatame :
Contrôle du partenaire sur le côté
Le « crabe yoko »



- **Je sais aussi : ... Retourner mon partenaire**



- **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 : j'arrête le combat
 - Randori : combat souple

Le Dojo

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



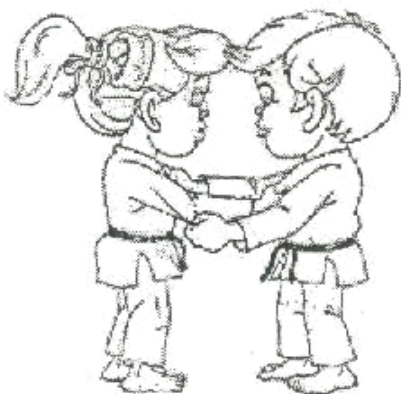
Le Tatami

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 :

