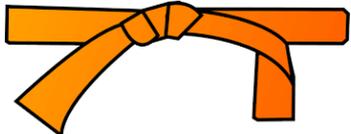
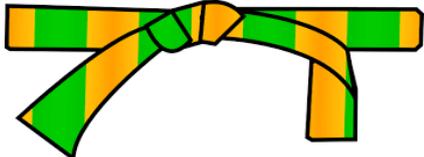


**LIVRET PREPARATION  
AU PASSAGE DE GRADES  
LIVRET 3**

# FICHE DE PREPARATION AU PASSAGE DE GRADES

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



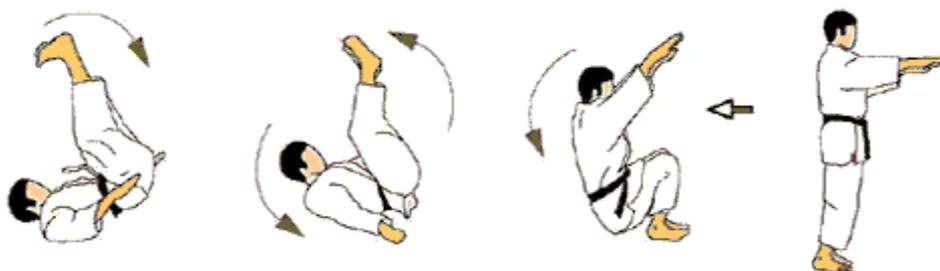
**- Saluer mon partenaire et le respecter**

## **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**



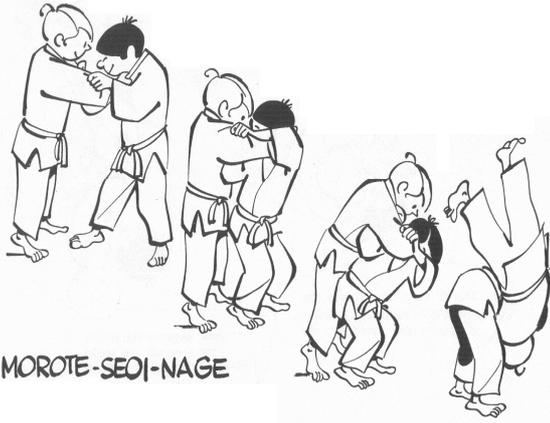
O-goshi



**O goshi**



**Sasae tsuri komi ashi**



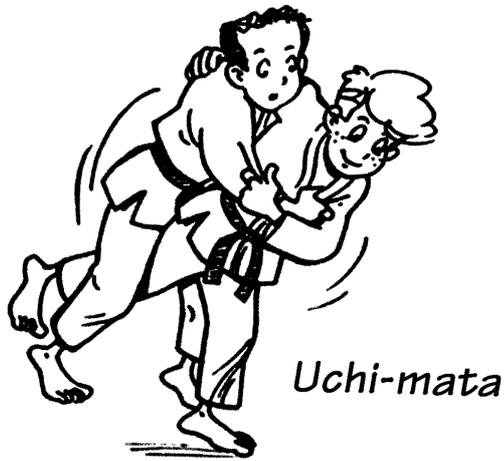
MOROTE-SEOI-NAGE

**Morote seoi nage**

KOSHI-GURUMA



**Koshi guruma**



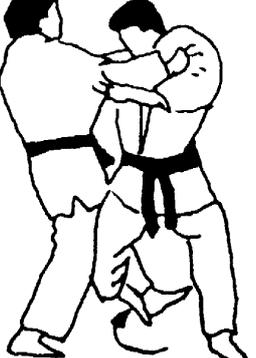
*Uchi-mata*

**Uchi-mata**



**Ashi guruma**

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

<p style="text-align: center;">Kosotogari Le petit fauchage <b>extérieur</b></p> 	<p style="text-align: center;">Ko uchigari <u>Le petit fauchage intérieur</u></p> 
<p style="text-align: center;">O sotogari Ou le grand fauchage <b>extérieur</b></p> 	<p style="text-align: center;">O uchigari Ou le grand fauchage <b>intérieur</b></p> 

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

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

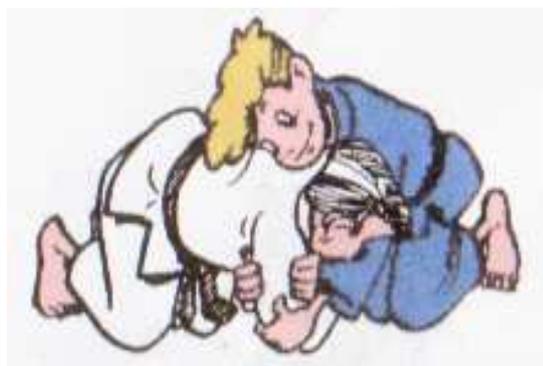
<p>Kami shio gatame Contrôle des 4 points par le dessus</p> 	<p>Tate shio gatame Contrôle du partenaire par-dessus ou « à cheval »</p> 
<p>Hon gesa gatame S'asseoir à côté du partenaire et mettre la main sous son bras.</p> 	<p>Yoko shio gatame Contrôle du partenaire sur le côté</p> 

- Je sais aussi : ... Retourner mon partenaire dans plusieurs situations et le contrôler au sol

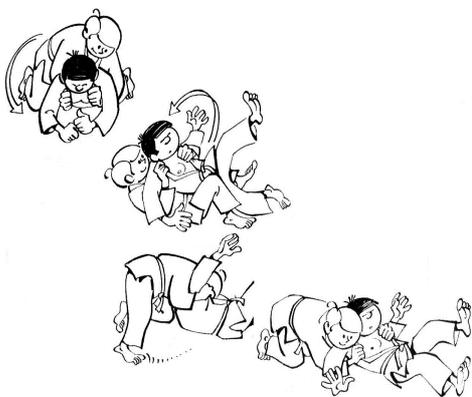
Lorsqu'il est ... A plat ventre



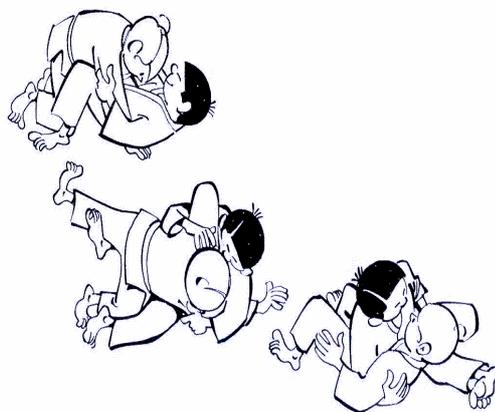
Lorsqu'il est à quatre pattes et que je suis sur le côté



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



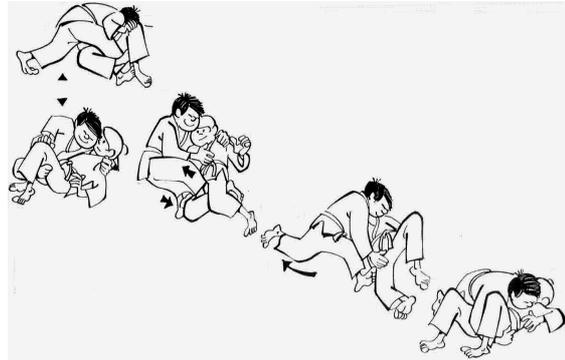
Lorsque je suis sur le dos et qu'il est entre mes jambes



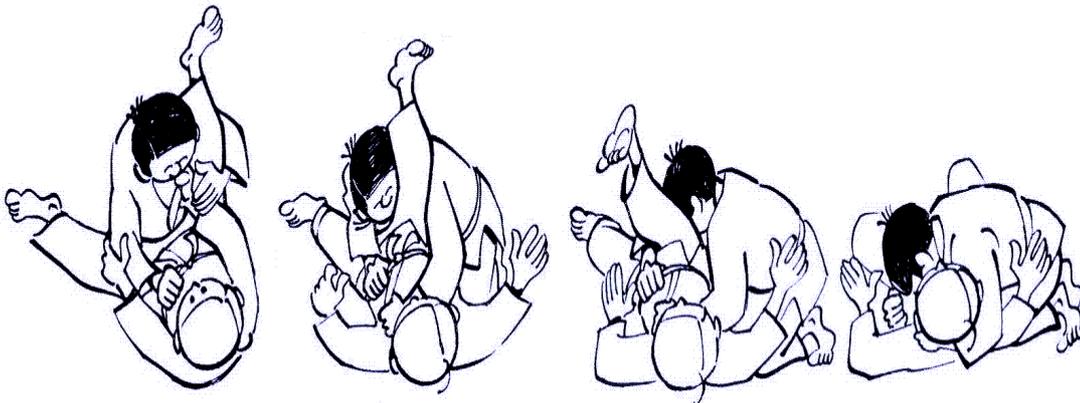
Lorsqu'il est à quatre pattes et que je suis face à lui



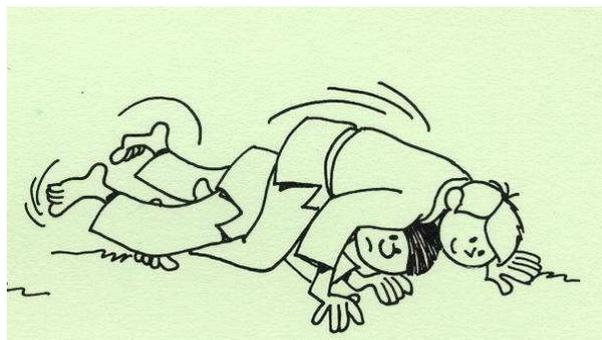
Lorsqu'il ma pris la jambe et que je dois la dégager pour reprendre le contrôle et le mettre sur le dos.



Lorsque je suis entre ses jambes et que je veux reprendre le contrôle et le mettre sur le dos.



- **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
  - Tsugi ashi : pas chassés
  - Jigotai : posture défensive (ou acte défensif)
  - Gari : faucher
  - Barai : balayer
  - Guruma : enrrouler (roue autour)

### Personnage important :

Maître Jigoro KANO : fondateur du judo

## 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.

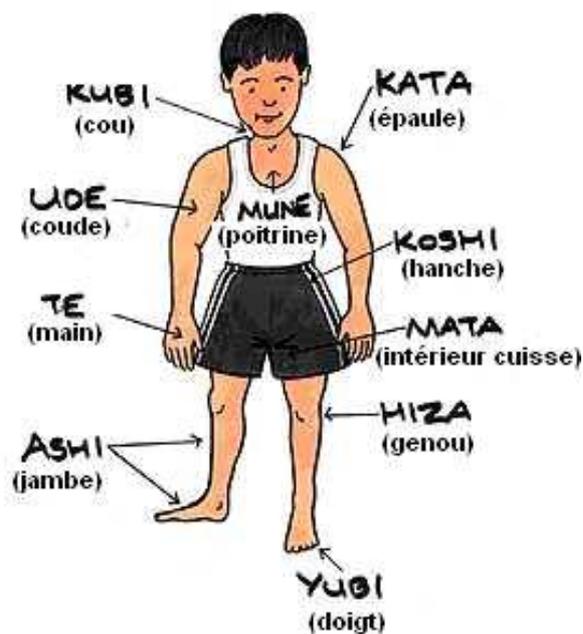


## Le Judogi

C'est l'habit du judoka.



## Vocabulaire des différentes parties du corps :



- Je connais encore ... Quelques situations et 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
Osae komi		Début d'immobilisation annoncé par l'arbitre
Toketa		Fin d'immobilisation annoncée par l'arbitre

Rappel : je sais attacher ma ceinture

