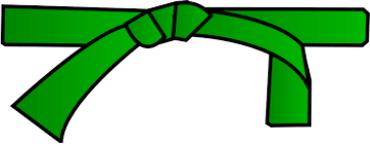
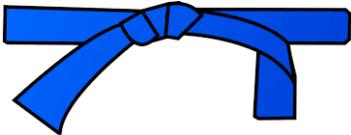
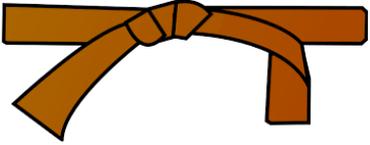


**LIVRET PREPARATION  
AU PASSAGE DE GRADES**

**LIVRET 4**



## FICHE DE PREPARATION AU PASSAGE DE GRADES

J'obtiens la ceinture	Critères de réussite
	J'obtiens entre 15/20 et 17/20 à l'examen technique
	Si j'obtiens 18/20 et plus, je peux prétendre à la ceinture verte-bleue 
	J'obtiens entre 15/20 et 17/20 à l'examen technique
	J'obtiens entre 12/20 et 14/20  Je peux prétendre à la ceinture verte-bleue
	J'obtiens entre 15/20 et 17/20 à l'examen technique.

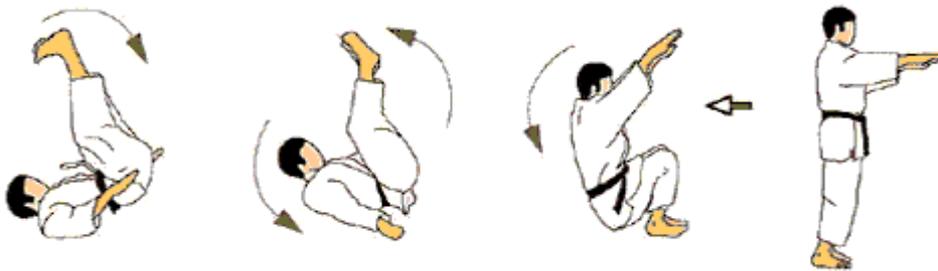
## Technique

### Partie 1 . Les Ukemis

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



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



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



## Partie 2 . Judo Debout (Tachi Waza)

Je prépare la ceinture ...	Je sais démontrer ...	Je sais réaliser...	Je maîtrise...
VERTE	5 techniques	3 combinaisons	2 contre- prises
BLEU	6 techniques	4 combinaisons	3 contre- prises
MARRON	7 techniques	5 combinaisons	4 contre- prises

**NB** : la liste 1 : programme technique ceinture blanche jusqu'à orange

La liste 2 : programme technique ceinture orange jusqu'à marron

**Information** : les techniques qui n'apparaissent pas sur ce livret mais que vous connaissez peuvent être utilisées lors des démonstrations techniques .

## Partie 3 . Judo Sol (Ne Waza)

Je prépare la ceinture ...	Je sais démontrer ...	Je maîtrise...	Je démontre
<b>VERTE</b>	<b>4 immobilisations</b> 4 dans la liste 1	4 dégagements (sur des immobilisations différentes)	1 étranglement et 1 clé de bras
<b>BLEU</b>	<b>5 immobilisations</b> 4 dans la liste 1 1 dans la liste 2	3 dégagements (sur des immobilisations différentes)	2 étranglements et 2 clés de bras
<b>MARRON</b>	<b>6 immobilisations</b> 4 dans la liste 1 2 dans la liste 2	4 Dégagements (sur des immobilisations différentes)	2 étranglements et 2 clés de bras

## Partie 4. Les Randoris Conventionnels

**Objectif** : Realiser un randori « souple » en montrant au jury le plus de connaissances techniques possibles en un temps limité .

Pour la ceinture ....	Durée randori debout	Durée randori sol
<b>VERTE</b>	1 min	1 min
<b>BLEU</b>	1 min	1 min
<b>MARRON</b>	1min	1min

## Partie 5. Compléments

Je prépare le ceinture ...	Je sais démontrer ...
VERTE	4 retournements
BLEU	5 retournements
MARRON	6 retournements

La liste des retournements énoncés ci-dessous est non-exhaustive.  
Dans la mesure où vous connaissez d'autres retournements qui ont été abordés en cours, vous pouvez les présenter devant le jury.

### ANNEXE 1 - PARTIE JUDO DEBOUT - LISTE N° 1 « Programme ceinture blanche à orange »

 <p><b>Tai Otoshi :</b></p>	 <p><b>Hiza Guruma :</b></p>
 <p><small>Ippon-seoi-nage</small></p> <p><b>Ippon seoi nage</b></p>	 <p><b>Morote avec barrage</b></p>



O-goshi



**O goshi**



**Sasae tsuri komi ashi**



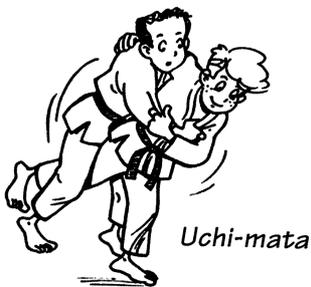
MOROTE-SEI-NAGE

**Morote sei nage**

KOSHI-GURUMA



**Koshi guruma**



*Uchi-mata*

**Uchi-mata**



**Ashi guruma**



Sode-tsuri-komi-goshi



**Sode tsuri komi goshi**



*Eri-sei-nagé*

**Eri sei nage**



**Okuri ashi barai**



**De ashi barai**



**Harai goshi**



**Tani Otoshi**



**Tsuru Komi Goshi**

**ANNEXE 1 - PARTIE JUDO DEBOUT - LISTE N° 2**  
**« Programme ceinture orange à marron »**



Kata-guruma



**Kata Guruma**



**Yoko Tomoe nage**



Sumi-gaeshi



**Sumi gaeshi**



Hané-goshi



**hane goshi**  
**« hanche percuté »**



**Soto makkikomi**



**Yoko guruma**



**Ura nage**



**Te guruma**



Tomoe-nagé



**Tomoe nage**



**Ushiro goshi**



ArtGest ©



**O SOTO-GURUMA**  
GRAND ENROULEMENT  
EXTÉRIEUR

**O soto guruma**



**Harai tsumi komi ashi**



Utsuri-goshi



**Utsuri goshi**



**O guruma**



**O soto otoshi**

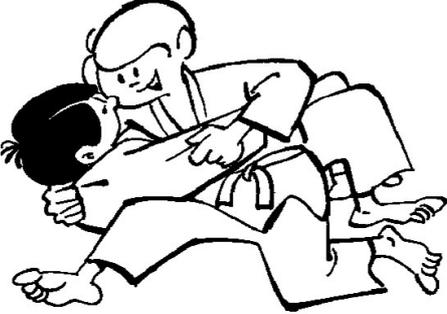


**Uki waza**

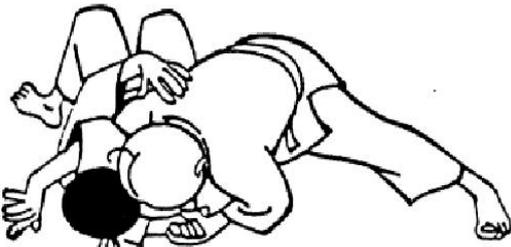


**Sukui nage « de face »**

ANNEXE 2 - PARTIE JUDO SOL - LISTE N° 1  
 « LES IMMOBILISATIONS »

<p>Ushiro gesa gatame</p> 	<p>Tate shio gatame</p> 
<p>Hon gesa gatame</p> 	<p>Yoko shio gatame</p> 

ANNEXE 2 - PARTIE JUDO SOL - LISTE N° 2  
 « LES IMMOBILISATIONS »

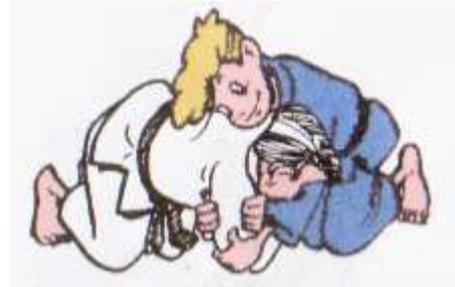
<p>Kata Gatame</p> 	<p>Makura gesa gatame</p>  <p>MAKURA-GESA-GATAME</p>
--	--

# Retournements

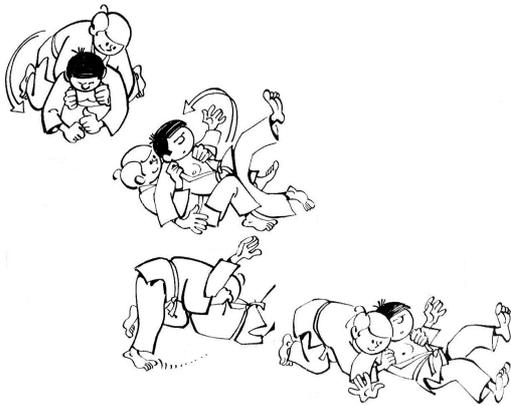
Lorsqu'il est ... A plat ventre



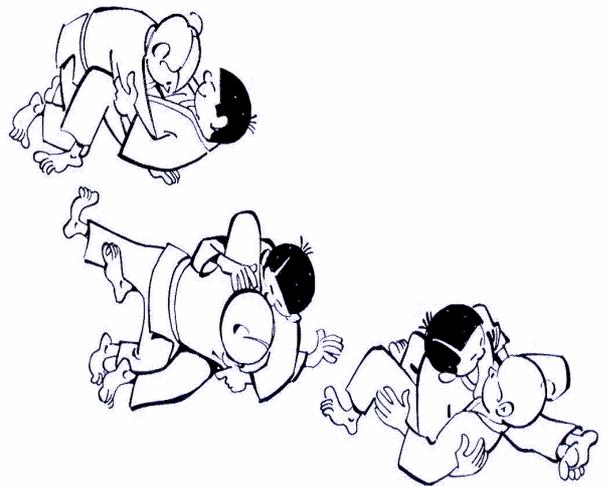
Lorsqu'il est à quatre patte et que je suis sur le côté



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



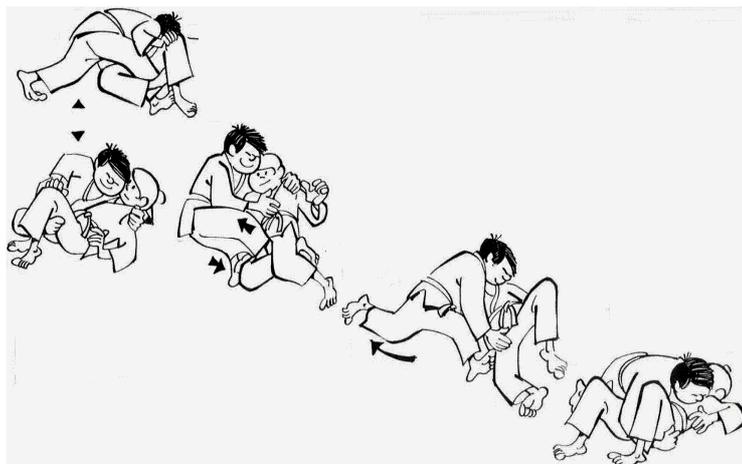
Lorsque je suis sur le dos et qu'il est entre mes jambes



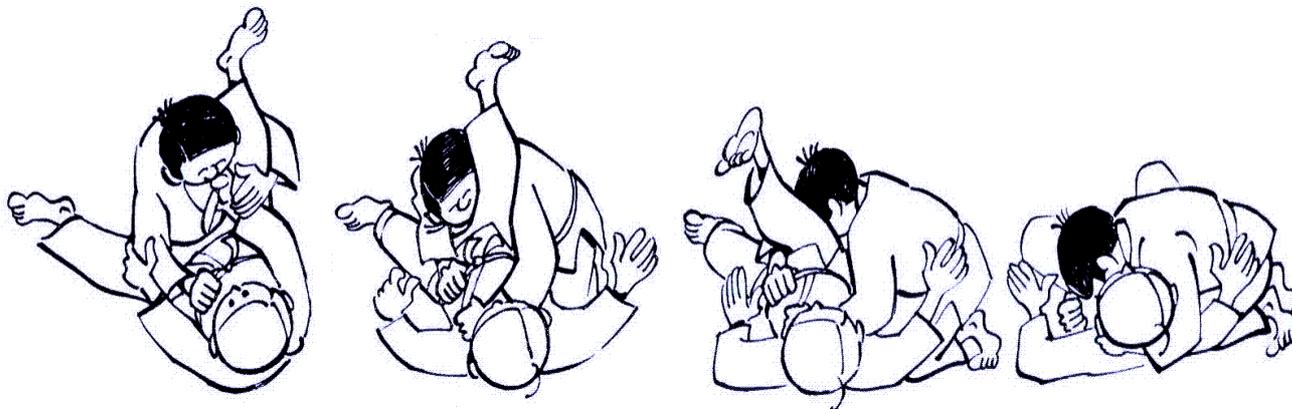
Lorsqu'il est à quatre patte et que je suis face à lui



Lorsqu'il m'a 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.



# Pour aller plus loin ...

## « LES ETRANGLEMENTS » SHIME WAZA

Sankaku-jimé



Sankaku jime



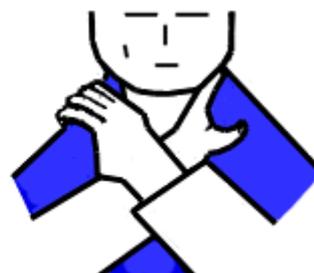
HADAKA-JIME



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME

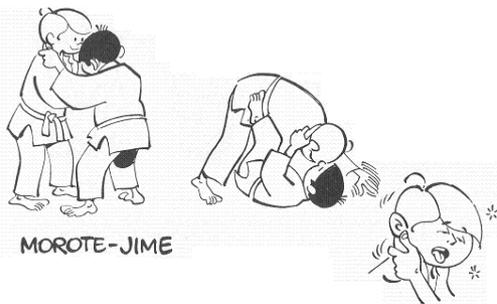
Une partie de la famille des « juji jime »



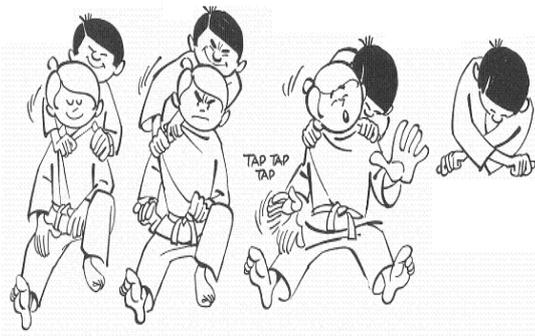
**Kata ha jime**



**Okuri eri jime**

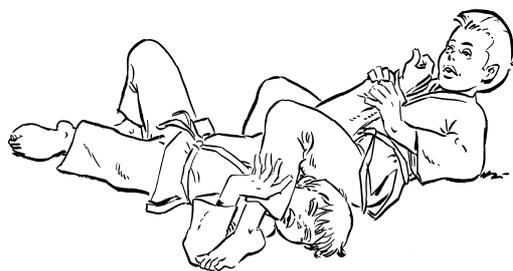


**MOROTE-JIME**



**SODE-GURUMA-JIME**

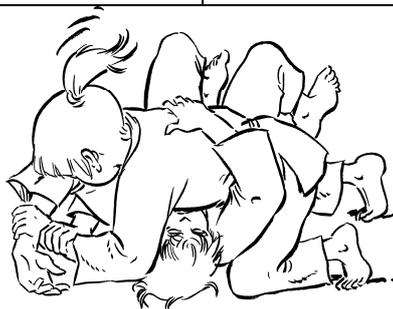
« LES CLES DE BRAS »  
KANSETSU WAZA



**Juji Gatame**



**Ude gatame**



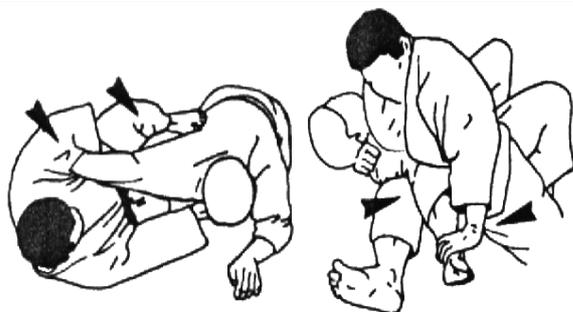
**Ude garami**



**Ashi gatame**



**Hara gatame**



**Hiza gatame**



**Waki gatame**

# Le lexique du judoka

<p><u>Les parties du corps</u></p> <p><b>Ashi</b> : la jambe  <b>Eri</b> : le revers  <b>Goshi</b> : la hanche  <b>Hara</b> : le ventre  <b>Hidari</b> : gauche  <b>Hiza</b> : le genou  <b>Judogi</b> : kimono, tenue du judoka  <b>Kata</b> : l'épaule  <b>Kubi</b> : le cou  <b>Migi</b> : droite  <b>Morote</b> : à deux mains  <b>Ne</b> : au sol  <b>Obi</b> : ceinture  <b>Seoi</b> : dos  <b>Sode</b> : manche  <b>Tachi</b> : debout  <b>Te</b> : la main, le bras  <b>Ude</b> : bras  <b>Waki</b> : aisselle</p>	<p><u>Actions</u></p> <p><b>Barai</b> : balayer  <b>De</b> : avancer  <b>Gaeshi</b> : contre-attaquer  <b>Gake</b> : accrocher  <b>Gari</b> : faucher  <b>Gatame</b> : contrôler  <b>Hane</b> : percuter  <b>Kansetsu</b> : luxer  <b>Maki</b> : enrouler  <b>Nage</b> : projeter  <b>Osae</b> : immobiliser  <b>Otoshi</b> : tomber  <b>Sabaki</b> : esquiver, tourner  <b>Tsukomi</b> : pousser  <b>Tsuri</b> : pêcher  <b>Shime</b> : étrangler  <b>Uki</b> : flotter  <b>Utsuri</b> : déplacer</p>	<p><u>Savoir compter en japonais....</u></p> <p>ICHI : Un  NI :Deux  SAN : Trois  SHI :Quatre  GO : Cinq  ROKU : Six  SICHI : Sept  HACHI : Huit  KYU :Neuf  JU :Dix</p>
<p><u>Les positions</u></p> <p><b>Gesa</b> : en travers  <b>Guruma</b> : roue autour  <b>Juji</b> : croix  <b>Kami</b> : au-dessus  <b>Mae</b> : face  <b>Shio</b> : 4 coins  <b>Soto</b> : extérieur  <b>Uchi</b> : intérieur  <b>Ura</b> : opposé  <b>Ushiro</b> : derrière  <b>Yoko</b> : côté</p>	<p><u>Exercices au judo</u></p> <p><b>Nage Komi</b> : répétition de chute  <b>Randori</b> : exercice libre  <b>Shiai</b> : compétition  <b>Uchi Komi</b> : répétition de mouvements  <b>Yaku Suku Geiko</b> : travailler souple, sans résistance</p> <p><b>Tandoku-Renshu</b> : entraînement seul</p>	
<p><u>Autres mots</u></p> <p><b>Do</b> : voie  <b>Dojo</b> : lieu où l'on apprend le judo  <b>Ju</b> : souplesse  <b>Ko</b> : petit  <b>Kumikata</b> : saisie du kimono  <b>Kuzure</b> : variante  <b>O</b> : grand  <b>Okuri</b> : les deux  <b>Sensei</b> : professeur (maître)  <b>Sutemi</b> : sacrifice  <b>Tatami</b> : tapis de judo  <b>Waza</b> : technique</p>		