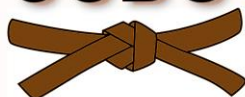


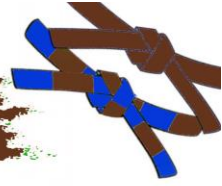


CARNET DE PROGRESSION

**JUDO**



PROGRESSION GRADE JUDO / JU-JITSU  
DE 1ER KYU :



NOM / PRENOM : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

GRADE : .....

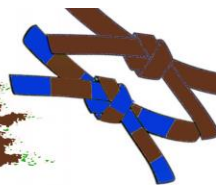
CLUB DE JUDO : .....

LICENCE FFJDA N° / .....

CLUB : .....



# GESTES D'ARBITRAGE



Matte



Hantei



Hiki-wake



Osaekomi



Toketa



Annulation



Yuko



Waza-ari



Waza-ari  
awazate ippon



Ippon



Shido



Sonomama/Yoshi

**MATTE** : arrêt momentané du combat

**HANTEI** : arbitres de coins annoncent leurs résultats

**HIKI-WAKE** : Egalité

**OSAEKOMI** : Début d'une immobilisation

**TOKETA** : Sortie d'une immobilisation

**YUKO** : 5 points

**WAZA - ARI** : 7 points

**WAZA-ARI AWAZATE IPPON** : Cumul de 2 WAZA-ARI, Victoire 10pts

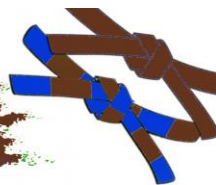
**IPPON** : Victoire 10 Points

**SHIDO** : pénalité

**SONOMAMA / YOSHI** : Arrêt spontané du combat / Reprise



# LEXIQUE JUDO / JU-JITSU



Judo : 柔道

## Le Cours

Sensei : Professeur  
Judogi : Tenue du judoka  
Rei : Le Salut  
Tatami : Tapis  
Tori : Celui qui fait l'action  
Uke : Celui qui subit l'action  
Randori : Combat d'entraînement  
Kumi Kata : Saisie de la veste du judogi  
Uchikomi : Exercices d'entrée de prises  
Nage Komi : Répétitions de projections  
Dan : Degré des ceintures noires

## Le Combat

Hajime : Commencez  
Matte : Arrêt momentané du combat  
Sore Made : Fin du combat  
Yuko : Petit avantage  
Waza Ari : Avantage important  
Ippon : Point décisif qui donne la victoire  
Osae Komi : Immobilisation  
Toketa : Fin d'immobilisation  
Shido : Faute - Pénalité  
Yoshi : Continuez

## Les Actions

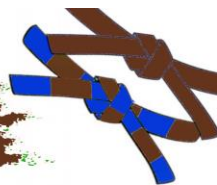
Barai : Balayer  
Garami : Maintenir  
Gake : Accrocher  
Gari : Faucher  
Guruma : Enrouler  
Jimé : Estrangler  
Nage : Projeter  
Osae : Immobiliser  
Otoshi : Renverser  
Sasae : Bloquer  
Tsuru : Lever, pêcher  
Uki : Flotter

## Le Corps

Ashi : Jambe  
Goshi : Hanche  
Hara : Ventre  
Hiza : Genou  
Mata : Intérieur de la Cuisse  
Seoi : Epaule  
Tai : Corps  
Te : Main  
Ude : Bras

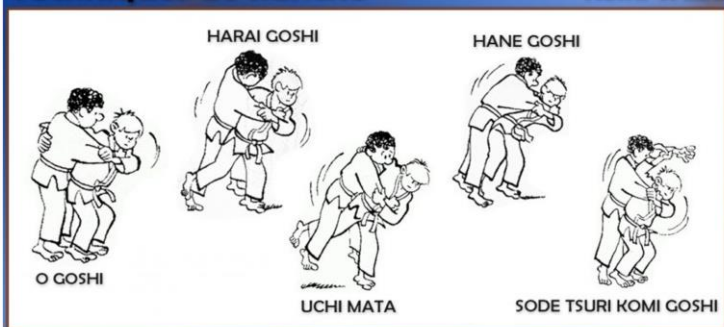


# PROGRAMME NAGE-WAZA :



## Techniques de hanche

*Koshi Waza*

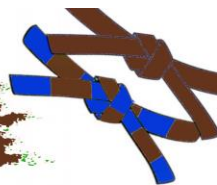


## Techniques de jambes

*Ashi Waza*



## PROGRAMME INDIVIDUALISE



### Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (tokui-waza)



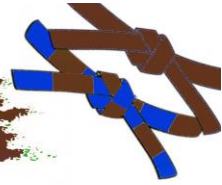
Droitier-droitier

Pour cette épreuve, il faut choisir ton mouvement favori et :

- En faire la démonstration en dynamique dans plusieurs directions.
- montrer des systèmes d'attaques pour ce mouvement
- montrer des contres possibles
  - montrer différents enchainements possibles
- montrer des liaisons debout/sol
  - terminer avec un yaku-soku-geiko ou les éléments précédents apparaissent.



# NE-WAZA



HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



KUZURE GESA GATAME



KATA GATAME

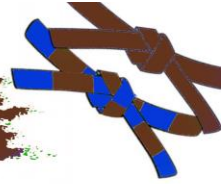


USHIRO GESA GATAME





# HABILITES TECHNIQUES EN NE-WAZA



## En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et  
le reprendre  
entre mes  
jambes



Je sais me dégager  
des immobilisations  
de base

Retourner et  
immobiliser Uké

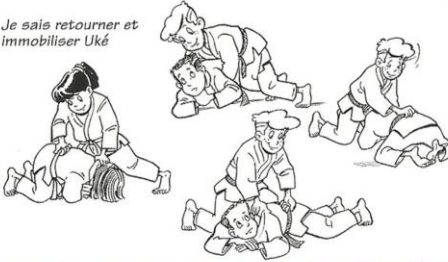
Je sais passer  
les jambes  
de Uké



Je sais dégager  
ma jambe

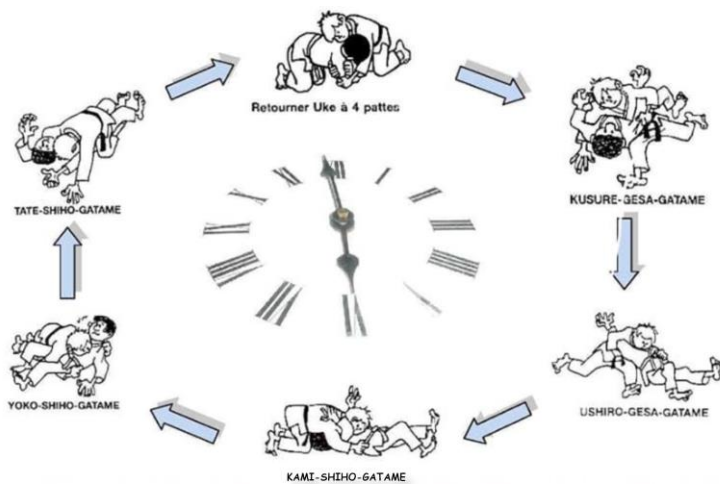
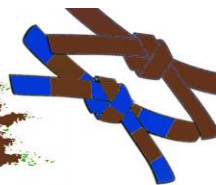
## Position supérieure

Je sais retourner et  
immobiliser Uké





# ENCHAINEMENT NE WAZA



L'objectif est d'être capable de changer d'immobilisation afin de contrer les techniques de dégagement de UKE