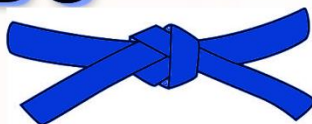


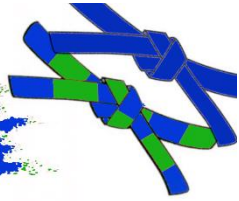


CARNET DE PROGRESSION

**JUDO**



PROGRESSION POUR LE 2° KYU :



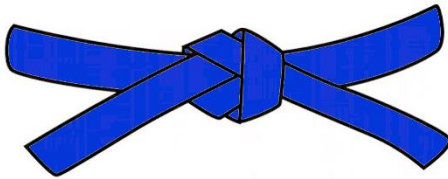
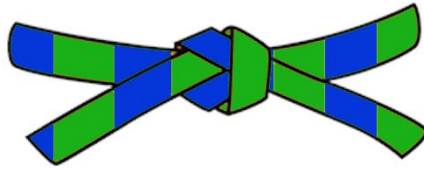
NOM / PRENOM : .....

DATE DE NAISSANCE : ...../...../.....

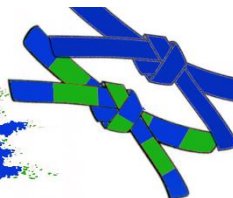
GRADE : .....

CLUB DE JUDO : .....

柔道



# GESTES DE L'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

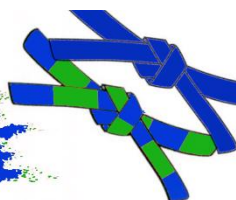
**WAZA-ARI AWAZATE IPPON** : Cumul de 2 WAZA-ARI, Victoire 10pts

**IPPON** : Victoire 10 Points

**SHIDO** : pénalité

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

# TECHNIQUES DE PROJECTIONS



TAI OTOSHI



ERI SEOÏ NAGE



MOROTE SEOÏ NAGE



UCHI MATA

O UCHI GARI



DE ASHI BARAÏ



SASAE TSURI KOMI ASHI



KO UCHI GARI



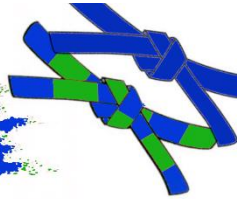
OKURI ASHI BARAÏ



KO SOTO GARI  
KO SOTO GAKE



# TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS



HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



KUZURE GESA GATAME

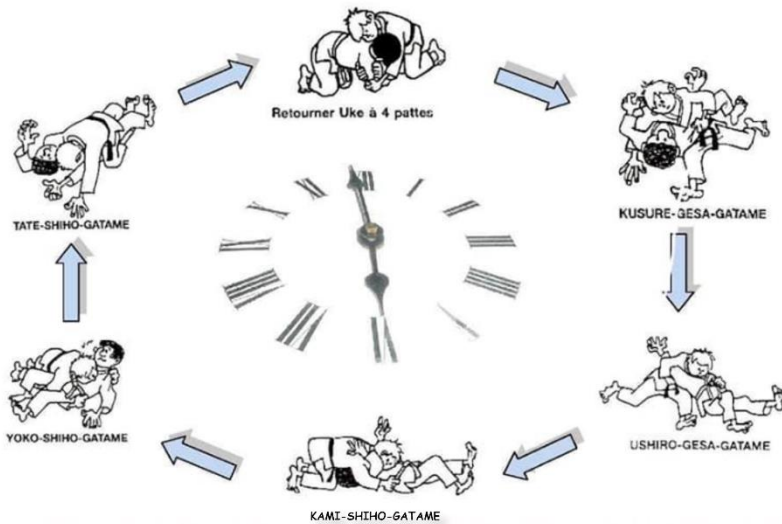
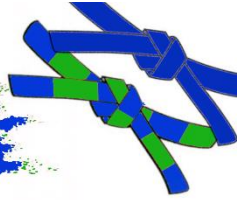


KATA GATAME



USHIRO GESA GATAME

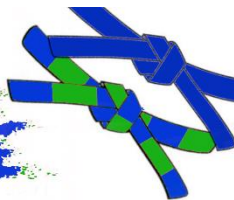
# ENCHAINEMENT NE-WAZA



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



# HABILITES TECHNIQUES AU SOL



## 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

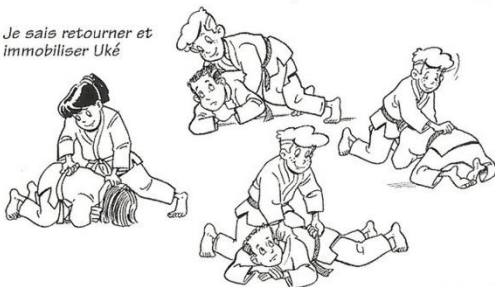
Je sais passer  
les jambes  
de Uké



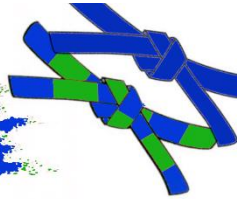
Je sais dégager  
ma jambe

## Position supérieure

Je sais retourner et  
immobiliser Uké



# HABILITES TECHNIQUES NAGE-WAZA



J'esquive  
les attaques de Uké 1 → 2 → 3  
Je redouble mes attaques quand Uké esquive

## Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

### Avant-arrière



### Arrière-avant



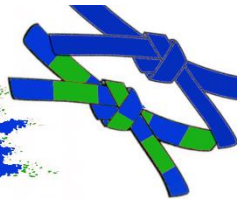
Je sais faire une confusion  
(simuler une attaque pour en faire réellement une autre)



Je sais contrer les attaques de Uké



# CODE MORAL DU JUDO



柔道

Une pratique,  
Un art de vie,  
Un code moral...

**Politesse**

*Le respect d'autrui*

**Courage**

*Faire ce qui est juste*

**Amitié**

*Le plus pur des sentiments humains*

**Contrôle de soi**

*Savoir se taire lorsque monte la colère*

**Sincérité**

*S'exprimer sans déguiser sa pensée*

**Modestie**

*Parler de soi-même sans orgueil*

**Honneur**

*Etre fidèle à la parole donnée*

**Respect**

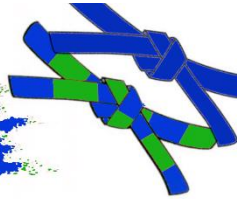
*Sans respect, aucune confiance ne peut naître*



www.ffjudo.fr



# LEXIQUE VOCABULAIRE AU JUDO



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

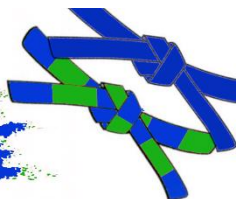
## Les Actions

Barai : Balayer  
Garami : Maintenir  
Gake : Accrocher  
Gari : Faucher  
Guruma : Enrouler  
Jimé : Etrangler  
Nage : Projeter  
Osae : Immobiliser  
Otoshi : Renverser  
Sasae : Bloquer  
Tsuri : 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

## VALIDATIONS DE CONNAISSANCES ET DE CAPACITES



JE CONNAIS	JE MAÎTRISE	CE QUE JE SAIS FAIRE
		JE M'INVESTIS POUR AIDER LES DÉBUTANTS
		JE SAIS CHUTER EN DYNAMIQUE DANS TOUTES LES DIRECTIONS
		JE SUIS CAPABLE D'ARBITRER UN COMBAT AMICAL DANS LE CADRE DE MON CLUB
		JE FAIS LES PROJECTIONS JUSQU'AU NIVEAU DE LA CEINTURE BLEU
		JE FAIS LES IMMOBILISATIONS JUSQU'AU NIVEAU DE LA CEINTURE BLEU
		JE SUIS CAPABLE DE METTRE EN APPLICATION LES HABILITES TECHNIQUES DE « NE-WAZA » NIVEAU CEINTURE BLEU (SOL)
		JE SUIS CAPABLE DE METTRE EN APPLICATION LES HABILITES TECHNIQUES DE « NAGE-WAZA » NIVEAU CEINTURE BLEU (DEBOUT)
		JE CONNAIS LES NOMS DE MES TECHNIQUES
		JE CONNAIS LE CODE MORAL DU JUDO
		JE SAIS ATTACHER MON « OBI » (CEINTURE) DE DEUX MANIÈRES
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO