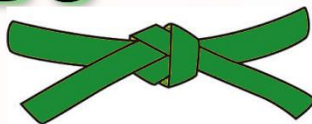
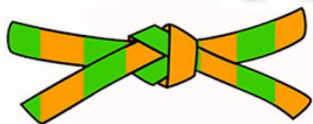


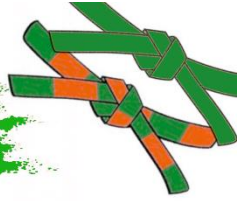


CARNET DE PROGRESSION

JUDO



EN ROUTE POUR LE JUDO !



NOM :

PRENOM :

AGE :

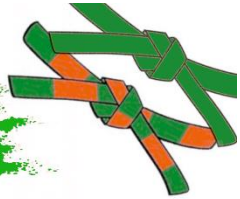
TEL :

GRADE (CEINTURE) :

CLUB DE JUDO :



GESTES DE L'ARBITRAGE :



Matte



Hantei



Hiki-wake



Osaekomi



Toketa



Annulation



Yuko



Waza-ari



Waza-ari
awazate ippou



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



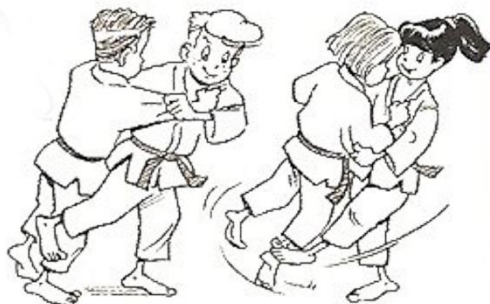
Moroté
avec barrage



Sasaé-tsurikomi-ashi



O-uchi-gari



Ashi-guruma Okuri-ashi-barai

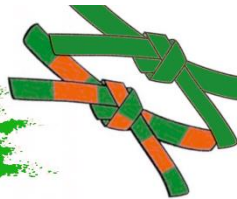


Ko-uchi-gari

Ces techniques sont toutes à connaître, mais tu arrives à un niveau où tu peux choisir ton "tokui-waza" c'est à dire ton "mouvement spécial", choisis en un et travaille le plus que les autres, ce doit être ton favori, le plus redoutable d'entre tous ! Grâce à ton "tokui-waza" tu peux devenir le champion du tatami !



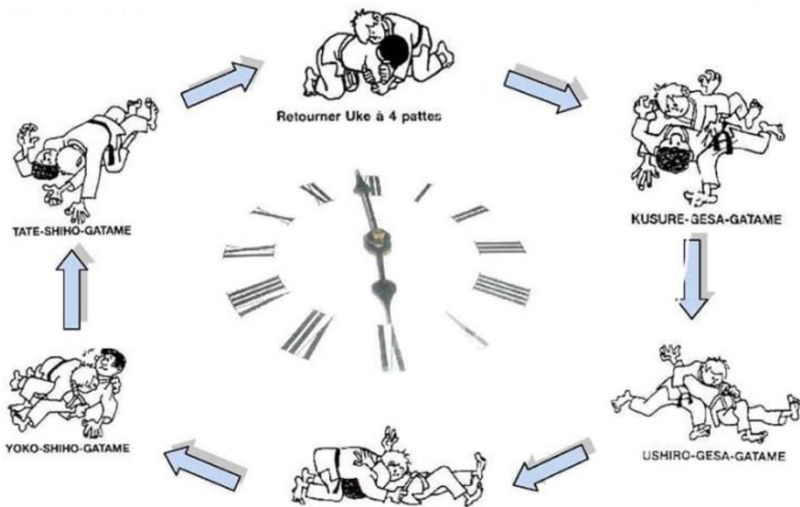
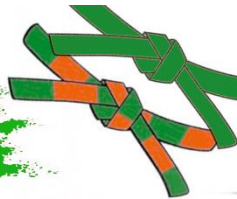
TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS :



Ici ce n'est qu'un petit rappel, tu connais déjà certainement toutes ces techniques, essaye de bien les visualiser et bien retenir leurs noms.



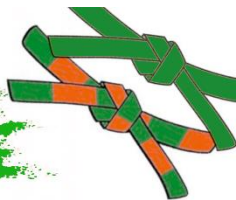
ENCHAINEMENT D'IMMOBILISATIONS :



Une étape très importante à connaître et maîtriser, en sachant enchaîner les immobilisations tu peux contrer les techniques de dégagement de UKE, et ainsi remporter la victoire même face à un adversaire expérimenté !



HABILITES TECHNIQUES JUDO AU SOL :



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté



Je sais me dégager des immobilisations de base

Je sais passer les jambes de Uké



Je sais dégager ma jambe

Là non plus, rien de très compliqué, à part certaines petites nouveautés le reste c'est que de la révision et du perfectionnement de techniques déjà acquises sur les passages de grades précédents.



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



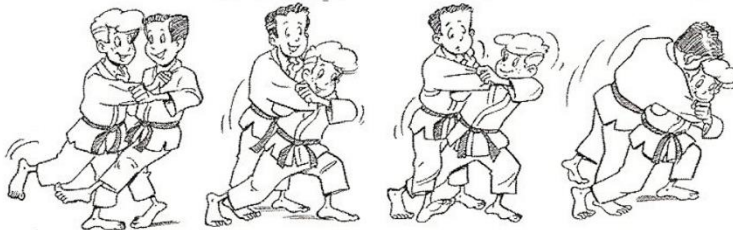
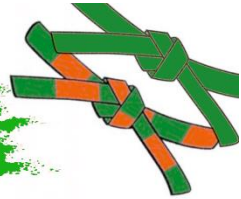
En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes

Retourner et immobiliser UKE



HABILITES TECHNIQUES DEBOUT :



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)

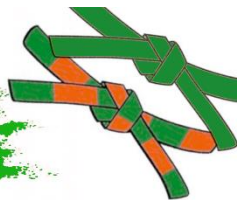


Je sais contrer
les attaques de Uké



Les techniques de projection sont déjà
efficaces à la bases, mais un judoka
devient redoutable quand il maîtrise les
habilités techniques ci-dessus !

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

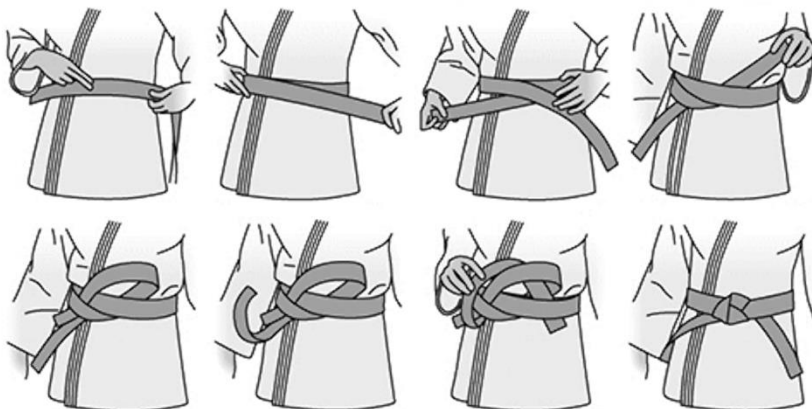
Sans respect, aucune confiance ne peut naître



parleresporter.fr



NOEUD DE CEINTURE 2EME POSSIBILITE :



Attache ta ceinture
comme un pro, cette
methode permet au
noeud de mieux se
tenir et surtout de
ne pas faire de
surcroisement à
l'arrière, donc plus
confortable pour le
pratiquant.

VALIDATION DE CONNAISSANCES ET DE CAPACITES :



CE QUE JE SAIS FAIRE

JE M'INVESTIS POUR AIDER LES DEBUTANTS

JE SAIS CHUTER DYNAMIQUE DANS 4 DIRECTIONS
JE MAITRISE LES DEGAGEMENTS AU SOL

JE SUIS CAPABLE D'ARBITRER UN COMBAT DE
JUDO AMICAL AU DOJO

JE MAITRISE LES HABILITES TECHNIQUES DEBOUT

JE MAITRISE LES HABILITES TECHNIQUES AU SOL

JE CONNAIS LES NOMS DE MES TECHNIQUES

JE MAITRISE LES IMMOBILISATIONS DE LA
CEINTURE VERTE

JE MAITRISE LES
PROJECTIONS DE LA CEINTURE VERTE

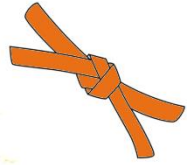
JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO

JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

Félicitation pour tes progrès !

Les capacités et connaissances ci-dessus font parties du programme de validation de la ceinture Verte 3°KYU. L'obtention du niveau ceinture Orange-Verte 4°KYU est l'intermédiaire normale entre le niveau Orange 5°KYU et VERT 3°KYU. Néanmoins dans certains **cas exceptionnels**, certains pratiquants 5°KYU réussissent en 1 saison à réunir toutes les conditions requises à l'obtention du niveau 3°KYU et valident ce grade. Donc, il faut concéder que pour un pratiquants ceinture Orange 5°KYU il faut 2 saisons pour valider ce programme en entier. Il valide sur la première saison et selon ses progrès le niveau intermédiaire 4°KYU Orange et Vert

BOULES DE CRISTAL :



Sur ta saison de Judo, remporte
les 7 Boules de cristal et gagne
une médaille !

AVERTISSEMENTS DE MAUVAIS
COMPORTEMENTS

