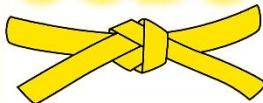




CARNET DE PROGRESSION

JUDO



EN ROUTE POUR LE JUDO !

Nom :

Prénom :

Age :

Tel :

Grade (ceinture) :

Club de Judo :

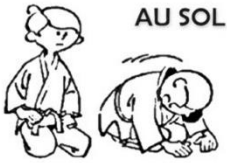


ETAPE 1 / ATTACHER SA CEINTURE :



Au début n'hésite pas à demander de l'aide à un camarade plus gradé, l'entraide fait partie du judo.

ETAPE 2 / LE SALUT :



Au judo, on salue debout en montant sur le tatami



Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux



**Avant et après chaque exercice,
on salue : c'est le respect !**

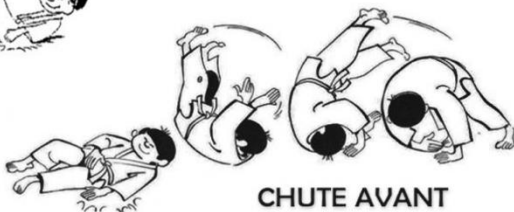


Le salut est une marque de respect enver quelque chose ou quelqu'un, ce n'est pas qu'un rituel mais un acte permettant d'aborder les choses avec un certain état d'esprit.

ETAPE 3 / SAVOIR CHUTER :



CHUTE ARRIÈRE



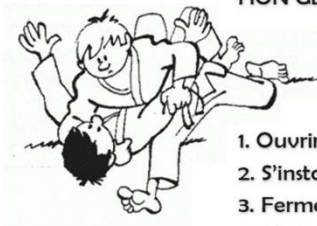
CHUTE AVANT

Savoir bien chuter te permet de tomber sans te faire mal, c'est très utile !
Au fur et à mesure qu'on apprend à chuter on fini par ne plus avoir peur et ça devient même amusant!
En plus on devient un super partenaire de judo! deux judokas qui savent bien chuter progressent très très vite ensemble car ils ne se gênent pas et ils peuvent y aller à fond !



ETAPE 4 / JUDO AU SOL : TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS

HON GESA GATAME - *La voiture*



1. Ouvrir la porte de la voiture
2. S'installer au volant (tenir la tête)
3. Fermer la porte
4. Mettre la ceinture de sécurité

YOKO SHIHO GATAME - *La pince de crabe*

1. Ecarter le bras
2. La 1^{ère} pince entoure la tête
3. La 2^{ème} pince passe entre les jambes et attrape la ceinture
4. Poser les fesses sur les talons et la tête sur le ventre



Si lors d'un combat au sol, tu réussis à exécuter une de ces techniques sur ton adversaire et parviens à l'immobiliser sur le dos durant 15 secondes, tu remporteras la victoire !

ETAPE 5 / JUDO DEBOUT : TECHNIQUES DE PROJECTIONS

TECHNIQUE DE JAMBES /

O SOTO GARI - *Le bûcheron*

1. Se placer à côté de l'arbre
2. Tirer sur les branches
3. Sortir la hache
4. Faucher le tronc de l'arbre



TECHNIQUE DE HANCHE /

O GOSHI - *Le danseur(euse)*

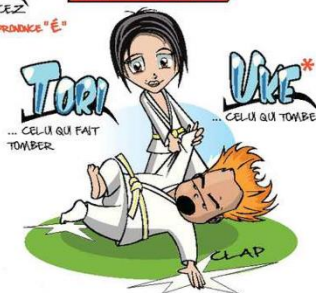


1. Passer la main dans le dos
2. Se retourner pour danser
3. Sortir les fesses
4. Tirer la manche pour le faire valser



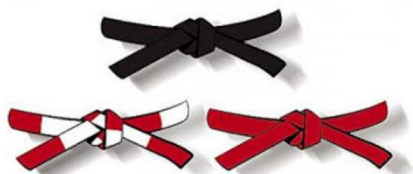
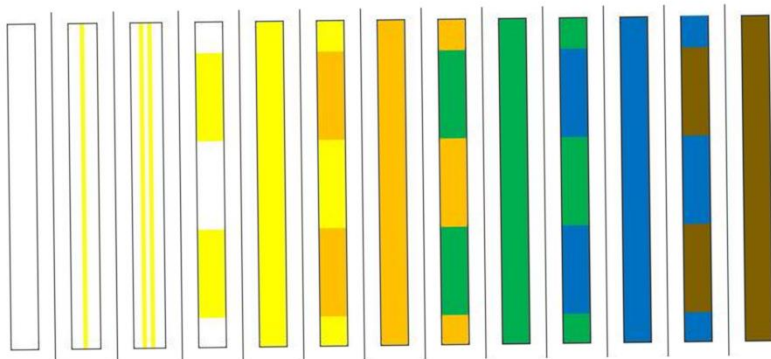
Quand tu fais des techniques de projections, il est très important de penser à bien retenir ton partenaire par sa manche afin d'assurer une sécurité supplémentaire à sa chute.

ETAPE 6 / VOCABULAIRE DE BASE DU JUDO :



Au judo on parle en "japonnais", c'est la langue officielle, elle te permet de pratiquer avec les judokas du monde entier!

ETAPE 7 / L'ORDRE DES CEINTURES (GRADES) :



Grâce à cet ordre de ceintures tu peut visualiser tes progrès et connaitre ton prochain objectif !

ETAPE 8 / Validations de connaissances et de capacités :



		CE QUE JE SAIS FAIRE
		JE SAIS FAIRE MON NOEUD DE CEINTURE
		JE MAITRISE LA CHUTE AVANT
		JE MAITRISE LA CHUTE ARRIERE
		JE SAIS DIRE "COMMENCER" ET "ARRETER" EN JAPONAIS
		JE SAIS FAIRE LES DIFFERENTS SALUTS
		JE SAIS COMMENT PRENDRE LA GARDE
		JE CONNAIS LES REGLES DU COMBAT AU SOL
		JE MAITRISE MES 2 TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS
		JE MAITRISE MES 2 TECHNIQUES DE PROJECTIONS
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

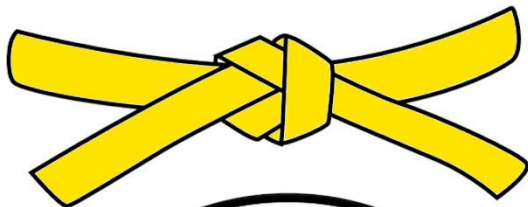
Félicitation pour tes progrès !



AVERTISSEMENTS DE
COMPORTEMENT :



ETAPE 9 / EN ROUTE POUR LA
CEINTURE JAUNE



Dans les prochaines pages
tu trouveras un support
mémotechnique pour t'aider
à atteindre le niveau
ceinture jaune !
7° KYU



ETAPE 10 / RETOURNEMENTS :

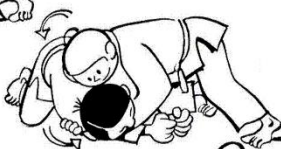


1) Retournement de la tortue par le côté :

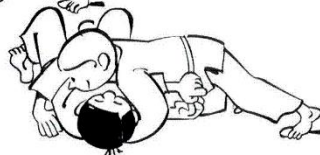
A) le chasseur passe un bras sous le ventre de la tortue et l'autre par devant, puis saisie le bras et le coude de la tortue.



B) le chasseur tire avec ses bras et pousse avec son épaule pour renverser la tortue sur le côté.



C) Une fois la tortue retournée, le chasseur reste bien colé à la tortue pour l'empêcher de s'enfuir. Depuis cette position le chasseur peut désormais exécuter l'immobilisation de son choix sans rompre le contact.



2) Retournement du serpent par le côté :



Aller ! maintenant c'est à toi ! Essaie de te rappeler comment le chasseur vas s'y prendre pour retourner le serpent ?



ETAPE 11/ IMMOBILISATIONS ET DEGAGEMENTS :



Kami-shiho-gatamé



Taté-shiho-gatamé

Kuzuré-gésa-gatamé



Pendant un combat, pour te dégager d'une immobilisation n'oublie pas :
Au lieu de t'épuiser à trop vouloir forcer, essaye plutôt d'utiliser la technique de sortie correspondante à l'immobilisation que ton adversaire utilise sur toi.



Je me dégage de l'immobilisation



ETAPE 12/ TECHNIQUES DE PROJECTIONS :



J'exécute un " Hiza-Guruma" la prise du volant.

UKE me pousse
en avançant



Ippon-seoi-nagé
La prise du bûcheron




Ko-soto-gari
La prise en petit chat



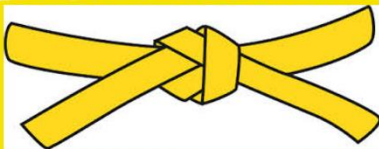
Gagne à tous les coups en apprenant à utiliser la force de ton adversaire pour le vaincre ! Pour cela il faut choisir la bonne technique et l'exécuter dans le bon timing ! Une bonne technique ne doit pas te faire rentrer en opposition directe avec lui !

ETAPE 13 / Validations de connaissances
et de capacités :

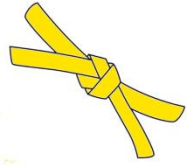


		CE QUE JE SAIS FAIRE
		JE SAIS FAIRE MON NOEUD DE CEINTURE
		JE SAIS CHUTER PROPREMENT
		JE SAIS ESQUIVER
		JE SAIS RENSER UKE SUR LE DOS ET ENCHAINER SUR UNE IMMOBILISATION
		JE SAIS ME DEGAGER D'UNE IMMOBILISATION
		JE VARIE LES TECHNIQUES EN RANDORI
		JE SAIS FAIRE UNE LIAISON DEBOUT/SOL
		JE MAITRISE LES TECHNIQUES D'IMMOBILISATIONS DE LA CEINTURE JAUNE
		JE MAITRISE LES TECHNIQUES DE PROJECTIONS DE LA CEINTURE JAUNE
		JE ME COMPORTE BIEN AU DOJO
		JE ME COMPORTE BIEN EN DEHORS DU DOJO

Félicitation pour tes progrès !



BOULES DE CRISTAL :



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