

LA CEINTURE JAUNE

LA TENUE : LE JUDOGI

La tenue : le *judogi*, une veste, un pantalon et une ceinture. Pour garder les pieds propres et le *tatami*, on chausse des *zori* (claquettes, tongs,...).

La tenue du *judoka* est composée :

- d'une veste et d'un pantalon en toile de coton et de couleur blanche ;
- la veste est tenue par une ceinture. Celle-ci, doit faire 2 fois le tour de la taille et être nouée avec des brins longs.



Le *judogi* est blanc, propre, solide.
La veste est croisée côté gauche sur le droit.
La ceinture doit toujours être bien serrée.



Porter un *judogi* sale, déchiré, etc... n'est pas admis.
C'est une règle d'hygiène et de respect des autres.

L'hygiène, la tenue et le salut :
Le respect de soi, de l'autre, des règles.



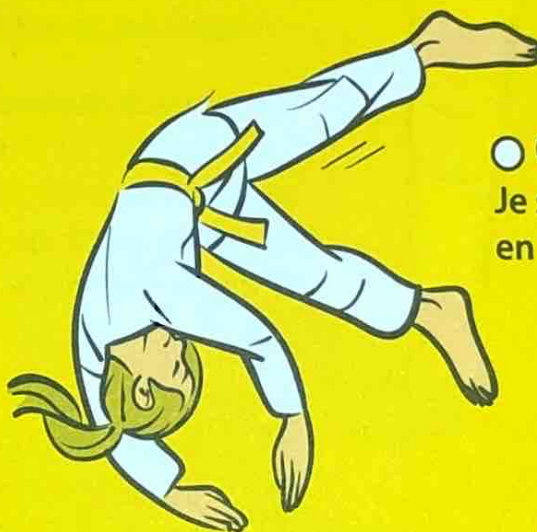
UKEMI

Je sais tomber sans me faire mal :
Les chutes (*ukemi*)



Je sais chuter
en arrière

Je sais chuter
sur le côté



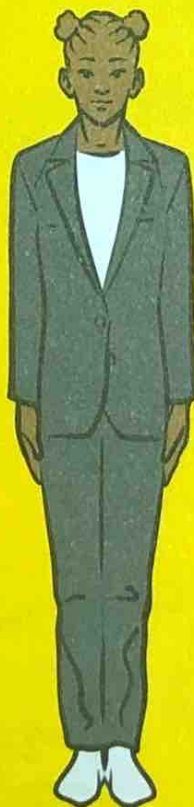
Je sais chuter
en avant

LES RÈGLES DU JEU

Je sais jouer au judo et
comment gagner debout
et au sol

Je connais :

- Tori
- Uke
- Hajime
- Matte
- Soremade
- Tatami
- Dojo
- Otoshi
- Gesa
- Shiho



Hajime



Matte



Ippon

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Uke avance en me poussant



Uke se déplace autour de moi



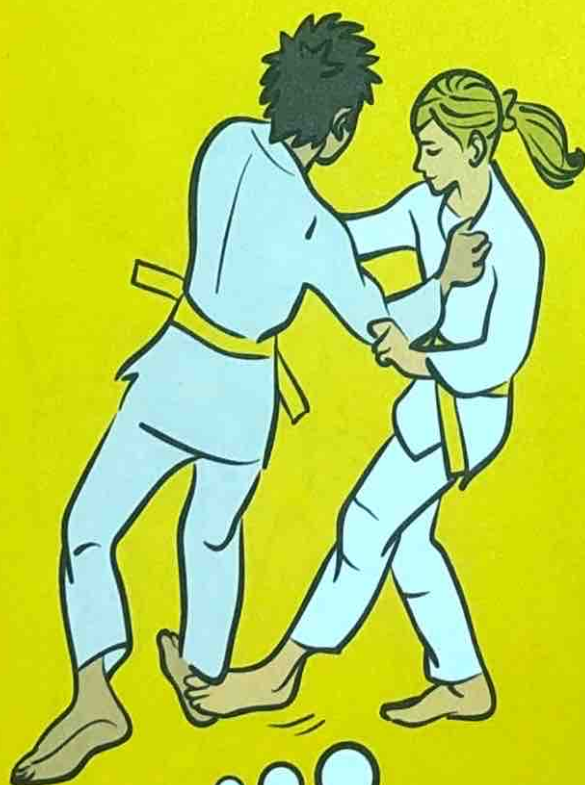
LES TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA)



○ ○ ○
O-soto-otoshi



○ ○ ○
O-soto-gari



○ ○ ○
De-ashi-harai (barai)



○ ○ ○
Ko-soto-gari



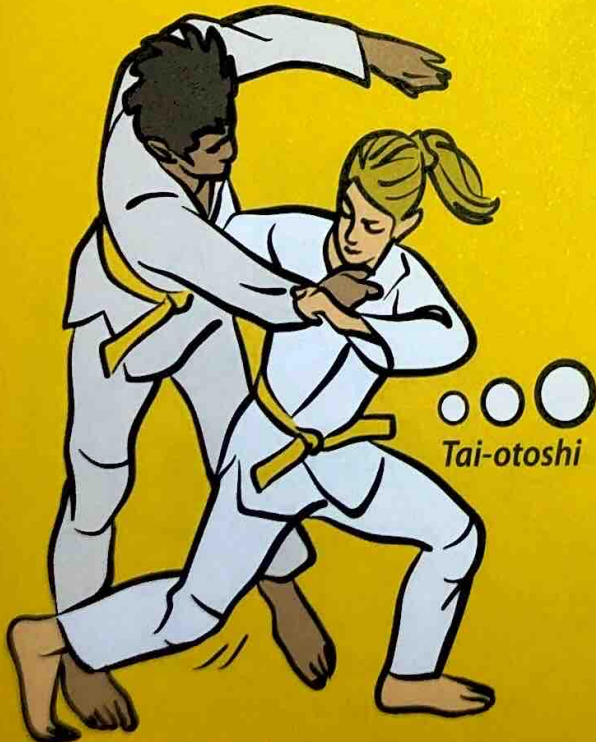
O-goshi



Uki-goshi



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



Uki-otoshi

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



*Uke est
à quatre pattes*



*Uke est
sur le côté*

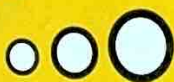
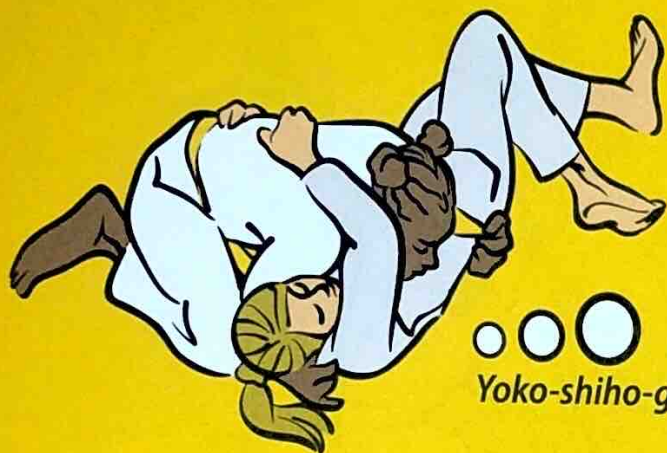


*Uke est
entre mes jambes*

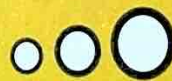


*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Yoko-shiho-gatame



Kuzure-gesa-gatame

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 1 et 2