

Nom :

Prénom :

Année de naissance :



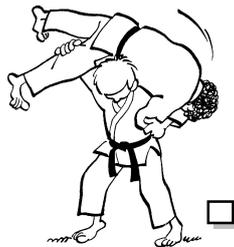
**Nagé-waza**  
(Technique de projection)

**En déplacement :**

- KOSHI-GURUMA (Roue autour des hanches)
- TANI-OTOSHI (Chute dans la vallée)
- TOMOE-NAGE (Projection en cercle)
- TE-GURUMA (Enroulement par les mains)
- KO-SOTO-GAKE (Petit accrochage extérieur)
- DE-ASHI-BARAI (Balayage du pied avancé)
- YOKO-TOMOE-NAGE (Projection latérale)
- IPPON-SEOI-NAGE (Projection par une épaule)
- OKURI-ASHI-BARAI (Balayage des deux pieds)
- UCHI-MATA (Fauchage par l'intérieur de la cuisse)
- USHIRO-GOSHI (Projection de la hanche par l'arrière)
- TSURI-KOMI-GOSHI (Projection de hanche en soulevant)



HANE-GOSHI  
(Hanche sautée)



KATA-GURUMA  
(Roue autour des épaules)



SODE-TSURIKOMI-GOSHI  
(Hanche pêchée en soulevant au coude)

Je connais d'autres techniques : .....

**Né-waza**  
(Technique au sol)

**Entre les jambes :**

- Retournements en position inférieure



/3

- Entrées en position supérieure



/3

**Je sais faire des enchaînements debout/sol avec des techniques différentes**

→ /5

- KUSURE-KATA-GATAME (Variante du contrôle en écharpe)
- MAKURA-GESA-GATAME (Contrôle en oreiller par le travers)
- KUSURE-USHIRO-GESA-GATAME (Variante du contrôle arrière par le travers)

**Je sais retourner UKE pour l'immobiliser :**

4 pattes



plat ventre

- SANKAKU (triangle)
- A cheval
- De face



**BRISE CHUTE** (Ukemi)

- AVANT D & G (Migi & hidari-maé-ukémi)
- LATÉRALE D & G (Migi & hidari-yoko-ukémi)

**VOCABULAIRE**

**JIGORO KANO**  
(Fondateur du judo en 1882)

- BUSHIDO (Voie du guerrier)
- TE-WAZA (Projection avec les bras)
- KOSHI-WAZA (Technique de hanche)
- ASHI-WAZA (Technique de jambes)
- SUTEMI-WAZA (Projection en sacrifice)
- SEN-NO-SEN (Initiative sur initiative)
- SHIME WAZA (Technique d'étranglement)
- KANSETSU WAZA (Technique de clés)
- JOSEKI (Juge)

**6 CRITERES POUR OBTENIR LA CEINTURE NOIRE 1<sup>er</sup> dan**

- Age minimum «15 ans »
- 1an de ceinture marron
- UV 1 3 séries du Nage-no-kata
- UV 2 Expression Technique
- UV 3 100 points
- UV 4 Engagement personnel

/6

**ARBITRAGE**

- HANTEI (Décision)
- HIKI WAKE (Egalité)
- WAZA ARI  
A WAZATE IPPON (Addition de 2 waza ari)



Par Michel LAINE