

Nom :

Prénom :

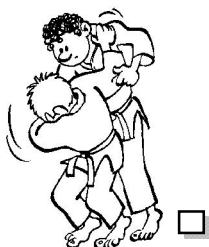
Année de naissance :

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

**KUMI-KATA**  
(Saisie fondamentale)

- A droite
- A gauche
- Centrale

- O-GOSHI (Grande projection de hanche)
- MOROTE-SEOI-NAGE (Projection d'épaule à deux mains)
- KOSHI-GURUMA (Roue autour des hanches)
- DE-ASHI-BARAI (Balayage du pied avancé)
- ERI-SEOI-NAGE (Projection d'épaule avec un revers)



**TSURI-KOMI-GOSHI**  
(Projection de la hanche en soulevant)



**OKURI-ASHI-BARAI**  
(Balayage des deux pieds)



**TANI-OTOSHI**  
(Chute dans la vallée)



**ASHI-GURUMA**  
(Roue autour de la jambe)

**ORANGE** 1<sup>er</sup> dan  2<sup>ème</sup> dan   
**A**  
**ORANGE/VERTE**

*Sur réaction, je  
peux enchaîner :*

- AV / AR
- AR / AV

*Je sais :*

- Esquiver
- Bloquer



**HARAI-GOSHI**  
(Hanche balayée)



**UCHI-MATA**  
(Fauchage par l'intérieur de la cuisse)

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

**Né-waza**  
(Technique au sol)

*Je sais enchaîner au sol  
après avoir projeté UKE*

→ /3

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> KAMI-SHIHO-GATAME + 1 kusure <input type="checkbox"/><br>(Contrôle des 4 points par-dessus) (Variante)  | <input type="checkbox"/> USHIRO-GESA-GATAME + 1 kusure <input type="checkbox"/><br>(Contrôle arrière par le travers) (Variante) |
| <input type="checkbox"/> YOKO-SHIHO-GATAME + 1 kusure <input type="checkbox"/><br>(Contrôle des 4 points par le côté) (Variante) | <input type="checkbox"/> HON-GESA-GATAME + 1 kusure <input type="checkbox"/><br>(Contrôle par le travers) (Variante)            |
| <input type="checkbox"/> TATE-SHIHO-GATAME + 1 kusure <input type="checkbox"/><br>(Contrôle des 4 points à cheval) (Variante)    |   |

**BRISE CHUTE** (Ukemi)

- AVANT D & G   
(Migi & hidari-maé-ukémi)
- ARRIERE   
(Ushiro-ukémi)
- LATERALE D & G   
(Migi & hidari-yoko-ukémi)

**VOCABULAIRE**

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

- JU-JITSU   
(Ancêtre du judo)
- SENSEI   
(Maître)
- HARA   
(Ventre)
- SHIAI   
(Combat officiel)
- UCHIKOMI   
(Exercices d'entrée)
- NAGE-KOMI   
(Exercice de projection)
- JIGOTAI   
(Position défensive de base)
- KUMI-KATA   
(Saisie fondamentale)
- TAI-SABAKI   
(Mouvement circulaire du corps)

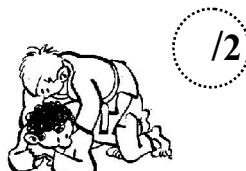
**VALEURS MORALES : /8**

**ARBITRAGE**

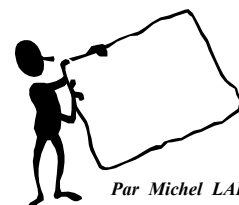
- SHIDO   
(Avertissement)
- HANSOSU-MAKE   
(Disqualification)
- KINZA   
(Avantage)



*Je sais retourner UKE  
pour l'immobiliser à  
partir de ces positions :*



Enroulement de bras  
côté droit et côté gauche



Par Michel LAINE