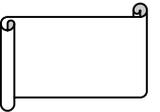


Nom :

Prénom :

Année de naissance :



JAUNE 1^{er} dan 2^{ème} dan
A
JAUNE / ORANGE

Je sais mettre ma ceinture

Les déplacements

(Utsuri)



- Avant / arrière
- Latéral D & G
- En cercle
- En diagonale

Les déséquilibres

(kuzushi)

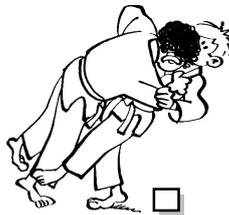


BRISE CHUTE (Ukemi)

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

Je sais faire toutes ces techniques en déplacement

- O-UCHI-GARI (Grand fauchage intérieur)
- UKI-GOSHI (Hanche flottée)
- KUBI-NAGE (Projection par le cou)
- KO-UCHI-GARI (Petit fauchage intérieur)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(Blocage du pied en pêchant)



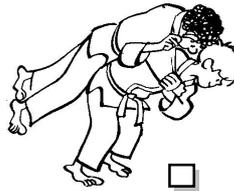
HIZA-GURUMA
(Roue autour du genou)



KO-SOTO-GARI
(petit fauchage extérieur)



TAI-OTOSHI
(renversement du corps par barrage)



IPPON-SEOI-NAGE
(projection par une épaule)



O-GOSHI
(grande projection de hanche)

VOCABULAIRE

JIGORO KANO
(Fondateur du judo en 1882)

- KODOKAN
(Ecole de JIGORO KANO)
- TORI
(Celui qui fait l'action)
- UKE
(Celui qui subit l'action)
- ZAREI
(Salut à genoux)
- MIGI-SHIZENTAI
(Position naturelle à droite)
- HIDARI-SHIZENTAI
(Position naturelle à gauche)
- RITZUREI
(Salut debout)

Je connais d'autres techniques :



- KAMI-SHIHO-GATAME + 1 variante
(Contrôle des 4 points par-dessus) (Kusure)
- TATE-SHIHO-GATAME + 1 variante
(Contrôle des 4 points à cheval) (Kusure)
- YOKO-SHIHO-GATAME + 1 variante
(Contrôle des 4 points par le côté) (Kusure)
- HON-GESA-GATAME + 1 variante
(Contrôle fondamental par le travers) (Kusure)

Je sais retourner mon partenaire

- de côté
- de face



- KUSURE
(Variante)
- HARA
(Ventre)
- LA MODESTIE
(C'est de parler de soi-même sans orgueil)
- LE COURAGE
(C'est faire ce qui est juste)
- CITER 7 COULEURS
DE CEINTURES

ARBITRAGE

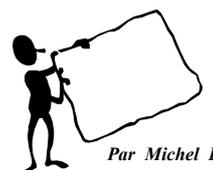
- IPPON
(10 points + geste)
- WAZA ARI
(07 points + geste)

Je sais me dégager sur les 4 immobilisations de base

/4



Je sais faire un enchaînement debout / sol



Par Michel LAINE