



# Fiche de révision ceinture Bleue



## Vocabulaire :

**Rei** : Salutation (Mot utilisé pour lancer le salut)

**Hajime** : commencez (début d'un exercice ou d'un combat)

**Matte** : Arrêtez (arrêt d'un combat en compétition ou fin d'un exercice)

**Sore made** : Arrêtez (fin d'un combat en compétition ou fin du cours)

**Osae komi** : début d'immobilisation (On ne lâche pas)

**Toketa** : fin d'immobilisation

**Judo** : voie de la souplesse

**Tatami** : Tapis pour faire du judo

**Dojo** : Salle pour faire du judo

**Jigoro Kano** : Créditeur du judo

**Uke** : Celui qui subit l'action

**Tori** : Celui qui fait l'action

**Kumi-kata** : C'est la saisie ou la garde lors d'un randori debout.

**Waza-ari** : Point pour une action qui n'est pas parfaite (chute sur le côté, Pas assez de puissance...) ou une immobilisation entre 15 et 19 seconde

**Ippon** : Chute parfaite (sur le dos avec vitesse) ou immobilisation de 20s. Le combat est gagné

**Waza-ari-awasete-ippon**: 2 wazari égal 1 ippon (combat gagné)

**Shido** : petite faute sanctionnée. 4 shido égal Hansoku-make

**Hansoku-make** : Grosse faute équivaut à l'exclusion du combat ou de la compétition.

**Uchi-komi** : exercice de répétition de mouvement. On ne fait pas chuter à chaque fois.

**Nage-komi** : faire chuter son partenaire sur un ou plusieurs techniques plusieurs fois en statique sans résistance.

**kakari-geiko** : randori souple où chacun attaque en fonction des opportunités. L'objectif est de travailler déplacement, déséquilibres et esquive sans utiliser la force.

**Yaju-soku-geiko** : randori souple où Uke ne fait que défense sans utiliser la force.

## Citez les valeurs du code moral :

Modestie – Courage – Amitié – Contrôle de soi – Politesse – Honneur – Respect - Sincérité

## Chutes :

Chute avant gauche - Chute avant droite - Chute arrière - Chute latérale (gauche et droite)



# A.S.B. Rezé Judo D.A.



## Compétition :

Pour une compétition, **tu ne dois pas oublier :**

- ton **kimono** (vérifie avec ton professeur s'il est à la bonne taille)
- ta **ceinture** et ta **ceinture rouge**
- Un **tee-shirt blanc** (pour les filles)
- un **passeport** : Si tu n'as pas de passeport, pense à demander au professeur. Vérifie que tu as bien une **photo**, ta signature, **l'autorisation des parents**. Demande au professeur de signer ta **couleur de ceinture** dans le passeport si elle n'est pas à jour.

## Ne-Waza : (travail au sol)

- Démontrer 7 étranglements :

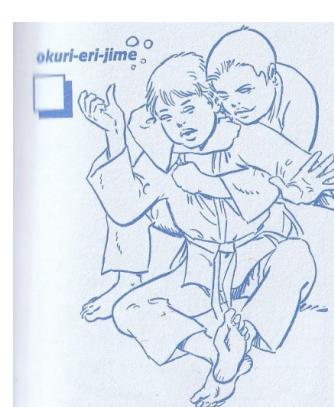
Hadaka-jime :



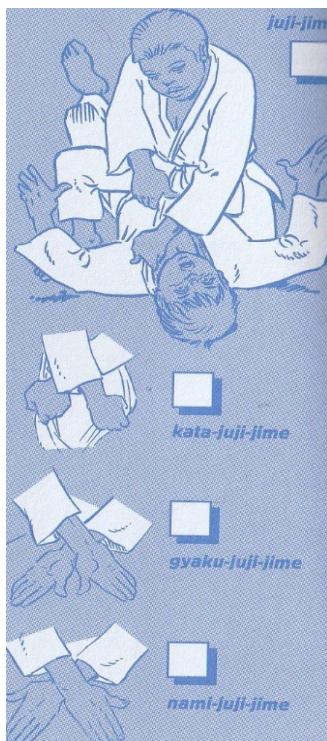
Sankaku-jime :



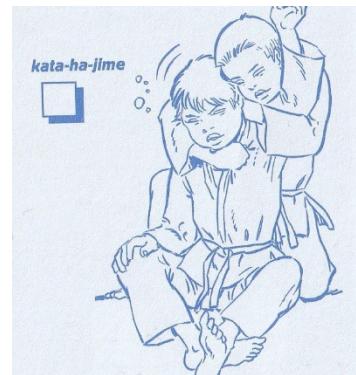
Okuri-eri-jime



Les Juji-jime :



KATA-HA-JIME

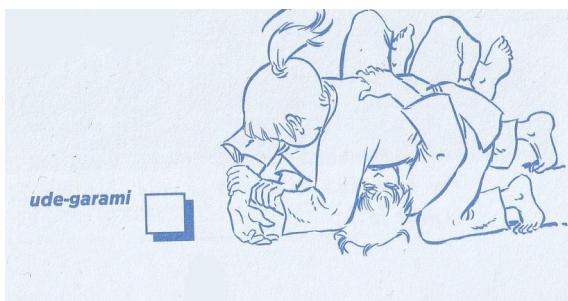




# A.S.B. Rezé Judo D.A.



- Démontrer 2 clés de bras :



## Nage Waza (travail debout) :

- Avec mon partenaire je me déplace en avançant, en reculant, latéralement, en cercle
- Je sais bloquer ou esquiver une prise
- Je sais faire un enchaînement avant-arrière et un enchaînement arrière-avant
- Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire une autre)
- Je démontre les techniques suivantes :

