



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 : Créateur 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-ippou : 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)

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 **passport** : Si tu n'as pas de passport, 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 passport si elle n'est pas à jour.

Ne-Waza : (travail au sol)

- Démontrer 7 étranglements :

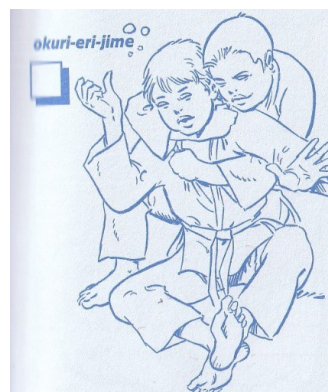
Hadaka-jime :



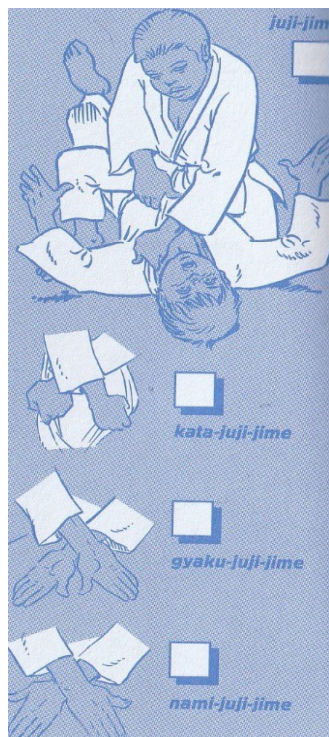
Sankaku-jime :



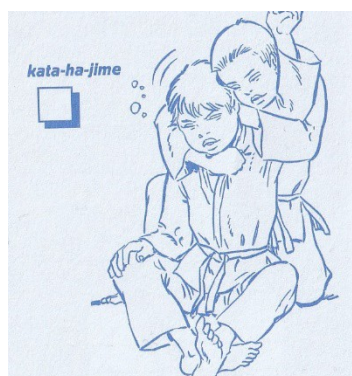
Okuri-eri-jime



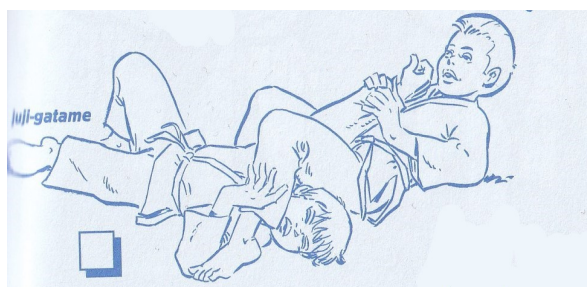
Les Juji-jime :



KATA-HA-JIME



- 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 :

