

BLANCHE JAUNE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 7 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Mobilité au sol
- Mobilité debout
- Coordination
- Respect des consignes
- Attitude au dojo
- Respect du salut
- 1 point bonus
- Je fais chuter Uke en avançant
- Je fais chuter Uke en reculant
- Je double mes attaques (ar-avt, avt-ar, av-av, ar-ar)
- Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatami

LES CHUTES

/ 4 points

L'objectif est de protéger les parties sensibles du corps en chutant avec une bonne position de la tête et du corps. C'est un apprentissage nécessaire pour la sécurité du pratiquant. La maîtrise de l'UKEMI (chute) permet de chuter et se relever pour continuer le randori (combat)

Chute arrière en marchant :



Chute avant droite / gauche , en position intermédiaire et relevée :



TACHI-WAZA



Morote-kesi-nage



Eri-kesi-nage



Ippon-kesi-nage



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari

NE-WAZA



Retournement sur le côté
Coudes à deux moles



Retournement sur le côté
Coudes et cheville



Retournement
Les pieds à l'arrière

VOCABULAIRE

/ 4 points

- 1 - Qui a introduit le Judo en France?
- 2 - Qu'a-t-il créé ? et comment en a-t-il eu l'idée?
- 3 - Quelles sont les couleurs des ceintures de Judo ?
- 4 - Qu'est-ce que le code moral?

Maître Mikinosuke KAWASHI
Les ceintures de couleur en s'inspirant
des boules de billard (anglais)
Blanche, jaune, orange, vert, bleu,
marron, noir
Des valeurs fondamentales à respecter
dans la vie et sur le tatami