

# FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture BLANCHE-JAUNE

NOM : .....

Date de naissance : / /

Prénom : .....

## **TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :**

<u>3 TECHNIQUES DE JAMBES</u>	<u>2 TECHNIQUES DE HANCHE</u>	<u>1 TECHNIQUE DE BRAS ET D'ÉPAULES</u>
- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Tai-otoshi <input type="checkbox"/>
- O-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Kubi-nage <input type="checkbox"/>	
- Hiza-guruma <input type="checkbox"/>		

## **TECHNIQUES AU SOL à démontrer :**

<u>IMMOBILISATIONS</u>	<u>1 RETOURNEMENT ou RENVERSEMENT dans les situations suivantes</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense quadrupédique <input type="checkbox"/>
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>

## **SAVOIR et SAVOIR-FAIRE pour pratiquer le judo**

<u>HABILLAGE</u>	<u>SECURITE</u>	<u>CONNAISSANCES</u>
- METTRE une paire de chaussons, claquettes ou zooris pour aller du vestiaire jusqu'au bord du tatami <input type="checkbox"/>	- Chute arrière <input type="checkbox"/>	<u>Un peu d'histoire :</u>
- FAIRE son nœud de ceinture et ajuster son judogi tout seul <input type="checkbox"/>	- Chute avant à gauche ou à droite <input type="checkbox"/>	- Pays d'origine du judo <input type="checkbox"/>
		- Nom de l'inventeur du judo <input type="checkbox"/>
		<u>Les valeurs du judo :</u>
		- 1 mot du code moral du judo <input type="checkbox"/>
		- Salut du tatami <input type="checkbox"/>
		- Salut des partenaires <input type="checkbox"/>

Nombre de participations aux compétitions dans l'année :

**NOTE FINALE**  **22**

Ceinture remise le :  
/ /

Signature du professeur :

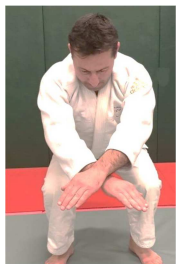
### **Un peu d'histoire ...**

Le mot **JUDO** signifie "**Voie de la souplesse**". Cette discipline sportive, qui nous vient du **Japon**, a été fondée par le **Maître Jigoro KANO en 1882**. Maître Kawaishi, élève de Jigoro Kano, vous fit découvrir le judo en France en 1935, et créa les ceintures de couleurs. Actuellement, il existe dans le Monde environ 15 millions de judokas, dont **580.000 en France**.

# DESSINS et PHOTOS pour la ceinture BLANCHE-JAUNE

## *Les chutes*

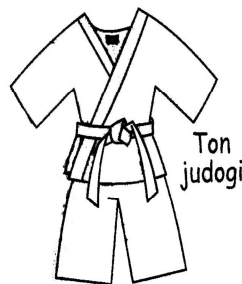
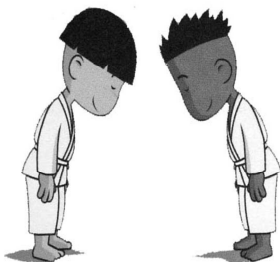
Chute arrière



Chute avant



## *Les saluts et l'habillage*



Ton judogi



## Les techniques debout : techniques de projection

### *de JAMBES*

O soto gari

Grand fauchage extérieur



O uchi gari

Grand fauchage intérieur



Hiza guruma

Roue autour du genou



### *de HANCHE*

Uki-goshi

Hanche flottée



Kubi nage

Projection par le cou



### *de BRAS*

Tai otoshi

Renversment u corps avec barrage



## Les techniques au sol : Les immobilisations

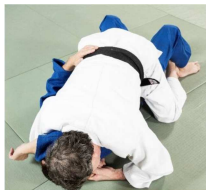
Hon gesa gatame

Contrôle latéro costal



Tate shio gatame

Contrôle sternal à cheval



Kami shio gatame

Contrôle sternal arrière



Yoko shio gatame

Contrôle latéro sternal



## Retournements et renversements au sol

Retournement Uke en défense quadrupédique



Renversment Tori assis, Uke à genou



### CODE MORAL DU JUDOKA

LA POLITESSE  
LE COURAGE  
LA SINCÉRITÉ  
LE CONTRÔLE DE SOI  
L'HONNEUR  
LA MODESTIE  
L'AMITIÉ  
LE RESPECT