

FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture JAUNE

NOM :

Date de naissance : / /

Prénom :

TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :

<u>5 TECHNIQUES DE JAMBES</u>	<u>3 TECHNIQUES DE HANCHE</u>	<u>2 TECHNIQUES DE BRAS ET D'ÉPAULES</u>
- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Tai-otoshi <input type="checkbox"/>
- kO-soto-gari <input type="checkbox"/>	- O-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- O-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Kubi-nage <input type="checkbox"/>	
- kO-uchi-gari <input type="checkbox"/>		
- Hiza-guruma <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES AU SOL à démontrer :

<u>5 IMMOBILISATIONS</u>	<u>2 RETOURNEMENT ou RENVERSEMENT dans les situations suivantes</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense quadrupédique 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Kuzure-gesa-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 <u>ET</u> à droite G <input type="checkbox"/> D <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>
		- 2 mots du code moral du judo <input type="checkbox"/> <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**

30

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 JAUNE

Les chutes

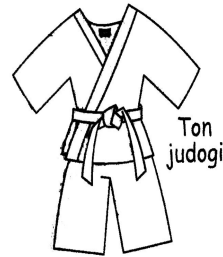
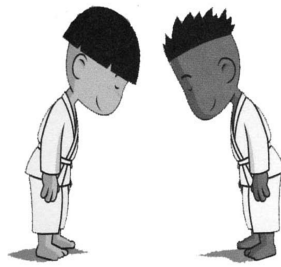
Chute arrière



Chute avant



Les saluts et l'habillage



Les nouvelles techniques debout : techniques de projection

de JAMBES

Ko soto gari

Petit fauchage extérieur



Ko uchi gari

Grand fauchage intérieur



Hiza-guruma

Roue autour du genou



de HANCHE

O-goshi

Grande bascule de hanche



Kubi nage

Projection par le cou



de BRAS

Ippon-seoie-nage

Projection par une épaule



Les techniques au sol : Les immobilisations

Hon gesa gatame

Contrôle latéro costal



Kuzure gesa gatame

Contrôle latéro costal



Tate shio gatame

Contrôle à cheval



Kami shio gatame

Contrôle sternal arrière



Yoko shio gatame

Contrôle latéro sternal



2 Retournements et renversements au sol

Retournement
Uke en défense
quadrupédique



Renversement
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