

FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture JAUNE-ORANGE

NOM :	Date de naissance : / /
Prénom :	

TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :

<u>5 TECHNIQUES DE JAMBES</u>	<u>4 TECHNIQUES DE HANCHE</u>	<u>4 TECHNIQUE 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"/>	- Morote-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- O-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Kubi-nage <input type="checkbox"/>	- Morote-seoie-otoshi <input type="checkbox"/>
- kO-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Haraï-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- Hiza-guruma <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES AU SOL à démontrer :

<u>5 IMMOBILISATIONS</u>	<u>ENTREES ou RETOURNEMENTS</u> <u>dans les situations suivantes</u>	<u>ENTREES DE FACE</u> <u>dans les situations suivantes</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense quadrupédique 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- UKE assis ou allongé <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense à plat ventre 1 <input type="checkbox"/>	
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>		
- Tate-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"/>	Un peu d'histoire :
- 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"/>
		Les valeurs du judo :
		- 3 mot du code moral du judo <input type="checkbox"/> <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**

38

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-ORANGE

Les chutes

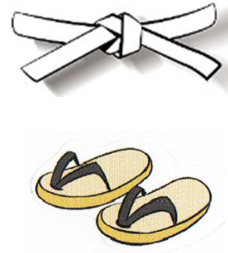
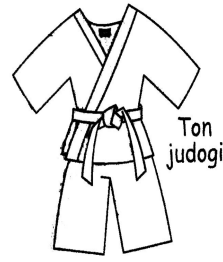
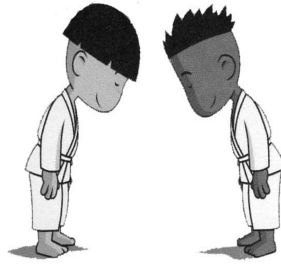
Chute arrière



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
Petit fauchage intérieur



de HANCHE

O-goshi
Grande bascule de hanche



Harai-goshi
Hanche fauchée



de BRAS

Morote-Seoie-otoshi
Projection d'épaule avec barrage



Morote-seoie-nage
Projection d'épaule à 2 mains



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



Nouvelles situations de retournement ou d'entrées

Retournement Uke à 4 pattes



Entrée de face Uke allongé sur le dos



Retournement Uke plat ventre



CODE MORAL DU JUDOKA

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