

FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture ORANGE

NOM :	Date de naissance : / /
Prénom :	

TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :

7 TECHNIQUES DE JAMBES	5 TECHNIQUES DE HANCHE	4 TECHNIQUES DE BRAS ET D'ÉPAULES
- 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"/>	- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	
- Sasae-tsuri-komi-ashi <input type="checkbox"/>		
- De-ashi-barai <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES AU SOL à démontrer :

IMMOBILISATIONS	RETOURNEMENTS dans les situations suivantes	ENTREES* DE FACE sur
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense à plat ventre 1 <input type="checkbox"/>	ENTREES* DE COTE sur
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	FRANCHISSEMENT DES JAMBES	- UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- De Uke allongé sur le dos <input type="checkbox"/>	ENTREES* A CHEVAL sur
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>		- UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>		* Entrée =retournement

SAVOIR et SAVOIR-FAIRE pour pratiquer le judo

HABILLAGE	SECURITE	CONNAISSANCES
- 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"/>
		- Année de création du judo <input type="checkbox"/>
		Les valeurs du judo :
		- 4 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**

41

Ceinture remise le :

/ /

Signature du professeur :

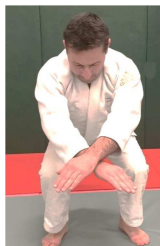
Un peu d'histoire ...

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 ORANGE

Les chutes

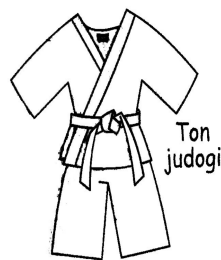
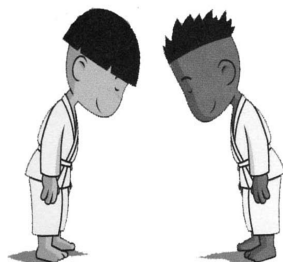
Chute arrière



Chute avant



Les saluts et l'habillage



Les nouvelles techniques debout : techniques de projection

de JAMBES

De_ashi-

baraï Balayage du pied avancé



Sasae-tsuri-komi-ashi

Blocage du pied en péchant



de HANCHE

Koshi-uruma

Enroulement au tour de la hanche



Haraï-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



Ushiro gesa gatame

Contrôle arrière latéro- costal



Nouvelles situations de retournement ou d'entrées

Retournement Uke à 4 pattes



Franchissement des jambes



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