

FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture ORANGE-VERTE

NOM :

Date de naissance : / /

Prénom :

TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :

<u>9 TECHNIQUES DE JAMBES</u>	<u>5 TECHNIQUES DE HANCHE</u>	<u>5 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"/>	- 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"/>	- Eri-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- Sasae-tsuru-komi-ashi <input type="checkbox"/>		
- De-ashi-barai <input type="checkbox"/>		
- Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>		
- Uchi-mata (forme jambe) <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES AU SOL à démontrer :

<u>6 IMMOBILISATIONS</u>	<u>RETOURNEMENTS</u> dans les situations suivantes	<u>1 ENTREES* DE FACE sur</u> UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	<u>1 ENTREES* DE COTE sur</u> - UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense à plat ventre 1 <input type="checkbox"/>	<u>1 ENTREES* A CHEVAL sur</u> - UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u>1 FRANCHISSEMENT DES JAMBES</u> - De Uke allongé sur le dos <input type="checkbox"/>	* Entrée =retournement
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u>1 DEGAGEMENT DE JAMBE</u> <input type="checkbox"/>	
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>		
- Ushiro-gesa-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> - Pays d'origine du judo <input type="checkbox"/>
- 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"/>	- Nom de l'inventeur du judo <input type="checkbox"/>
	- Chute latérales G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> à gauche <u>ET</u> à droite	- Année de création du judo <input type="checkbox"/>
		<u>Les valeurs du judo :</u> - 4 mot du code moral du judo <input type="checkbox"/>

Nombre de participations aux compétitions dans l'année :

NOTE FINALE 45

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.

DESSINS et PHOTOS pour la ceinture ORANGE-VERTE

Les chutes

Chute arrière



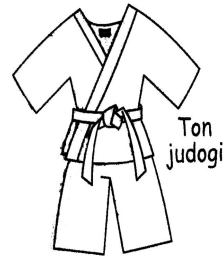
Chute avant



Chutes latérales



Les saluts et l'habillage



Les nouvelles techniques debout : techniques de projection

de JAMBES

Okuri_ashi-
baraï Balayage des
2 pieds rapprochés



De_ashi-
baraï Balayage du
pied avancé



Uchi-mata
Fauchage interne de
la cuisse



de HANCHE

Koshi-uruma
Enroulement au tour
de la hanche



Haraï-goshi
Hanche fauchée



de BRAS

Eri-seoie-
nage Projection
d'épaule avec le
revers



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

Dégagement de
jambe



Franchissement des
jambes



Renversement
Tori assis, Uke à genou



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