

	La politesse	La modestie	La sincérité	L'amitié	Le courage	Le respect	l'honneur	Le contrôle de soi				
--	--------------	-------------	--------------	----------	------------	------------	-----------	--------------------	--	--	--	--

Nom : _____ Prénom : _____ Année de naissance : _____

UV 1 : SHIN (Valeur morale)

..... / 16

Je connais la signification du vocabulaire :

<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts
Shin	Ghi	Tai	Gaké	Sasae	Goshi	Barai	Kumikata	Ashi				
<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts
Kubi	Gari	Té	Sutemi	Soto	Uchi	Yoko						

Je connais la valeur et le geste de :
 Ippon 1 pts Waza-ari 1 pts Shido 1 pts Hansoku-maké 1 pts/8 pts
Je sais faire : Mon nœud de ceinture 1 Un salut : Ritsu-rei 1 pts/2 pts

Je connais 8 valeurs du code moral du judo :

La politesse	La modestie	La sincérité	L'amitié	Le courage	Le respect	l'honneur	Le contrôle de soi/8 pts
<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	<input type="checkbox"/> 1 pts	

Assiduité et attitude en cours : Taux d'absence/6 pts
 Je me tiens correctement au moment des saluts, je salut correctement mon partenaire avant et après chaque exercice, je suis assis correctement (en tailleur ou à genoux) lors des explications techniques, je lève le doigt lorsque j'ai quelque chose à dire et j'attends que l'on me donne la parole.../8 pts
 J'ai représenté mon club en tant que commissaire sportif aux compétitions destinées aux plus jeunes. /10 pts

Total SHIN
/ 52

UV 2 : GHI (Valeur technique)

Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes :

On gesa gatame 2 pts Yuko-shio-gatame 2 pts Tate-shio-gatame 2 pts Kami-shio-gatame 2 pts Ushiro gesa gatame 2 pts/12 pts
 Kusure- gesa-gatame 2 pts
 3 renversements entre-jambe 2 pts 3 retournements 2 pts 2 sorties d'immobilisation au choix 2 pts sortir ma jambe prise par uké 2 pts/24 pts
 2 enchainement debout sol 2 pts 2 pts passer la défense de uké entre jambe 2 pts

Je suis capable de réaliser Les techniques suivantes (statique et déplacement) :

O-soto-gari 1 pts Ko-uchi-gari 1 pts O-uchi-gari 1 pts Sasae-tsuri-komi-ashi 1 pts Ushiro-goshi 1 pts
 O-goshi 1 pts Tai-otoshi 1 pts Moroté-seoi-nage 1 pts koshi guruma 1 pts ippon-seoi-nage 1 pts Uki goshi 1 pts/34pts
 Eri-seoi-nage 1 pts Okuri-ashi-barai 1 pts Hiza guruma 1 pts Uchi mata 1 pts Harai goshi 1 pts Tsuru-komi-goshi 1 pts

/ 70

UV 3 : TAI (Valeur combativité)

Validé automatiquement si participation aux compétitions de l'année en cours (= note minimum 14)

Total TAI
/ 20

Je suis capable de réaliser :

- Un test d'efficacité d'au moins 10 secondes sur l'immobilisation de mon choix./10 pts
- Un combat de 1'30 avec un adversaire de même catégorie/10 pts

UV 4 : BONUS :

J'ai une paire de « claquettes » (ou zoris) au bord du tatamis./5 pts

Hygiène : ongles courts et propres/15 pts

Total Bonus
/ 20



TOTAL	/162
RATTRAPAGE : _ En dessous de 81 points _	

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

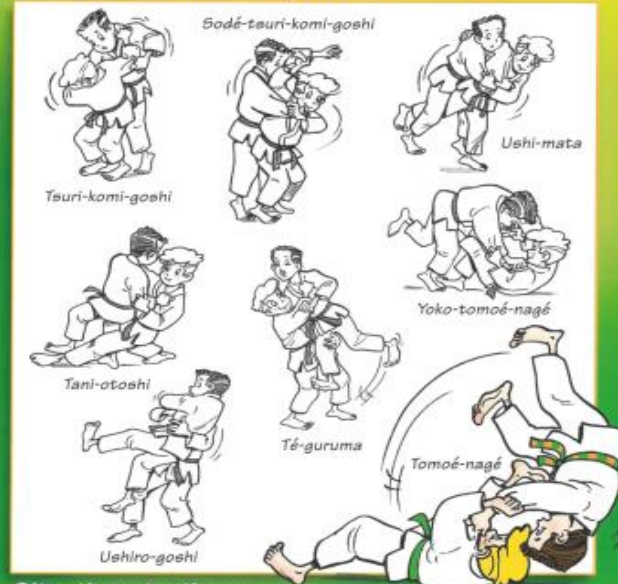
Shin	Valeur Morale
Ghi	Valeur technique
Tai	Valeur combativité
Gaké	accrochage
Sasae	maintien, blocage
Goshi	Hanche
Barai	Balayage
Kumikata	Saisie du judogi
Ashi	Jambe
Kubi	cou
Gari	Fauchage
Té	Bras
Sutemi	technique de sacrifice
Soto	extérieur
Uchi	intérieur
Yoko	latéral, sur le côté

Situations d'étude



Uké avance en me poussant / Uké recule en me tirant / Tori tire et recule, Uké le suit / Uké tire, Tori résiste / Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche / Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre) / Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant / Je sais contrer les attaques de Uké

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté / Je sais me dégager des immobilisations de base



Je sais passer les jambes de Uké / Je sais dégager ma jambe

Position supérieure



Je sais retourner et immobiliser Uké

