

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)

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 / 16
Shin	Ghi	Tai	Gaké	Sasae	Goshi	Barai	Kumikata	Ashi				
Kubi	Gari	Té	Sutemi	Soto	Uchi	Yoko						
<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	

Je connais la valeur et le geste de :

Ippon <input type="checkbox"/> 1 pts	Waza-ari <input type="checkbox"/> 1 pts	Shido <input type="checkbox"/> 1 pts	Hansoku-maké <input type="checkbox"/> 1 pts/8 pts
--------------------------------------	-----------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------	-------------

Je sais faire : Mon nœud de ceinture

Un salut : Ritsu-rei /2 pts

Je connais 8 valeurs du code moral du judo :

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

Assiduité et attitude en cours : Taux d'absence

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.../6 pts

J'ai représenté mon club en tant que commissaire sportif aux compétitions destinées aux plus jeunes.../8 pts

J'ai représenté mon club en tant que commissaire sportif aux compétitions destinées aux plus jeunes.../10 pts

Total SHIN
/ 58

UV 2 : GHI (Valeur technique)

Kata : 1^{ère} série du Nage-no-kata/6 pts

Je suis capable de réaliser les immobilisations suivantes :

On gesa gatame <input type="checkbox"/> 2 pts	Yuko-shio-gatame <input type="checkbox"/> 2 pts	Tate-shio-gatame <input type="checkbox"/> 2 pts	Kami-shio-gatame <input type="checkbox"/> 2 pts	Ushiro gesa gatame <input type="checkbox"/> 2 pts/14 pts
Kusure- gesa-gatame <input type="checkbox"/> 2 pts	Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/> 2 pts	3 renversements entre-jambe <input type="checkbox"/> 2 pts	4 retournements <input type="checkbox"/> 2 pts	3 sorties d'immobilisation au choix <input type="checkbox"/> 2 pts	sortir ma jambe prise par uké <input type="checkbox"/> 2 pts
				1 enchaînement debout sol <input type="checkbox"/> 2 pts	passer la défense de uké entre jambe deux façons <input type="checkbox"/> 2 pts
				/28pts

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

O-soto-gari <input type="checkbox"/> 1 pts	Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> 1 pts	O-uchi-gari <input type="checkbox"/> 1 pts	Sasae-tsuri-komi-ashi <input type="checkbox"/> 1 pts	Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> 1 pts	
O-goshi <input type="checkbox"/> 1 pts	Tai-otoshi <input type="checkbox"/> 1 pts	Moroté-seoi- nage <input type="checkbox"/> 1 pts	koshi guruma <input type="checkbox"/> 1 pts	ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> 1 pts	Uki goshi <input type="checkbox"/> 1 pts
Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/> 1 pts	Okuri-ashi-baraï <input type="checkbox"/> 1 pts	Hiza guruma <input type="checkbox"/> 1 pts	Uchi mata <input type="checkbox"/> 1 pts	Haraï goshi <input type="checkbox"/> 1 pts	Tsuri-komi-goshi <input type="checkbox"/> 1 pts
Tome- nage <input type="checkbox"/> 1 pts	Sodé-Tsuri-komi-goshi <input type="checkbox"/> 1 pts	Uki goshi <input type="checkbox"/> 1 pts			
				/40pts

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/188
RATTRAPAGE : En dessous de 95 points

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

TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

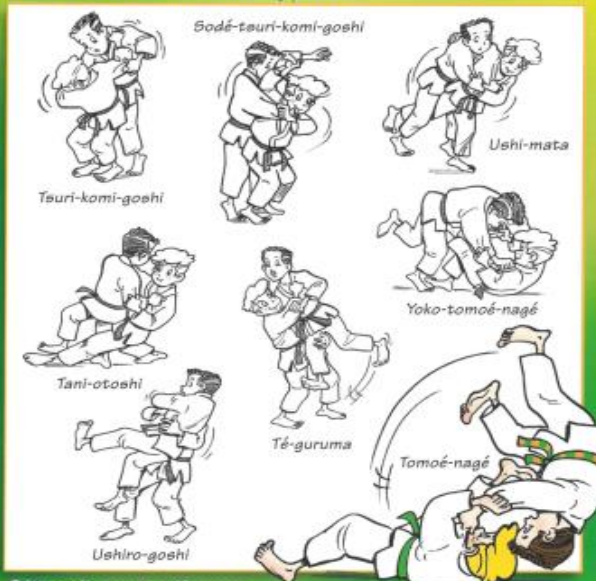
Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je répons 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 passer les jambes de Uké



Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans