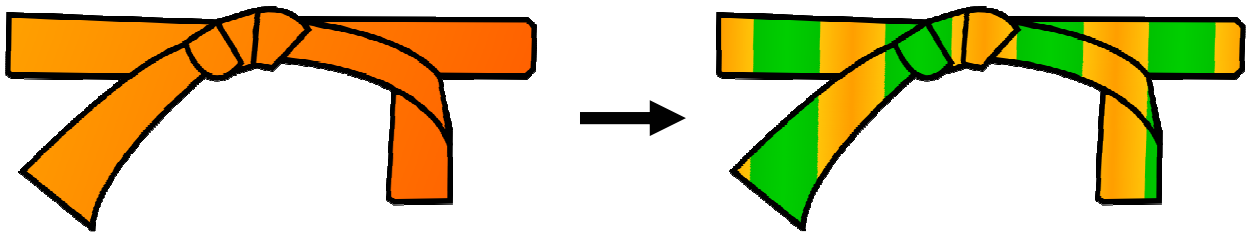




Orange à Orange/Verte



Le Code Moral

La politesse : *c'est le respect d'autrui*

Le courage : *c'est faire ce qui est juste*

La sincérité : *c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

L'honneur : *c'est être fidèle à la parole donnée*

La modestie : *c'est parler de soi-même sans orgueil*

Le respect : *sans respect aucune confiance ne peut naître*

Le contrôle de soi : *c'est savoir se taire lorsque monte sa colère*

L'amitié : *c'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains*



"L'énergie est notre avenir, économisons-la !"





Le Judo

Un véritable Art de Vivre.....

Entraide et prospérité mutuelle

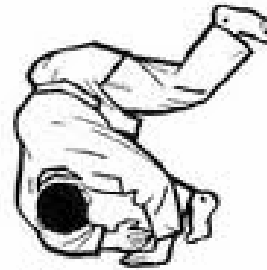
Au Japon, une légende dit que les principes du judo furent découverts par un moine, lors d'un terrible hiver, en observant les branches d'arbres chargées de neige. Les plus grosses cassaient sous le poids, les plus souples pliaient et se débarrassaient de l'agresseur naturel. Ce qu'il avait découvert du comportement des branches pouvait peut-être servir aux hommes.... C'est en observant les techniques de jujitsu que les Samouraïs utilisaient dans leur lutte pour la survie que JIGORO KANO, universitaire de haut rang, fin lettré et Maître en arts martiaux, révélait en 1882 cet art un peu mystérieux : le JUDO – littéralement « voie de la souplesse ».

Ce véritable art de vivre aux valeurs pédagogiques, mélange typique d'exercices physiques et spirituels, propose à l'individu un ensemble de règles de conduite propice à l'épanouissement. Loin des préceptes figés et des commandements rigides, le judoka apprend à contrôler son corps et à se maîtriser

• Unité de Valeur N°1

Ukemi « chutes »

- Avant Gauche
- Avant Droite
- Arrière
- Latérale Droite
- Latérale Gauche
- Chutes en longueur



• Unité de Valeur N°2

→ Nage Wasa « prise debout » 10 prises



Ko-Uchi-Gari



O-Soto-Gari



O-Goshi



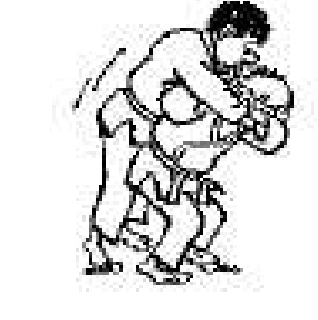
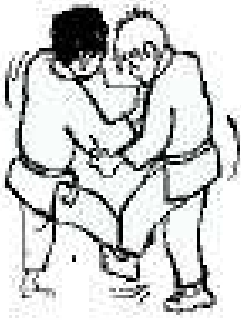
Tai-Otoshi



O-Uchi-Gari



Ippon-seoi-Nagé



Dé-Ashi-Barai

Moroté-Seoi-Nagé

Tani-Otochi

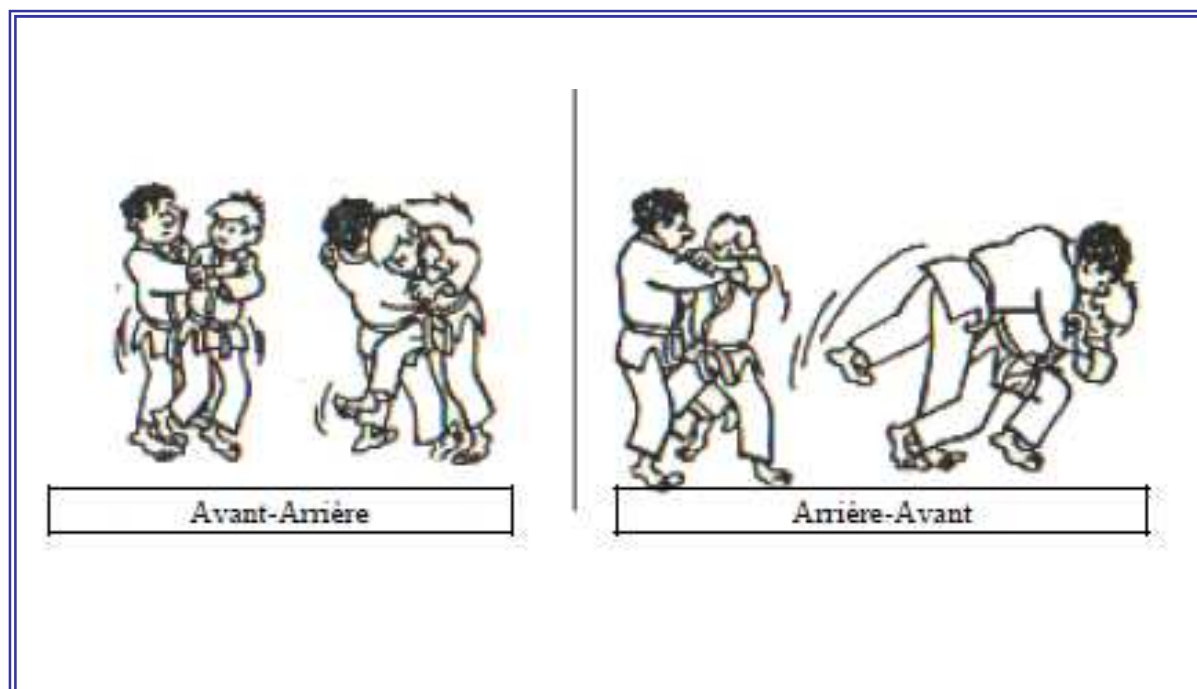
Uchi-Mata

→ 2 Enchaînements avec blocage

→ 3 Enchaînements avec esquive

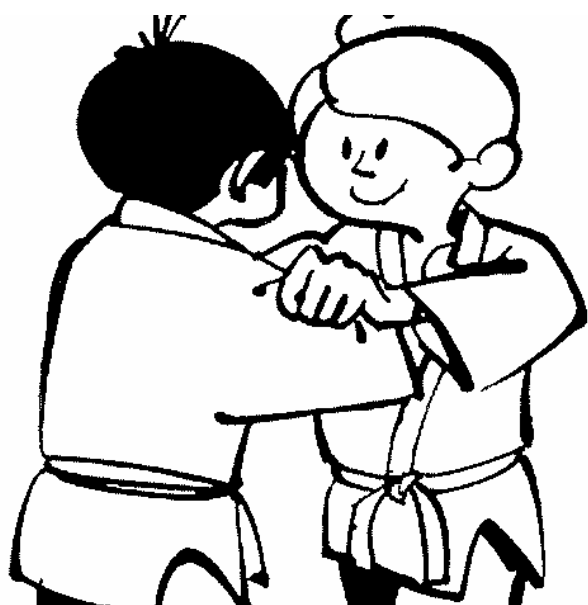


→ 2 Enchainements en utilisant des balances



→ Liaisons debout-Sol

- 5 liaisons debout-sol



→ Redoublement d'attaques

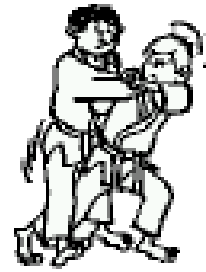
EXEMPLES



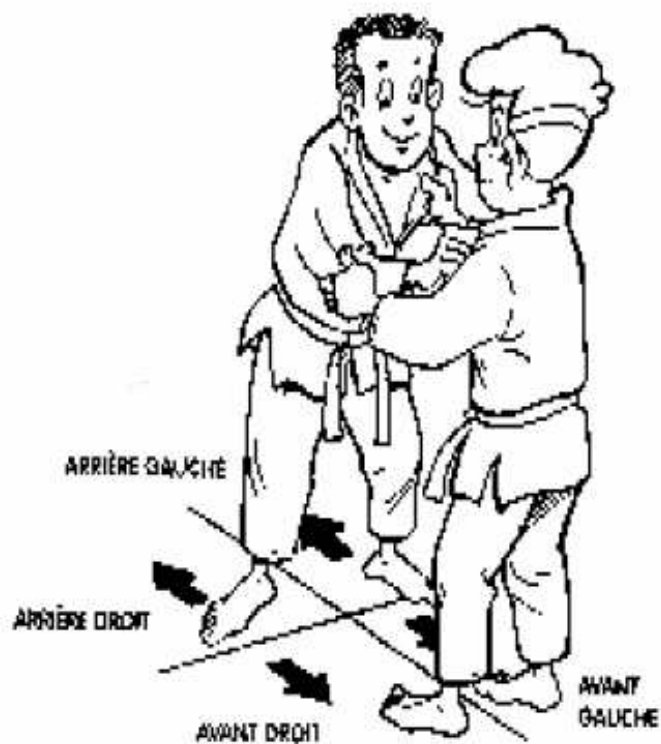
J'esquive
les attaques
de Uké



Je redouble
mes attaques
quand Uké esquive



Je sais attaquer Uké
dans au moins quatre
directions différentes



• Unité de Valeur N°3

→ Ne Wasa « prise sol » 9 immobilisations



Yoko-Shiho-Gatamé



Kami-Shiho-Gatamé



Taté-Shio-Gatamé



Kuzuré-Gesa-Gatamé



Makura Gesa Gatamé



Kuzuré-Yoko-Shio-Gatamé



Ushiro-Gésa-Gatamé

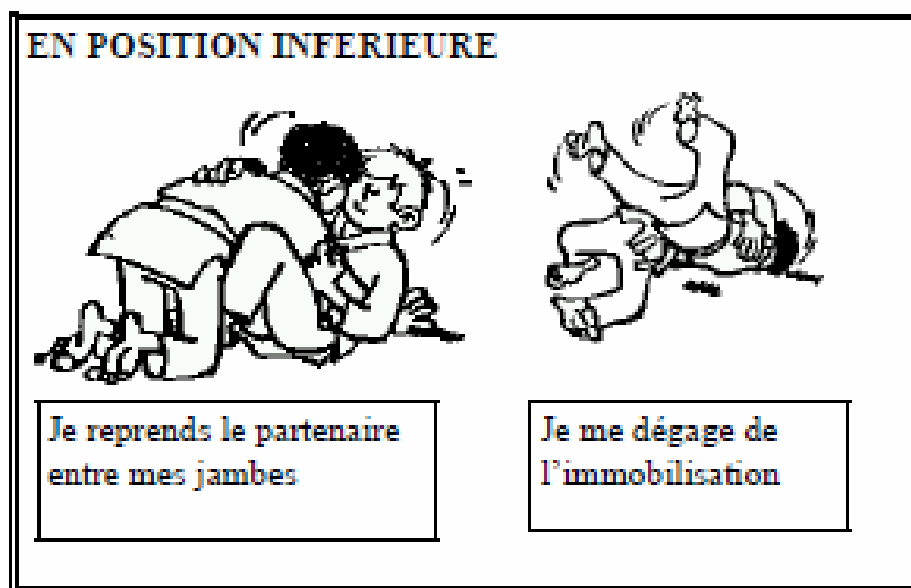


Kuzuré-Kami-Shio-Gatamé



Kuzuré-Taté-Shio-Gatamé

→ Sortie d'immobilisation



→ Entrée de face et dégagement de jambe



Je sais passer les jambes de Uké



Je connais un nouveau dégagement de jambe

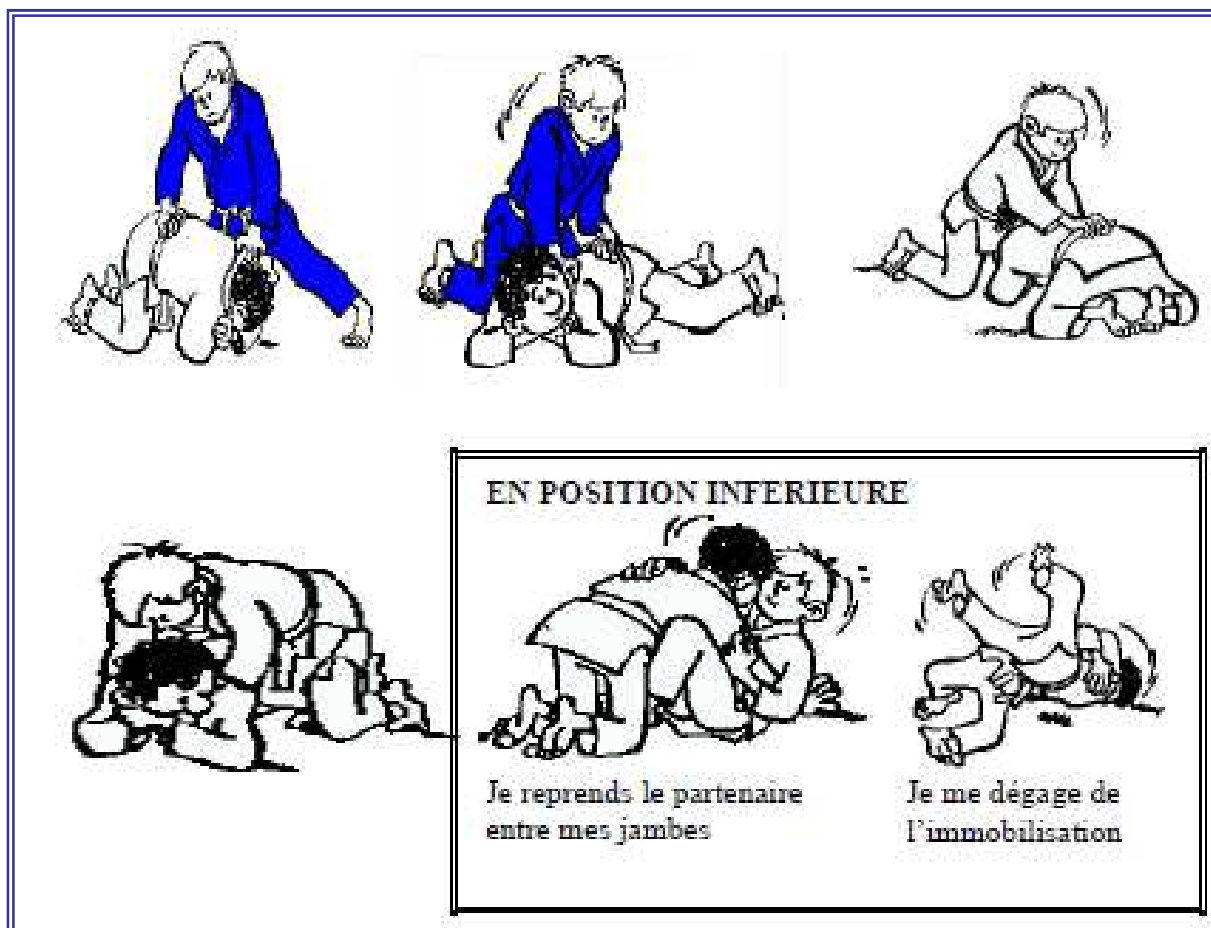
→ Immobilisations

- Faire le tour du partenaire

• Unité de Valeur N°4

→ Les Retournements

Je sais retourner UKE dans ces 4 positions



• Unité de Valeur N°5

→ Habillage

Veste de Kimono croisée + ceinture



• Unité de Valeur N°6

→ Les Termes du Judo

Le Judo : Voie de la souplesse

Maitre et créateur du Judo : **Maitre Jigoro Kano**

Champion du Monde : **Teddy Riner – Lucie Décosse**

Tapis de Judo : **Tatamis**

Commencer : **Hadjimé**

Arrêter : **Maté**

Salle de Judo : **le Dojo**

Tenue de Judo : **Kimono ou Judogi**

Combat : **Randori**

Victoire et arrêt du randori : **Ippon**

Début d'immobilisation : **O Saé Komi**

Sortie d'immobilisation : **Tokéta**

Fin du cours ou fin du randori : **Sorémadé**

Saluer : **Rai**

Yuko : 5 points

Waza-Hari : 7 points (2 Waza-Hari valent Ippon)

