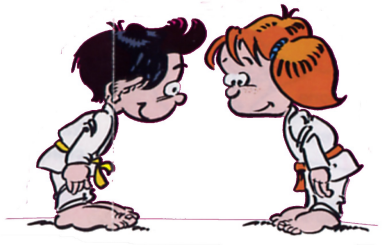
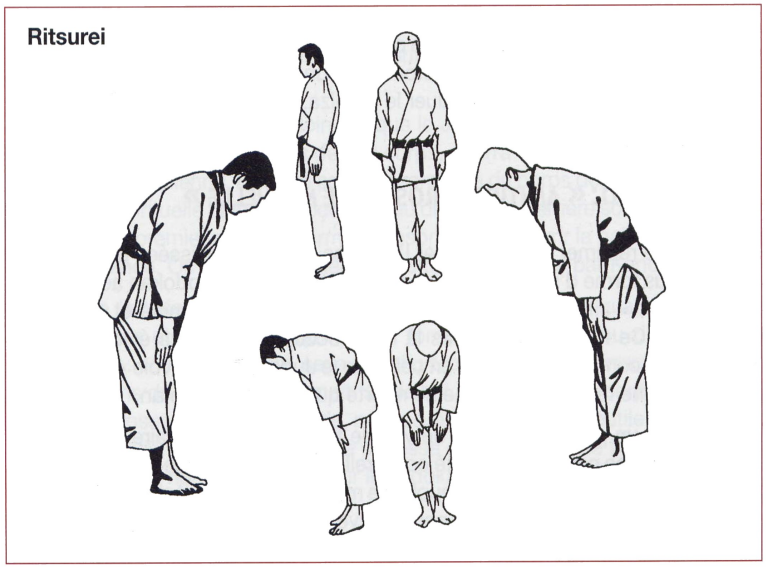
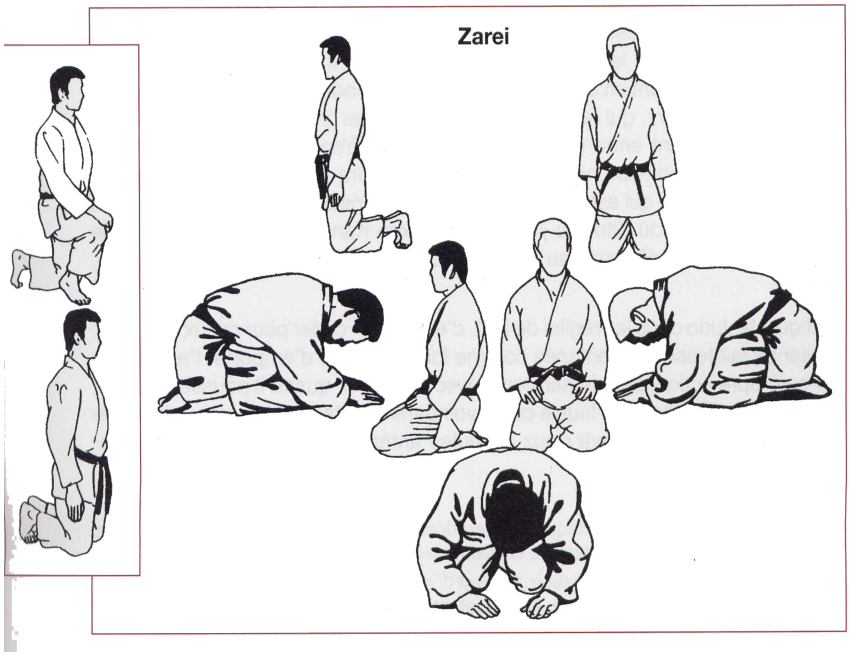
Livret de révision pour le passage de la ceinture orange-verte.

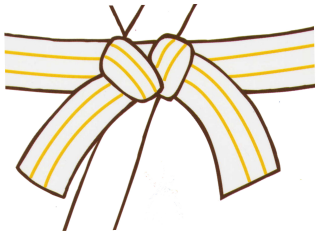
• Le salut :





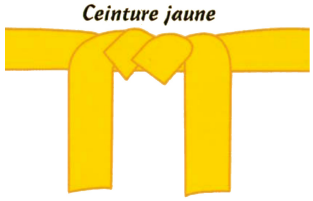


• Les différentes ceintures en judo :



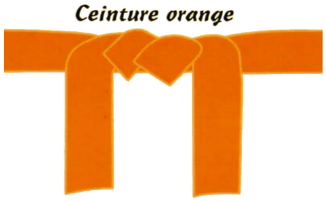
Ceinture blanche-jaune

Ceinture jaune



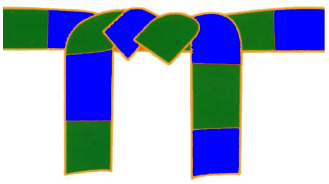
Ceinture jaune-orange

Ceinture orange

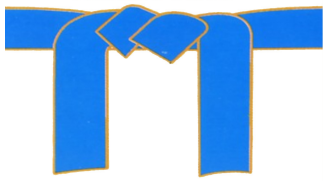


Ceinture orange-verte

Ceinture verte



Ceinture bleue

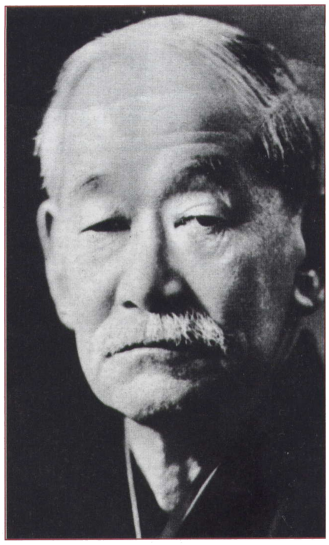


Ceinture marron

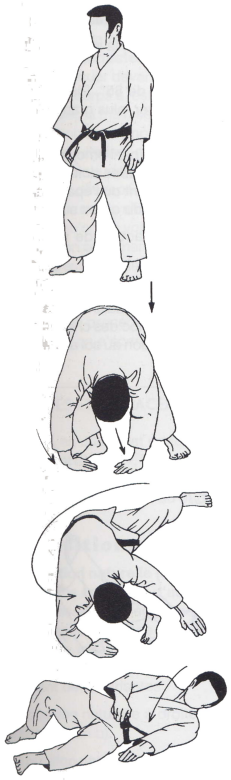
• Jigoro Kano, l'inventeur du judo :

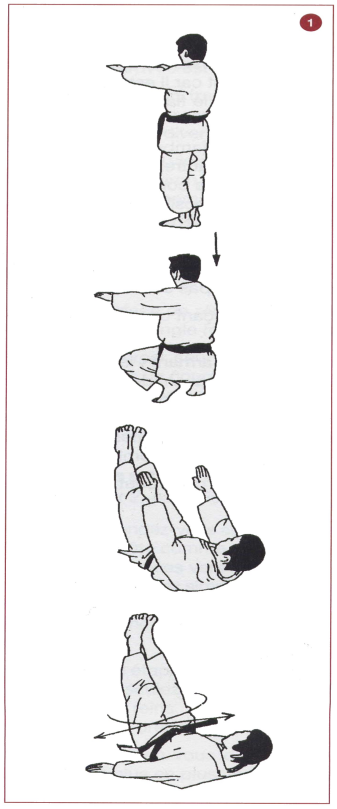
Kano Jigoro (1860-1983)

Photo 4 : Homme à forte personnalité, universitaire, éducateur de génie, philosophe et idéaliste, son nom restera indissociable non seulement de l'histoire du Judo, auquel il trouva une vocation nouvelle, mais également de celle de tous les Budo car la notoriété qu'il acquit dans la vie publique de son pays (il fut Conseiller au Ministère de l'Education Nationale et Professeur à l'Ecole Normale Supérieure) bénéficia à l'idée même du maintien et du rôle des arts martiaux dans une société moderne. Seule personnalité de poids dans le monde Budo d'avant 1920, Kano Shihan (maître-fondateur) affirma également avec force, le premier, qu'un art martial correctement enseigné pouvait forger une nouvelle jeunesse, en développant au plus haut point ses qualités physiques et morales.



• Les chutes :





• le nœud de ceinture :

Comment plier son Kimono et faire un nœud de ceinture.

• Le vocabulaire :

commencez : hajime
arrêtez : matte
fin du combat : soremade
début de l'immobilisation : osaekomi
fin de l'immobilisation : toketa
le tapis : tatami
la salle où l'on pratique le judo : dojo
le vêtement que l'on porte au judo : kimono ou judogi
le salut : rei

la personne qui fait du judo : judoka
celui qui fait l'action : tori
celui qui subit : uke
le professeur : sensei
le combat d'entrainement : randori
le combat de compétition : shiai
les répétitions de mouvement sans chute : uchi komi
les répétitions de mouvement avec chute : nage komi

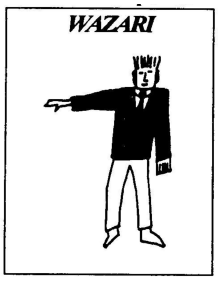
• le code moral du judo :

La politesse
C'est le respect d'autrui
Le courage
C'est de faire ce qui est juste
La sincérité
C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
L'honneur
C'est d'être fidèle à la parole donnée
La modestie
C'est de parler de soi-même sans orgueil
Le respect
Sans respect aucune confiance ne peut naître
Le contrôle de soi
C'est de savoir se taire quand monte la colère
L'amitié
C'est le plus pure des sentiments humains

• les avantages :

- projection sur le ventre, sur les genoux ou les fesses : 0 point

- projection sur le dos mais sur une seule épaule et projection sur le côté du corp : - 7 points
  - wazari



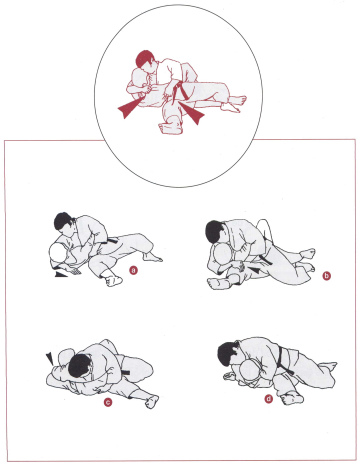
- projection sur le dos : - 10 points
  - ippon

• Programme :

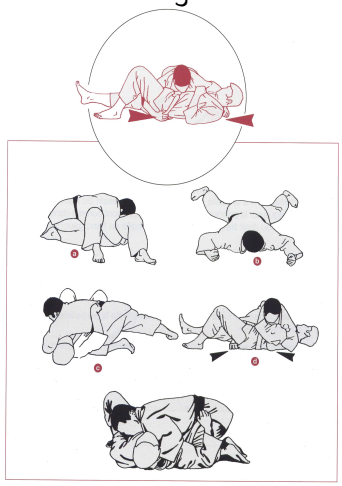
Orange-verte :

Immobilisations :

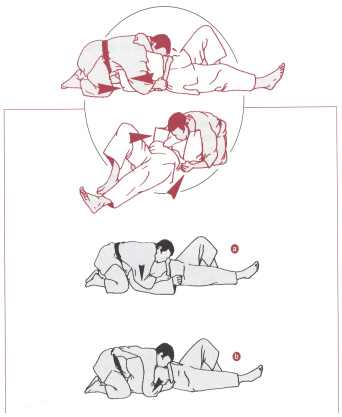
Hon-gesa-gatame



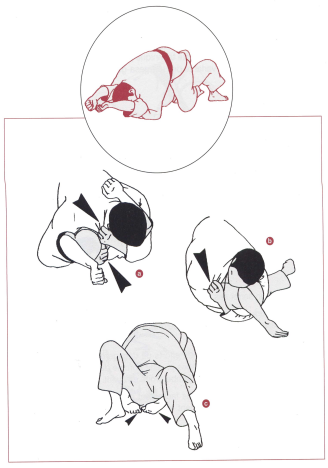
Yoko-shiho-gatame



kami-shiho-gatame

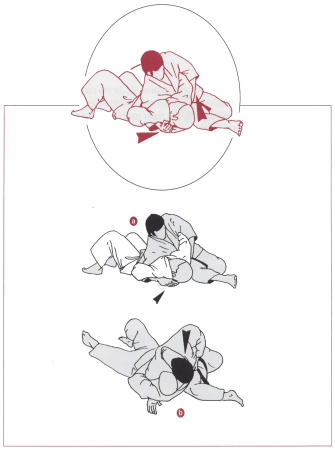


Tate-shiho-gatame



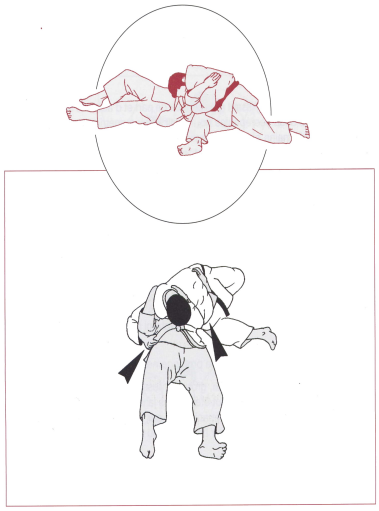
Kuzure-gesa-gatame

kuzure-yoko-shiho-gatame



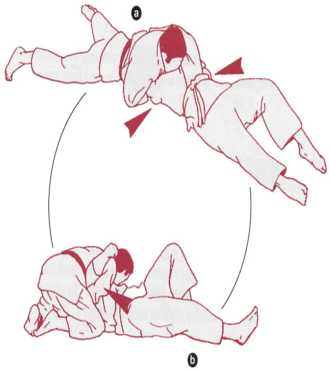
Ushiro-gesa-gatame

kuzure-tate-shiho-gatame



kuzure kami shio gatame

kata gatame



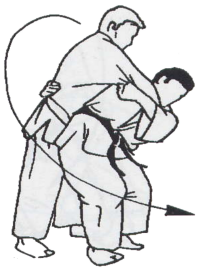
Retournements :

Trois retournements de côté sur un partenaire à quatre pattes,
un retournement sur un partenaire à plat ventre,
un retournement sur un partenaire à quatre pattes face à la tête.

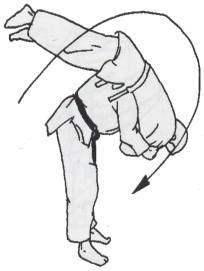
Sorties d'immobilisation :

Une sortie sur yoko shiho gatame.

Projections :



6 O-goshi



8 Seoi-nage

5 O-soto-gari

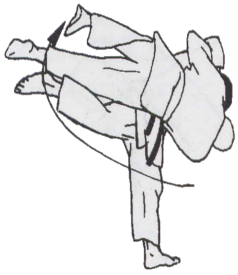
2 Hiza-guruma

7 O-uchi-gari

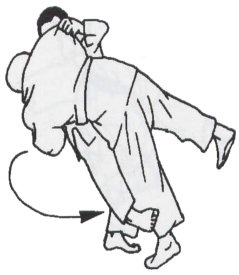
2 Ko-uchi-gari

6 Tai-otoshi

3 Koshi-guruma



7 Harai-goshi



3 Sasae-tsuri-komi-ashi

Uchi-mata

Morote-seoi-nage