



# JUDO CLUB DE LA SAUSSAYE

## PASSAGE DE GRADE

saison 2009-2010

### code moral

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

Baby judo

### 1. COMPORTEMENT SUR LE TAPIS

- **Respect** de soi, des autres, du professeur et du matériel
- **Politesse** SALUT, vocabulaire, arriver à l'heure
- **Contrôle de soi** pas de colère, pas de contestation, accepter la défaite, savoir se calmer tout seul
- **Courage** travailler avec tout le monde (ne pas toujours choisir les plus petits pour être sûr de gagner !)
- **Modestie** ne pas se croire le meilleur de tous
- **Sincérité** dire la vérité (au professeur, aux copains), ne pas tricher
- **Honneur** être fier de faire du judo et de le représenter à l'extérieur du club
- **Amitié** être copain avec tout le monde sur le tapis, créer une bonne ambiance.

### 2. VOCABULAIRE

- hadjime : *commencer*
- matte : *arrêter*

### 3. MOTRICITE *seul ou par deux*

assis, à 4 pattes, sur le ventre, le dos, roulade sur le côté, en avant et en arrière

### 4. CHUTE

- Arrière
- Avant

### 5. SOL

- **jeu de la sangsue** : tenir le partenaire sur le dos et l'empêcher de se relever
- **jeu la tortue** : tortue à 4 pattes, moi à genou sur le côté, retourner la tortue et la mettre sur le dos
- **jeu du béret avec gaston** : aller chercher le vite possible à 4 pattes gaston en le tirant dans son camps
- **techniques** : kuzure gesa gatame, yoko shio gatame

### 6. DEBOUT

- **jeu des queues du renard** : aller chercher dans le dos du partenaire la queue du renard
- **jeu du lutteur** : pousser/tirer le partenaire d'un endroit à autre
- **jeu du bateau pirates** : pousser le partenaire en dehors du gros tapis
- **jeu du sumo** : pousser/tirer le partenaire en dehors d'un cercle
- **techniques** : forme de o soto gari, o uchi garir, ko uchi gari, uki goshi, taï otoshi,

### 7. COMBATS DEBOUT

- Contrôle du partenaire par la manche
- Chutes correctes
- Ne pas tomber tout seul

### 8. SALUT

Savoir saluer correctement mon partenaire debout et à genou