



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

éveil 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

- hajime : *commencer*
- matte : *arrêter*

3. CHUTE

- Arrière
- Avant droite et gauche
- Arrière et avant par dessus le partenaire

4. SOL

- **immobilisation** : yoko shio gatame, kuzure gesa gatme
- **retourner la tortue et l'immobiliser**
- **sortie d'immobilisation** : en utilisant la « crevette ».

5. COMBATS AU SOL

- Contrôler le partenaire sur le dos
- Faire l'effort de sortir

6. DEBOUT

- **technique vers l'avant** : forme de tai otoshi, uki goshi, kubi nage, sasae tsuri komi ashi
- **technique vers l'arrière** : forme de o soto gari, ko uchi gari, o uchi gari

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, et saluer le tapis