



## 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

Judo Mini-poussins

### 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*
- Tori : *celui qui attaque*
- Uke : *celui qui défend*

### 3. CHUTES

- Arrière
- Avant droite et gauche
- latérale à genou
- Avant et arrière par dessus partenaire à plat ventre

### 4. SOL

- **immobilisations** : yoko shio gatame, tate shio gatame, kami shio gatame, hon gesa katame
- **retourner le partenaire et l'immobiliser** : Uke à 4 pattes, Tori à genou sur le côté - Tori assis, uke entre ses jambes
- **sortie d'immobilisation** : en utilisant la « crevette », crocher la jambe.

### 5. COMBATS AU SOL

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

### 6. DEBOUT

- **Technique vers l'avant** : morote jambe en barrage - taï otoshi - uki goshi - kubi nage - sasae tsuri komi ashi
- **Technique vers l'arrière** : o soto gari - ko soto gari - o uchi gari - ko uchi gari
- **Liaison debout/sol** : je fais chuter et j'enchaîne sur une immobilisation au sol
- **Je sais esquiver** les attaques de Uke
- **Je sais redoubler mon attaque** quand Uke esquive

### 7. COMBATS DEBOUT

- Contrôle du partenaire par la manche
- Chutes correctes
- Ne pas tomber tout seul
- Savoir tenir la garde correctement

### 8. SALUT

Savoir saluer correctement mon partenaire debout et à genou, et le tatami (*tapis*)

*Vous avez la possibilité de voir les techniques dans les passeports de judo*