



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 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

- tatami : *tapis de judo*
- dojo : *l'endroit où l'on fait du judo*
- judogi : *kimono*

3. CHUTES

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

4. SOL

- **4 immobilisations** : hon gesa gatame – yoko shio gatame – tate shio gatame - kami shio gatame
- **retourner le partenaire** qui est à 4 pattes sur le côté de face, qui est à plat ventre **et l'immobiliser**
- **renverser le partenaire** qui est à genoux quand je suis assis sur les fesses **et l'immobiliser**
- **immobiliser le partenaire** qui est assis quand je suis à genou entre ces jambes **et l'immobiliser**
- **1 sortie d'immobilisation sur chaque technique** : en utilisant la « crevette », crocher la jambe.

5. COMBATS AU SOL

- Faire l'effort de sortir
- Savoir utiliser les retournements en situation d'opposition
- Variété des techniques

6. DEBOUT

- **Uke me pousse, je fais une technique vers l'avant** : morote seoi nage - o goshi - sasae tsuri komi ashi - uki goshi - ippon seoi nage - kubi nage - tai otoshi - harai goshi
- **Uke me tire, je fais une technique vers l'arrière** : o uchi gari - ko uchi gari - o soto gari - ko soto gari
- **Liaison debout/sol** : je fais chuter Uke et j'enchaîne sur une immobilisation au sol
- **Enchaînement** : je sais enchaîner mes attaques suite à l'esquive de Uke
- **Esquive** : je sais esquiver les attaques de Uke
- **Reprise d'initiative** : je sais reprendre l'initiative sur une attaque de Uke après avoir esquiver

7. COMBATS DEBOUT

- Contrôle du partenaire (par la manche)
- Chutes correctes
- Variété des techniques

8. CEINTURE

9. ARBITRAGE : les règles

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