



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

Benjamin / Minimes

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

- uchi komi : *répétition du mouvement sans chutes*
- nage komi : *répétition du mouvement sans chutes*
- randori : *combat*

3. CHUTES

- Arrière
- Avant droite et gauche
- Latéral droite et gauche
- Arrière et avant par dessus le partenaire à 4 pattes

4. SOL

- **Immobilisations** : hon gesa – yoko shio – tate shio – kami shio gatame + les kuzures (*variantes*)
- **Sorties d'immobilisation sur chaque technique**
- **Retournements** : Uke 4 pattes : de côté, face à la tête, à cheval
- **Renversements** : Tori sur les fesses et Uke à genoux
- **Entrée de face** : Tori à genoux et Uke sur les fesses
- **Dégagement de jambe** : je sais dégager ma jambe quand Uke me l'a attrapée

5. COMBATS AU SOL

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

6. DEBOUT

- **Quand Uke tire => techn. arrières** : o soto gari - ko uchi gari - o uchi gari - ko soto gari
- **Quand Uke pousse => techn. avant** : tai otoshi - o goshi - uki goshi - koshi guruma - ippon seoi nage - morote seoi nage - eri seoi nage - sasae tsuri komi ashi - harai goshi - uchi mata - tsuri komi goshi
- **Quand Uke se déplace sur le coté** : de ashi baraï - okuri ashi baraï
- **Je sais esquiver ou bloquer les attaques de Uke**
- **Je sais redoubler mon attaque** quand Uke esquive (sur la même technique)
- **Je sais enchaîner sur une autre technique** quand Uke esquive ma 1^e attaque
- **Je sais reprendre l'initiative** après avoir esquivé l'attaque de Uke
- **Je sais enchaîner au sol** après avoir fait tomber Uke (liaison debout/sol)

7. COMBATS DEBOUT

- Contrôle du partenaire
- Chutes correctes
- Variété des techniques

8. CEINTURE

9. SALUT

10. ARBITRAGE : les règles

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