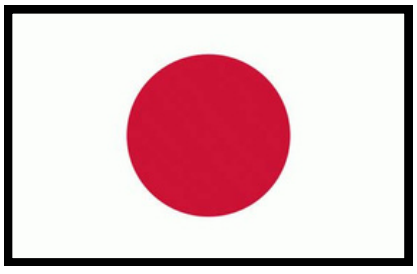
JUDO
SAKOORA

Livret de passage de grade de la ceinture blanche à la marron.

PRÉPARE TON
PASSAGE DE GRADE !

FRANCE
JUDO



TU DOIS D'ABORD APPRENDRE À METTRE TON KIMONO – DONT LE NOM RÉEL EST "JUDOGI" – DE FAÇON CORRECTE, À BIEN NOUER LE CORDONNET DU PANTALON...
...ET TU DOIS AUSSI APPRENDRE À NOUER TA CEINTURE COMME IL FAUT, AVEC UN NŒUD PLAT
NON!... PAS COMME ÇA!
ALLONS-Y!

ENSUITE, TU DOIS APPRENDRE À SALUER. D'ABORD DEBOUT, CHAQUE FOIS QUE TU MONTES SUR LE TAPIS, OU QUE TU LE QUITTES...
Tu salues également ton partenaire, avant et après chaque randori, ou chaque combat.
SALUT LES POTES!
ÇA, CE N'EST PAS RECOMMANDÉ DU TOUT!

Les grades

Couleur	Ceinture	Grade	Age Mini
Blanche		6ème Kyu (Ku-kyu)	6 ans
Blanche-Jaune		Hachi-kyu	7 ans
Jaune		5ème Kyu (Shichi-kyu)	8 ans
Jaune-Orange		Roku-kyu	9 ans
Orange		4ème Kyu (Go-kyu)	10 ans
Orange-Verte		Shi-kyu	11 ans
Verte		3ème Kyu (San-kyu)	12 ans
Bleue		2ème Kyu (Ni-kyu)	13 ans
Marron		1er Kyu (Ichi-kyu)	14 ans
Noire		1er dan (Sho-dan)	15 ans
		2ème dan (Ni-dan)	17 ans
		3ème dan (San-dan)	20 ans
		4ème dan (Yon-dan)	24 ans
		5ème dan (Go-dan)	29 ans
Blanche-Rouge		6ème dan (Roku-dan)	
		7ème dan (Shichi-dan)	
		8ème dan (Hachi-dan)	
Rouge		9ème dan (Kyu-dan)	
		10ème dan (Ju-dan)	

Le regard qu'un enfant de 4 et 5 ans peut porter sur les grades est forcément limité. Il est toutefois important d'intégrer cet aspect dans notre démarche pour que ce rapport au grade s'affine progressivement. La délivrance du grade à cet âge ne doit pas faire l'objet de test qui fixerait des niveaux à atteindre, « des performances » à réaliser. La participation aux cours et l'intégration dans le groupe suffisent à la reconnaissance par le grade. Les ceintures à bandes horizontales ne concernent que les enfants de 4 et 5 ans et ne seront pas utilisées pour ceux qui débutent après 6 ans.

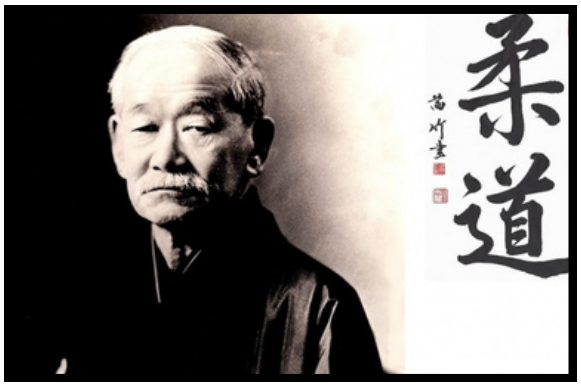
Les valeurs :

Le SHIN GI TAI, l'unité de la pensée, de la technique et du corps

La devise du Judo d'après Maître Jigoro Kano

Jita Kyoei en français "entraide et prospérité mutuelle"

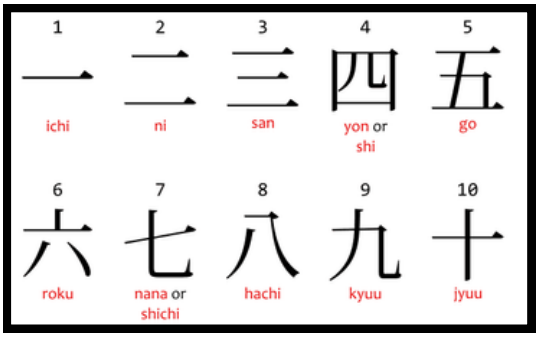
CULTURE JUDO
Le code Moral de Judo 8 valeurs indissociables



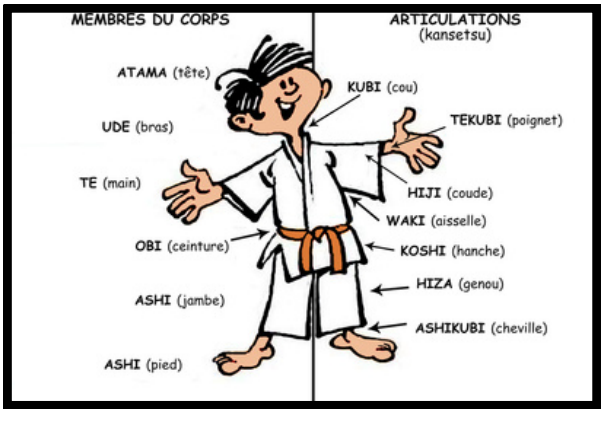
Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise. Ce sport a été fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs de bras.
Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le dojo. Les pratiquants sont les judoka. Ils portent une tenue en coton renforcée appelée judogi, souvent appelé à tort kimono. Le judogi est généralement blanc, mais pour faciliter la distinction entre les combattants dans les compétitions, un judoka peut avoir un judogi bleu et pendant les compétions un des deux combattants a une ceinture de couleur rouge pour les distinguer. Le judo se pratique pieds nus sur un tatami. Le judo est un sport olympique.

En 1920 il envoie ses meilleurs élèves partout dans le monde pour développer son judo. En Europe c'est maître Kawaishi en 1935 qui est chargé de cette mission, c'est lui qui après un séjour en Angleterre met en place le système de ceinture de couleur et la méthode Kawaishi. Rappelé au Japon par la 2éme guerre mondiale, il revient en France avec d'autres Japonais comme Awazu, Abe, Mishigami, garant de la bonne évolution du judo en France

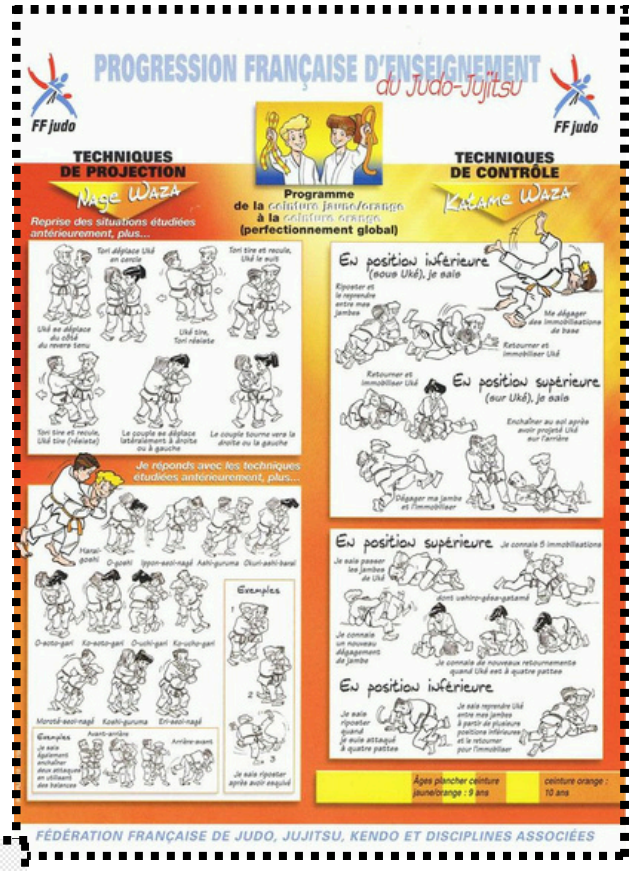
Savoir compter en Japonnais

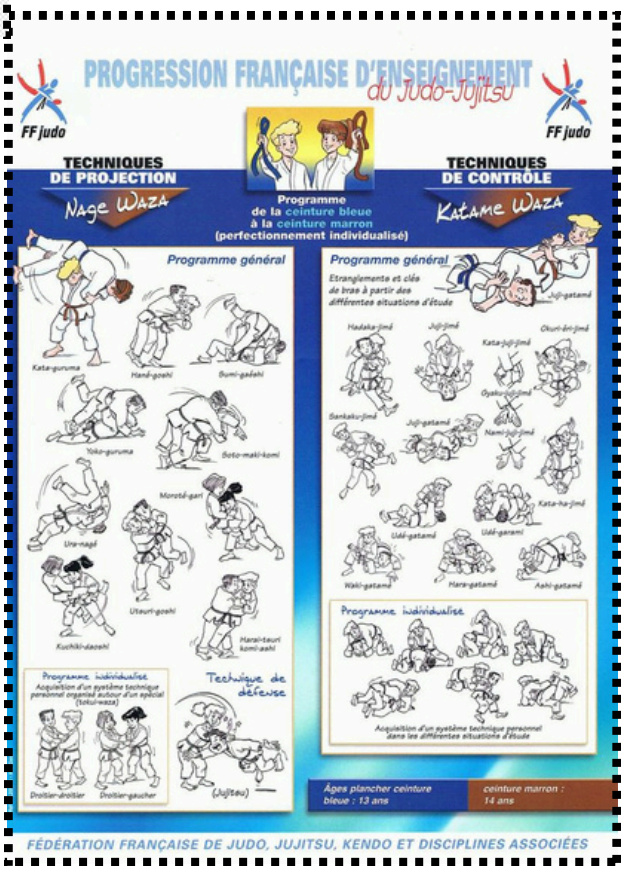


Les parties du corps en japonais



Progression Française d'enseignement du Judo-Jujitsu France Judo





OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)
Ne Wasa (Technique au sol)

YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL

KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL

HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

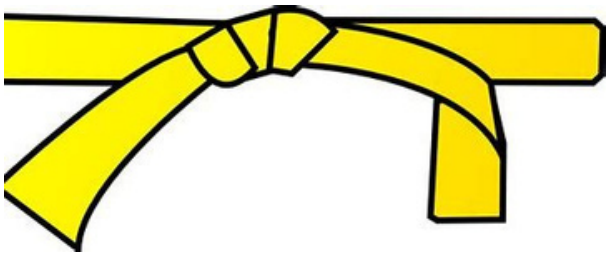
TATE-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE À CHEVAL

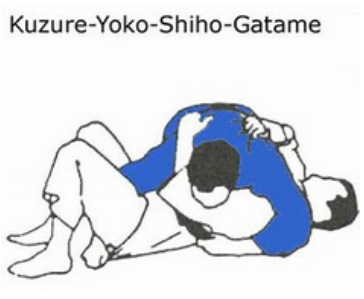
Nage- Waza (Technique de projection)
Tachi - Waza (Technique debout)

Vocabulaire :

Tori : Celui qui applique la technique
Uke : Celui qui subit les attaques
Hajimé : Signifie « commencez »
Matté : Signifie « arrêtez »
Dojo : Lieu où on étudie les arts martiaux.
Tatami : Tapis servant à la pratique des arts martiaux
Osae komi : Signale le début d'immobilisation



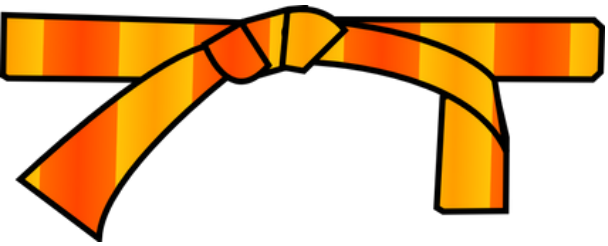
OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)
Ne Wasa (Technique au sol)



Nage- Waza (Technique de projection)
Tachi - Waza (Technique debout)

Vocabulaire :

O : Grand
ko : Petit
Soto : Extérieur
Uchi : Intérieur
Hiza : Genoux
Shido : Pénalité
Gatamé : Contrôle
Ukémi : L'acceptation et la maîtrise de la chute



OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)
Ne Wasa (Technique au sol)

Ushiro-Gesa Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Nage- Waza (Technique de projection)
Tachi - Waza (Technique debout)

Ippon-seoi-nagé

Éri-seoi-nagé

O-goshi

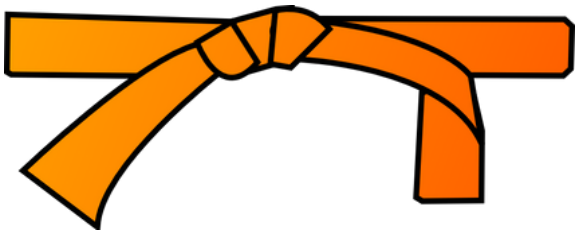
Moroté-seoi-nagé

Ashi-guruma

Ko-soto-gari

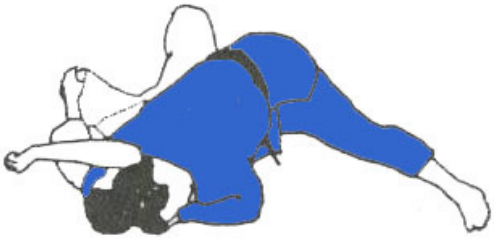
Vocabulaire :

Te waza : Technique de main ou d'épaule.
Koshi waza : Technique de hanche.
Ashi waza : technique de jambe
Osae waza : Technique d'immobilisation
Toketa : Sortie d'immobilisation



OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)
Ne Wasa (Technique au sol)

Kata-Gatame



Ushiro-Gesa Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Nage- Waza (Technique de projection)
Tachi - Waza (Technique debout)

Harai goshi

Okuri-ashi-baraï

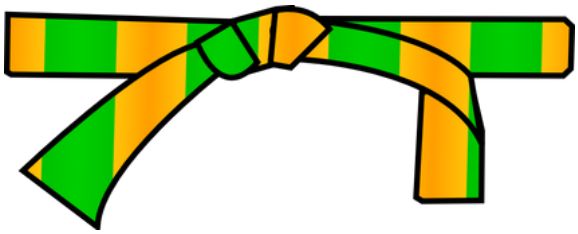
Koshi-guruma

De-Ashi-Barai

SEOI-OTOSHI

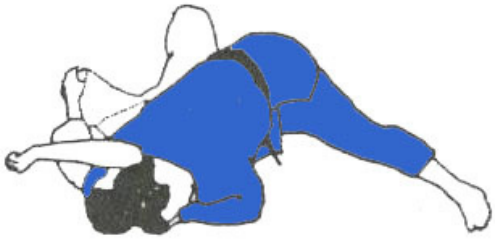
Vocabulaire :

Eri : Revers.
Haraï (baraï) : Balayage
Goshi : Hanche
Guruma : Roue, enroulement
Kami : Prolongement.
Yoko : Côté
Taté : Ligne, alignement
Randori : Exercice libre orienté vers l'attaque.
Waza ari : 7pts: bon avantage



OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)
Ne Wasa (Technique au sol)

Kata-Gatame



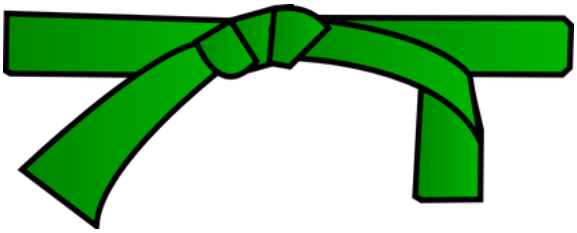
Ushiro-Gesa Gatame

Makura-Gesa-Gatame

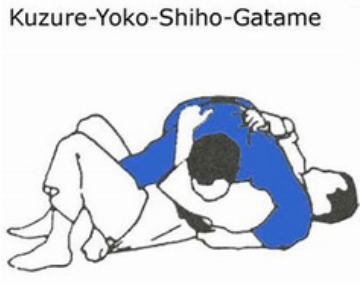
Nage- Waza (Technique de projection)
Tachi - Waza (Technique debout)

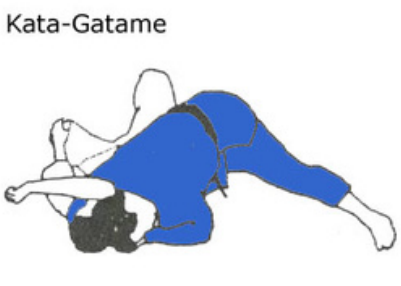
Vocabulaire :

Tendoku reishu : Educatif des techniques dans le vide (sans partenaire)
Kagari geiko : Exercice à thème. (ex : l'un attaque, l'autre esquive)
Randori : Exercice libre orienté vers l'attaque.
Ikité : Action de la main qui tire sur la manche.
Ippon =10pts : Victoire donnée par l'arbitre



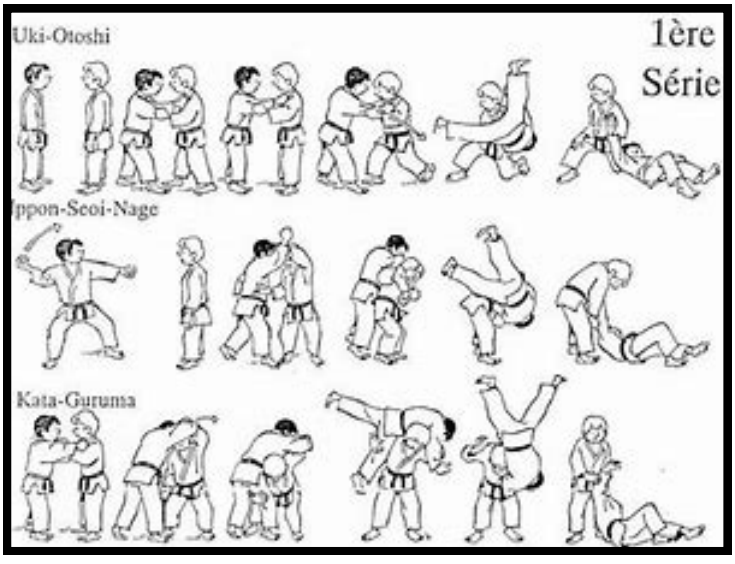
OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)
Ne Wasa (Technique au sol)





Nage- Waza (Technique de projection)
Tachi - Waza (Technique debout)

1 ère série Nage no kata



Vocabulaire :

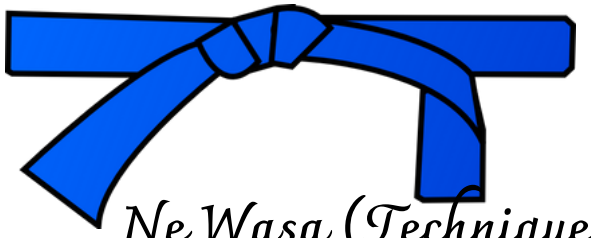
Toketa : L'arbitre me signale la sortie d'immobilisation

Waza-ari awazaet ippon : 2 waza-ari valent ippon

Sutemi : Technique de sacrifice.

Tomoe : Cercle

Nage no kata : Exercice de style pour les projections.

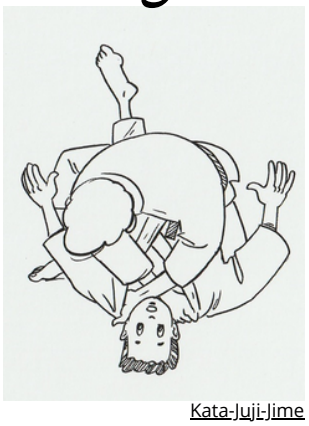


Ne Wasa (Technique au sol)

SHIME-WAZA (Technique d'étranglement)

Sankaku-Jime

Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime

Nami-Juji-Jime

KANSETSU-WAZA (Technique de clés)

Ude-Hishigi-Juji-Gatame

Ude-Hishgi-Waki-Gatame

Ude-Hishigi-Hara-Gatame

Ude-Hishigi-Ude-Gatame

Nage- Waza (Technique de projection)

Tachi - Waza (Technique debout)

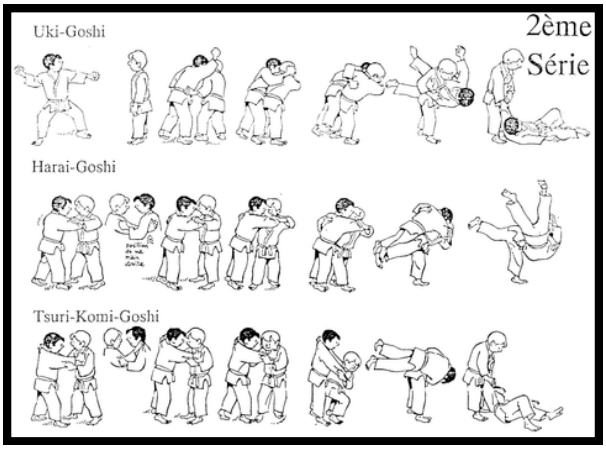
Soto-maki-komi

Utsuri-goshi

Kata-guruma

Morote-Gari

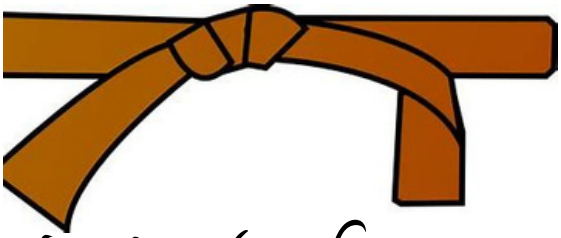
Hané-goshi



2 ème série Nage no kata

Vocabulaire :

Tsurité : Action de la main qui « pêche » sur le revers.
Uchi komi : Exercice de répétition d'une technique
Nage komi : Exercice, d'entrainement aux chutes.
Tokui waza : Technique favorite.
Shime waza : Technique d'étranglement
Kansetsu waza : Technique de clé de bras



Ne Wasa (Technique au sol)

SHIME-WAZA (Technique d'étranglement)

Sankaku-Jime

Okuri-Eri-Jime

Kata-Ha-Jime

Hadaka-Jime

KANSETSU-WAZA (Technique de clés)

Ude-Garami

Ude-Hishigi-Juji-Gatame

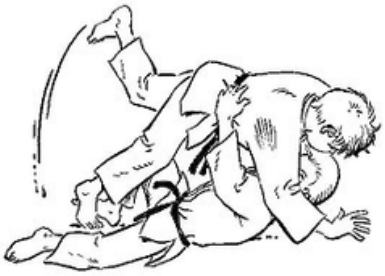
Ude-Hishigi-Ude-Gatame

Ude-Hishigi-Ude-Gatame

Nage- Waza (Technique de projection)

Tachi - Waza (Technique debout)

Sumi-Gaeshi



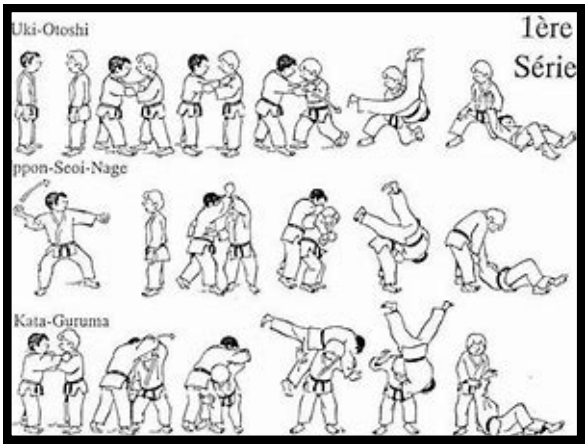
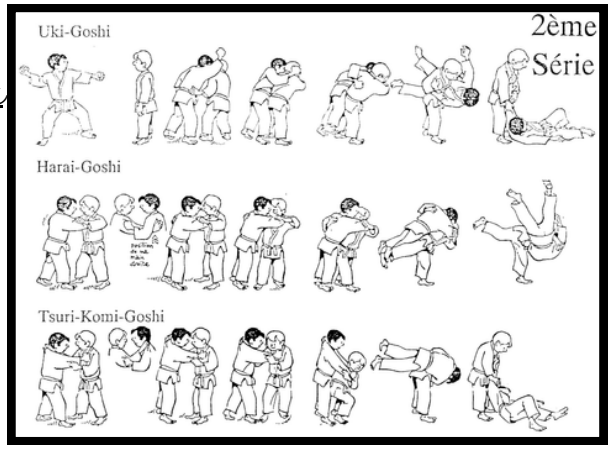
Yoko-Guruma

Kuchiki-Daoshi

Ura-Nage

Kata-Guruma

A. Chiret ©



1ère et 2 ème
série du Nage No Kata