

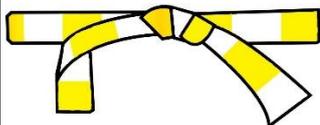
Préparation des passages de grade saison 2019 – 2020

LEXIQUES PAR CATEGORIES D'AGES

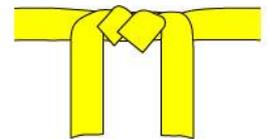
Eveil judo



- **Rei** : saluer
- **Dojo** : maison du judo
- **Hajimé** : commencez
- **Matté** : arrêtez
- **Tori** : celui qui fait
- **Uké** : celui qui subit
- **Tatami** : le tapis
- **Judogi** : habit du judoka.



Mini poussins



VOIR FICHE DE GRADE JAUNE

- Les mots des éveil judo
- Les 9 mots de base de l'arbitrage :
 - ✓ **Matté** : arrêtez
 - ✓ **Hajimé** : commencez
 - ✓ **Yuko** : avantage 5 points
 - ✓ **Wazari** : gros avantage 7 points
 - ✓ **Ippon** : victoire 10 points
 - ✓ **wazari awasate ippon** : 2 wazaris font 1 ippon
 - ✓ **Soremadé** : fin du combat
 - ✓ **Osaé komi** : immobilisation
 - ✓ **Tokéta** : sortie d'immobilisation.

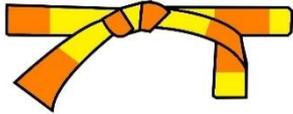


柔道

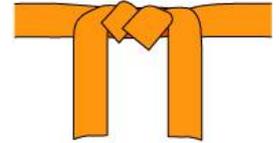


- **Self défense** : se défendre avec ses connaissances.
- **Ju jitsu** : art de la souplesse, base du judo
- **Jigoro Kano** : créateur du judo
- **Nagé** : projection
- **Hiza** : genoux
- **Seoi** : épaule
- **Goshi** : hanche
- **Ashi** : jambe
- **Soto** : coté
- **Uchi** : entre les jambes
- **gari** : fauchage
- **gake** : accrocher
- **Atémi** : coup de poing ou de pied
- **Shiho** : 4 appuis
- **Gésa** : en appui sur le coté
- **Contre attaque** : attaquer dans l'attaque de Uké.

Poussins

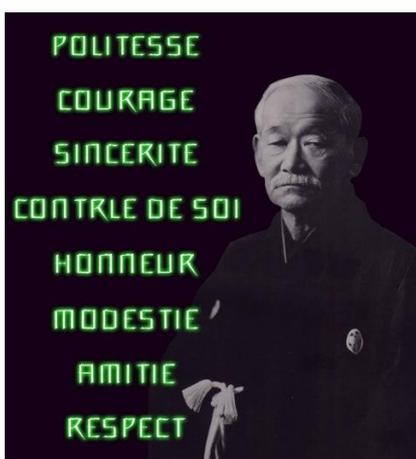


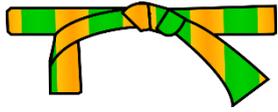
VOIR FICHE DE GRADE ORANGE



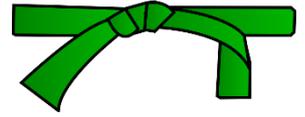
SANS OUBLIER LA FICHE JAUNE

- **Les mots des éveils judo et des mini poussins**
- **Judo** : voie de la souplesse
- **Tachi waza** : judo debout
- **Né waza** : judo au sol
- **Nagé waza** : ensemble des techniques de projection
- **Sonomama** : ne bougez plus (au sol)
- **Ukémí** : brise chute
- **Kata** : forme d'expression
- **Uchi komi** : exercice de répétition d'une technique.
- **Randori** : combat d'entraînement.
- **Nagé komi** : exercice de répétition de projection du partenaire.
- **Shido** : pénalité
- **Yoshi** : reprenez le combat (au sol)
- **Hikiwaké** : égalité
- **Maé geri** : coup pied de face
- **Yoko geri** : coup de pied de coté
- **Oi tsuki** - coup de poing de face
- **Jodan age uke** – parer de face haut
- **Gyaku-stuki** - coup de poing croise
- **Tetsui-oroshi** – coup de poing devant de haut en bas
- **Sensei** : professeur, maître
- **Ko** : petit.
- **O** : grand.
- **Moroté** : à deux mains ensemble.
- **Le nom du kata pour la ceinture noire** : nagé no kata – kata des projections.





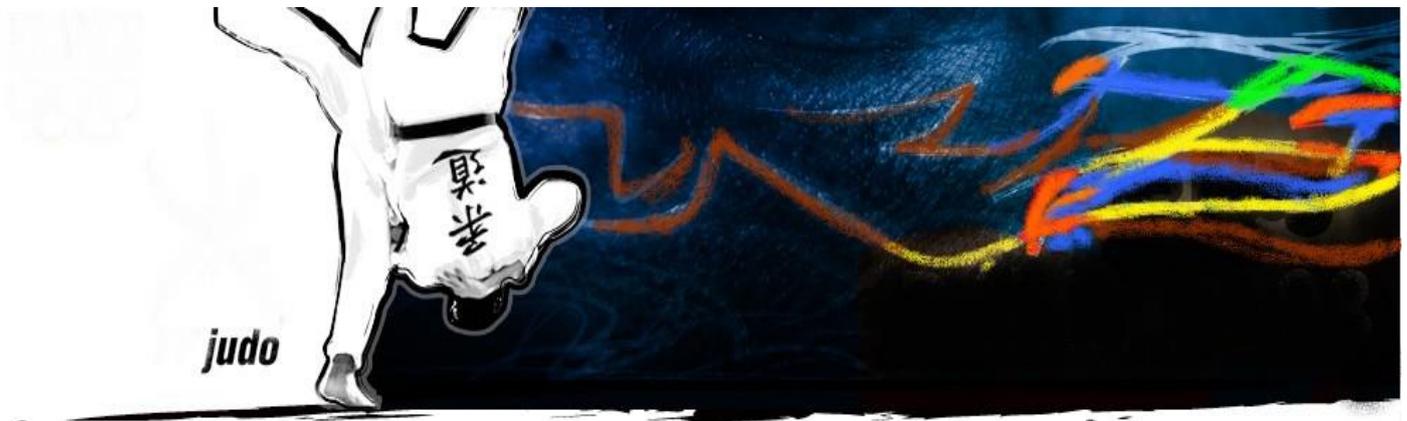
BENJAMINS

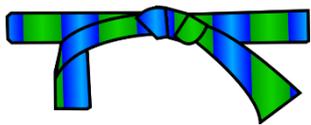


VOIR FICHE DE GRADE VERTE

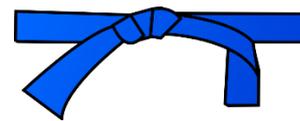
SANS OUBLIER LES FICHES DE GRADE JAUNE ET ORANGE

- **Waza : ensemble** – famille.
- **Koshi waza** : ensemble des techniques de projection avec la hanche.
- **Ashi waza** : ensemble des techniques de projection à l'aide des jambes.
- **Sutémi waza** : ensemble des techniques de projection en sacrifice.
- **Shimé waza** : ensemble des techniques d'étranglement.
- **Kansetsu waza** : ensemble des techniques de clé.
- **Kakari geiko** : exercice de combat à thème.
- **Shiai** : combat en compétition.
- **Enchaînement** : poursuivre une technique avec une autre technique.
- **Redoublement d'attaque** : attaquer deux fois de suite avec la même attaque.
- **Les noms des techniques du nagé no kata** : 1ère série les té waza - les projections de mains : uki otoshi / ippon seoi nage / kata guruma
- **Mawashi geri** : coup de pied circulaire.
- **Ushiro geri** : coup de pied arrière.
- **Ura uchi** : atemi en revers avec la main.
- **Té kubi osaé** : contrôle au sol du poignet au coude.
- **Tokui waza** : technique préférée.
- **Schéma d'attaque** : organisation de mes techniques préférées pour attaquer.
- **Barai** : balayage.
- **Udé** : coude.
- **Kubi** : cou.





MINIMES



VOIR FICHE DE GRADE BLEUE

SANS OUBLIER LES FICHES DE GRADE JAUNE – ORANGE ET VERTE

- **Otoshi** : barrage vers le bas.
- **Kiai** : expression sonore.
- **Obi** : ceinture.
- **Tsuri** : pêcher avec la main.
- **Gedan barai** : défense avec la main vers le bas.
- **Koté gaeshi** : Clé de poignet en rotation extérieure.
- **Koté mawashi** : Clé de poignet en rotation interne.
- **Juji** : croisé.
- **Dan** : grade à partir de la ceinture noire.
- **Kyus** : grades représentés par les ceintures de couleurs.
- **Les trois phases d'une technique** :
 - ✓ **Tsukuri** : déséquilibre.
 - ✓ **Kusushi** : placement du corps.
 - ✓ **Gaké** : projection.
- **Nagé no kata** : **Connaissances des noms des techniques des 2 premières séries** :
 - ✓ 1ère série té waza - les projections de mains : uki otoshi / ippon seoi nage / kata guruma
 - ✓ 2^{ème} série goshi waza – les projections de hanche : uki goshi / harai goshi / tsuri komi goshi
- **Hantei** : décision demandée
- **Eri** : revers – col.
- **Jimé** : étranglement.
- **Maki** : enrouler.
- **Makikomi waza** : ensemble des techniques en enroulement.
- **Yaku soku geiko** : exercice de combat souple.

