



## PASSAGE CEINTURE BLANCHE



1 LISERÉ



2 LISERÉS



- Respect de soi, des autres, du professeur et du matériel
- Politesse SALUT, arriver à l'heure, traduction Hajimé et Maté
- 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, créer une bonne ambiance.

/4



RITSUREI



ZAREI



USHIRO-UKEMI



O-SOTO-GARI



TAI-OTOSHI



TATE-SHIO-GATAME



YOKO-SHIO-GATAME



EXERCICE DU DOUDOU

/3

### Combats au sol :

- Contrôler le partenaire sur le dos /2
- Faire l'effort de sortir /2
- Présenter 1 retournement au sol de son choix /2

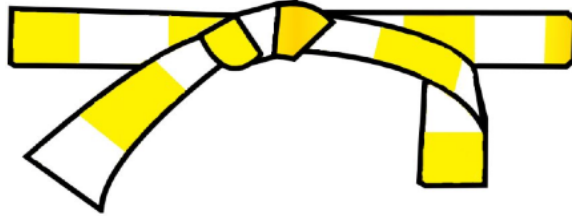
[Vidéos des techniques :](#)

TOTAL : ...../20





**PASSAGE CEINTURE BLANCHE-JAUNE**



ZAREI



RITSUREI



USHIRO-UKEMI



YOKO-UKEMI



MAE-UKEMI



O-SOTO-GARI



O-GOSHI



KOSHI-GURUMA



IPPON-SEOI-NAGE



TAI-OTOSHI



YOKO-SHIO-GATAME



HON-GESA-GATAME



TATE-SHIO-GATAME

- YAKU SOKU GEIKO ...../1
- 2 retournements ...../2
- A quel moment salut-on ? ...../1
- 2 éléments du code moral ...../1
- D'où vient le judo ...../1
- Savoir faire son noeud de ceinture ...../1

Vidéos des techniques :



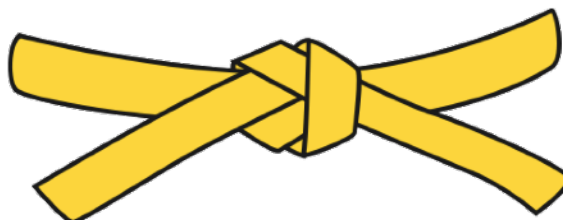
TOTAL : ...../20  
Moyenne acceptée est de 12/20



# PASSAGE CEINTURE JAUNE



Vidéos des techniques :

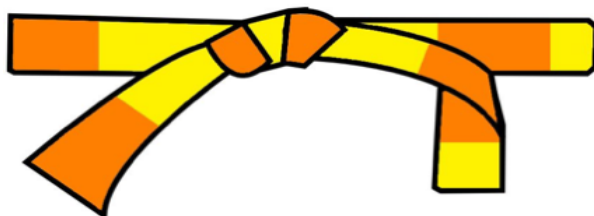


- Yaku Soku Geiko ...../1
- 2 retournements plat ventre ...../1
- 2 retournements à 4 pattes ...../1
- 2 éléments du code moral ...../0,5
- D'où vient le judo ...../0,5
- Savoir faire son noeud de ceinture ...../0,5

**TOTAL : ...../20**  
Moyenne acceptée est de 12/20



## PASSAGE CEINTURE JAUNE-ORANGE



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



KO-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI



TSURI-KOMI-GOSHI



HARAI-GOSHI



KATA-GATAME



MAKURA-GESA-GATAME

- Savoir d'où vient le judo...../0,5
- Qui a inventé le Judo ...../0,5
- Tori, Uke, Hajime, Mate et Soremade ? ...../0,5
- Judogi, kumikata, dojo, tatami ? ...../0,5
- O, Ko, Soto, Uchi, Yoko, Ashi, Koshi, Te-Waza ?...../0,5
- 3 éléments du code moral...../0,5

- Yaku Soku Geiko ...../1
- 1 prise vers l'arrière et 1 vers l'avant...../2
- 2 retournements plat ventre ...../1
- 3 retournements 4 pattes ...../3
- 1 renversement entre les jambes...../1
- 2 sorties d'immobilisation...../2

Vidéos des techniques :



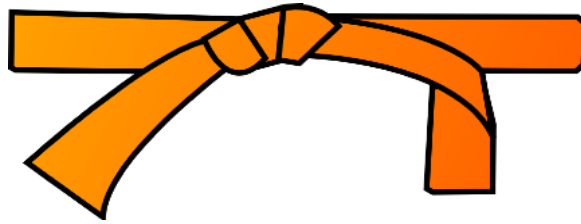
TOTAL : ...../20

Moyenne acceptée est de 12/20





**PASSAGE CEINTURE ORANGE**



KO-SOTO-GARI



O-SOTO-GURUMA



OKURI-ASHI-BARAI



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



ERI-SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



USHIRO-GESA-GATAME

- Yaku Soku Geiko ...../1
- 1 prise vers l'arrière et 1 vers l'avant...../2
- Uchi Komi...../1
- 2 retournements plat ventre ...../2
- 3 retournements 4 pattes ...../3
- 1 renversement entre les jambes...../1
- 2 sorties d'immobilisation...../2
- Question(s) surprise(s) ...../1

Vidéos des techniques :



TOTAL : ...../20

Moyenne acceptée est de 12/20



## PASSAGE CEINTURE ORANGE-VERTE



ASHI-GURUMA



UCHI-MATA



HANE-GOSHI



KUBI-NAGE



UKI-OTOSHI



KUZURE-KAMI-SHIO



KUZURE-TATE-SHIO



KUZURE-YOKO-SHIO

- |  |      |
|--|------|
| - Yaku Soku Geiko .....                        | /1   |
| - Enchaînement avant-arrière.....              | /1   |
| - Uchi Komi.....                               | /1   |
| - Liaison debout sol.....                      | /0,5 |
| - 2 retournements plat ventre .....            | /2   |
| - 3 retournements 4 pattes (coté et face)..... | /3   |
| - 1 renversement entre les jambes.....         | /1   |
| - 2 sorties d'immobilisation.....              | /1   |
| - 1 dégagement de jambe.....                   | /0,5 |
| - Question(s) surprise(s) .....                | /1   |

Vidéos des techniques :



TOTAL : ...../20  
Moyenne acceptée est de 12/20



## PASSAGE CEINTURE VERTE



KO-SOTO-GAKE



USHIRO-GOSHI



TANI-OTOSHI



KUZURE-YOKO-SHIO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME

- |  |    |
|--|----|
| - Yaku Soku Geiko .....                        | /1 |
| - Enchainements.....                           | /1 |
| - Uchi Komi.....                               | /1 |
| - Liaison debout sol.....                      | /1 |
| - Esquives et défenses .....                   | /1 |
| - Contres .....                                | /1 |
| - 2 retournements plat ventre .....            | /1 |
| - 3 retournements 4 pattes (coté et face)..... | /3 |
| - 1 renversement entre les jambes.....         | /1 |
| - 2 sorties d'immobilisation.....              | /1 |
| - 1 dégagement de jambe.....                   | /1 |
| - Question(s) surprise(s) .....                | /1 |

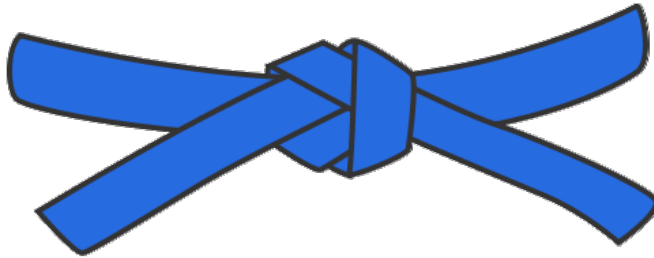
Vidéos des techniques :



TOTAL : ...../20  
Moyenne acceptée est de 12/20



## PASSAGE CEINTURE BLEUE



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



TSUBAME-GAESHI



UTSURI-GOSHI



TE-GURUMA



KATA-GURUMA



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI

- Savoir tourner autour sans lâcher l'osaekomi...../1
- Yaku Soku Geiko ...../1
- Enchainements...../1
- Uchi Komi...../1
- Liaison debout sol...../1
- Esquives et défenses ...../1
- Contres ...../1
- Retournements plat ventre ...../1
- 4 retournements 4 pattes (2 coté et 2 face)...../2
- Rversements entre les jambes...../1
- 2 sorties d'immobilisation...../1
- 1 dégagement de jambe...../1
- 1 passement de jambes...../1
- Question(s) surprise(s) ...../1

[Vidéos des techniques :](#)

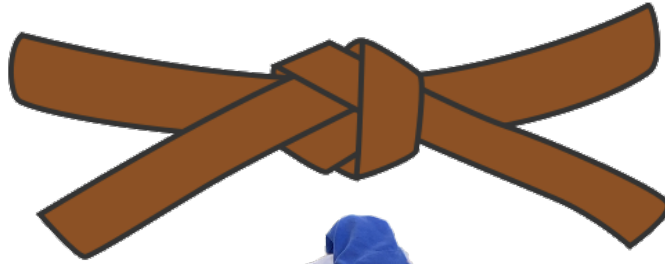


TOTAL : ...../20  
Moyenne acceptée est de 12/20





## PASSAGE CEINTURE MARRON



O-GURUMA



KO-TSURI-GOSHI



O-TSURI-GOSHI



SOTO-MAKIKOMI



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI

- Savoir tourner autour sans lâcher l'osaekomi...../1
- Yaku Soku Geiko ...../1
- Enchainements...../1
- Uchi Komi...../0,5
- Liaison debout sol...../0,5
- Esquives et défenses ...../1
- Contres ...../1
- Retournements plat ventre ...../1
- 4 retournements 4 pattes (2 coté et 2 face)...../2
- Renversements entre les jambes...../1
- Sorties d'immobilisation...../1
- Dégagement de jambes...../1
- 1 passement de jambes...../0,5
- Etranglement(s) ...../0,5
- Clé(s) de bras ...../0,5
- Question(s) surprise(s) ...../0,5

Vidéos des techniques :



TOTAL : ...../20  
Moyenne acceptée est de 12/20