

REVISIONS POUR PASSAGE DE GRADE JUDO

MEUDON 9h-10h

En général, je suis capable de faire :

- Une roulade avant
- Une roulade arrière
- Une chute arrière **et** de la nommer en japonais : USHIRO UKEMI
- Une chute avant **et** de la nommer en japonais : ZEMPU KAÏDEN
- De connaître les mots généraux du judo en japonais



Dojo

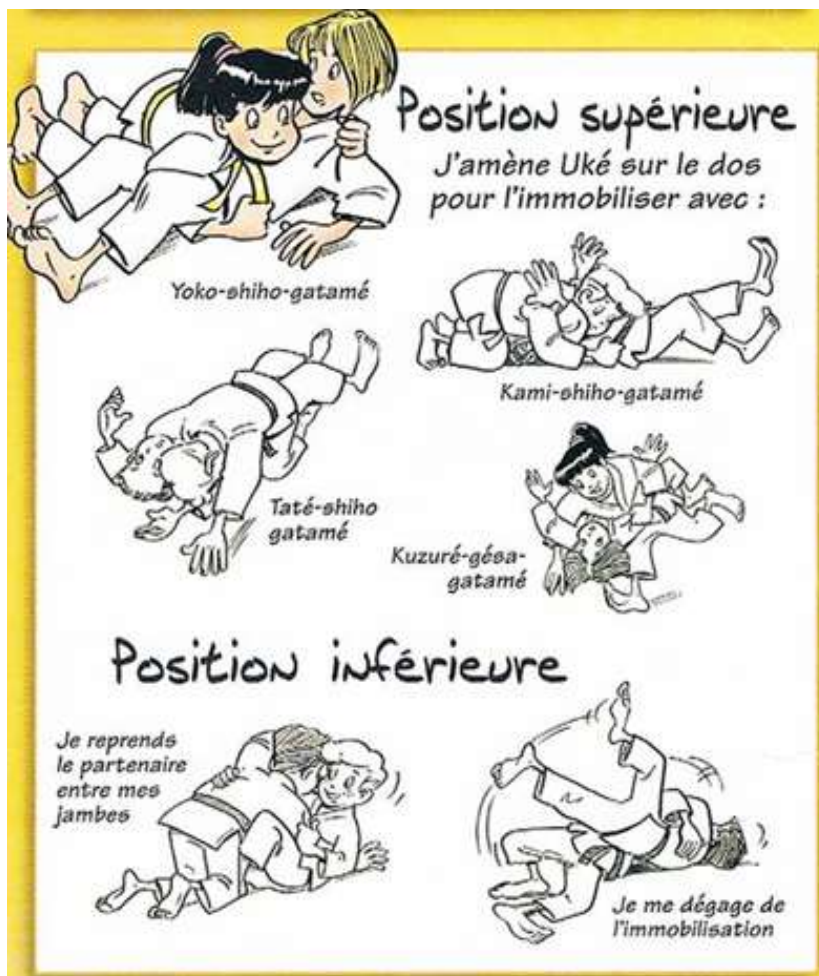


Tatami



Judogi

Au sol ou NE WAZA :



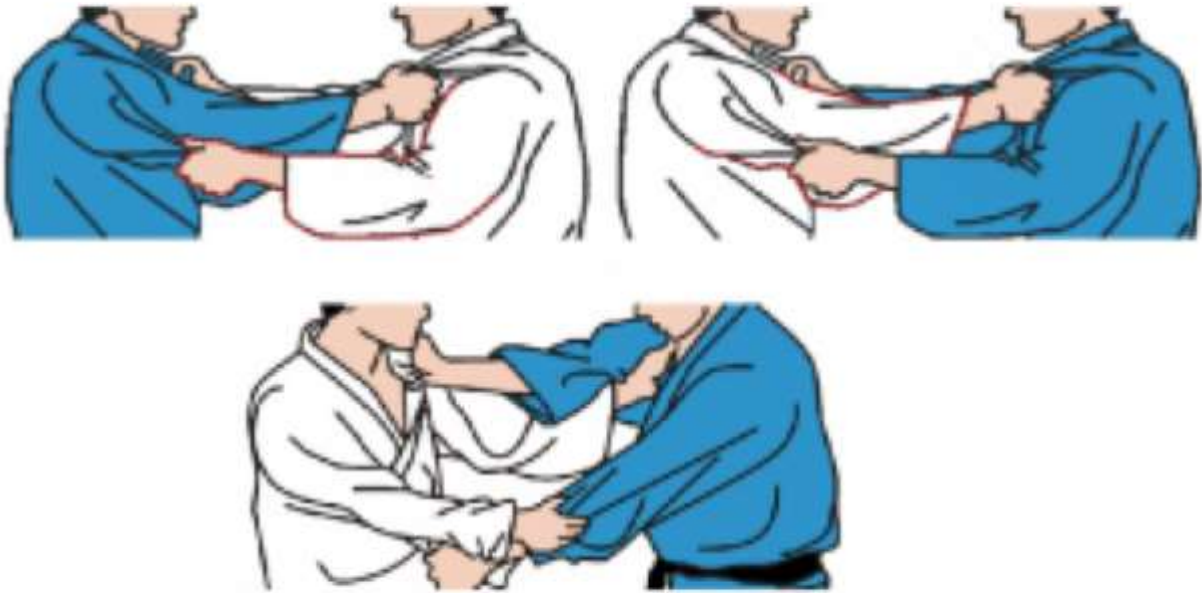
Nous les avons appris ainsi, dans l'ordre suivant (de haut en bas) :

- Immobilisation de la **PINCE DE CRABE** (Yoko Shio Gatame)
- Immobilisation du **CASQUE** (Kami Shio Gatame)
- Immobilisation du **BEBE** (Tate Shio Gatame)
- Immobilisation du **CANAPE** (Ura Gatame)*
- Immobilisation du **LIT** (Kuzure Gesa Gatame)

*à toi de t'en rappeler haha !

Debout ou TACHI WAZA

KUMI KATA



Nous débutons avec le KUMI KATA (saisie). Nous observerons le judoka en judogi bleu.

Je suis droitier (donc j'écris avec la main droite) donc je saisis le REVERS (image 1).

L'autre main attrape la manche du copain.ine (image 2).

Si je suis gaucher, je saisis donc le revers avec la main gauche (image 3, celle du bas).

Une fois que nous avons tous les 2 le KUMI KATA, nous pouvons faire les techniques suivantes :



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



Tai-otoshi

ET très important, être capable de savoir à quoi/qui correspondent les 2 images dessous :

