

# PROGRAMME DE REVISION B/J et JAUNE

## LE SALUT



Au judo, on salue debout en montant sur le tatami. Au début et à la fin du cours, le salut se fait à genoux. Avant et après chaque exercice, on salue son partenaire.

## APPRENDRE À FAIRE SA CEINTURE



## LE SOL



**KAMI SUIDO GATAME**  
le "I"



**YOKO SUIDO GATAME**  
le "T"



**TATE SUIDO GATAME**  
le "CHEVAL"



**HONGOESA GATAME**  
le "K"

## LE DEBOUT



**O SOTO GARI**  
le Grand Fauchage  
Extérieur



**O UCHI GARI**  
le Grand Fauchage  
Intérieur



**UCHI GOSHI**  
La Petite Bascule

## VOCABULAIRE JAPONAIS



**DOJO**  
C'est l'endroit où l'on pratique le judo



**JUDO**  
La voie de la souplesse  
**JUDOGI**  
(ou kimono)



**HAJIME**  
... Commencez



**TATAMI**  
C'est la surface de combat



**MATE**  
... Arrêtez



**JIGORO KANO**  
Le maître qui a inventé le judo



**SAMOURAI**  
Chevalier japonais



**IPPON**  
- On fait tomber fort sur le dos  
- On immobilise 10 secondes  
- On a 2 WAZA-ARI



**TORI**  
... celui qui fait tomber  
**UKE**  
celui qui tombe



**WAZA ARI**  
On fait tomber sur le dos pas fort, ou sur le côté



**TAI OTOSHI**  
Le Barrage



**O GOSHI**  
La Grand Bascule



**WIZA GURUMA**  
La Cuillère Au Genou

## LA CHUTE



Je rentre la tête quand je roule.



## CODE MORAL

- LE CONTRÔLE DE SOI
- LA POLITESSE
- L'HONNEUR
- LA SINCÉRITÉ
- L'AMITIÉ
- LE RESPECT
- LE COURAGE
- LA MODESTIE

Participer au minimum à deux animations/tournois interclubs durant la saison. Celle du club, plus une deuxième. Plus on en fait, plus on acquiert de l'expérience