

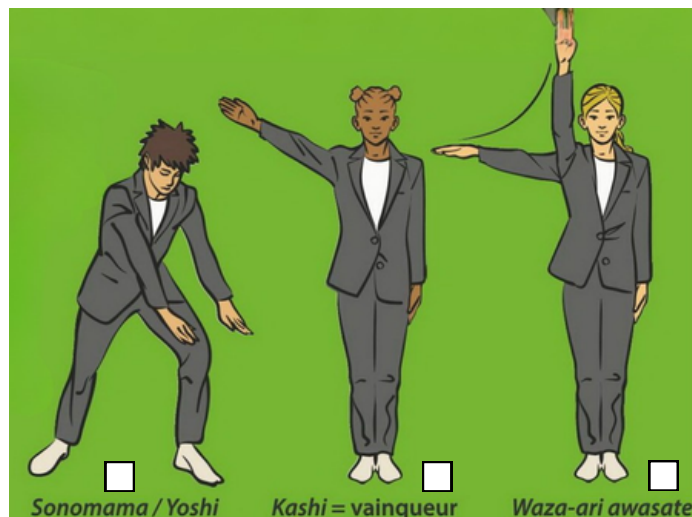
Verte 12 ans

1. Vocabulaire

- ☐ **Goshi** : Hanche
- ☐ **Sutemi** : Se jeter au sol pour faire chuter
- ☐ **Sode** : Saisie des manches
- ☐ **Randori** : Combat libre sans enjeux, ni arbitre
- ☐ **Uchi-komi** : Méthode d'entraînement à répétition d'une technique sans chute
- ☐ **Eri** : Revers

/6

2. Arbitrage



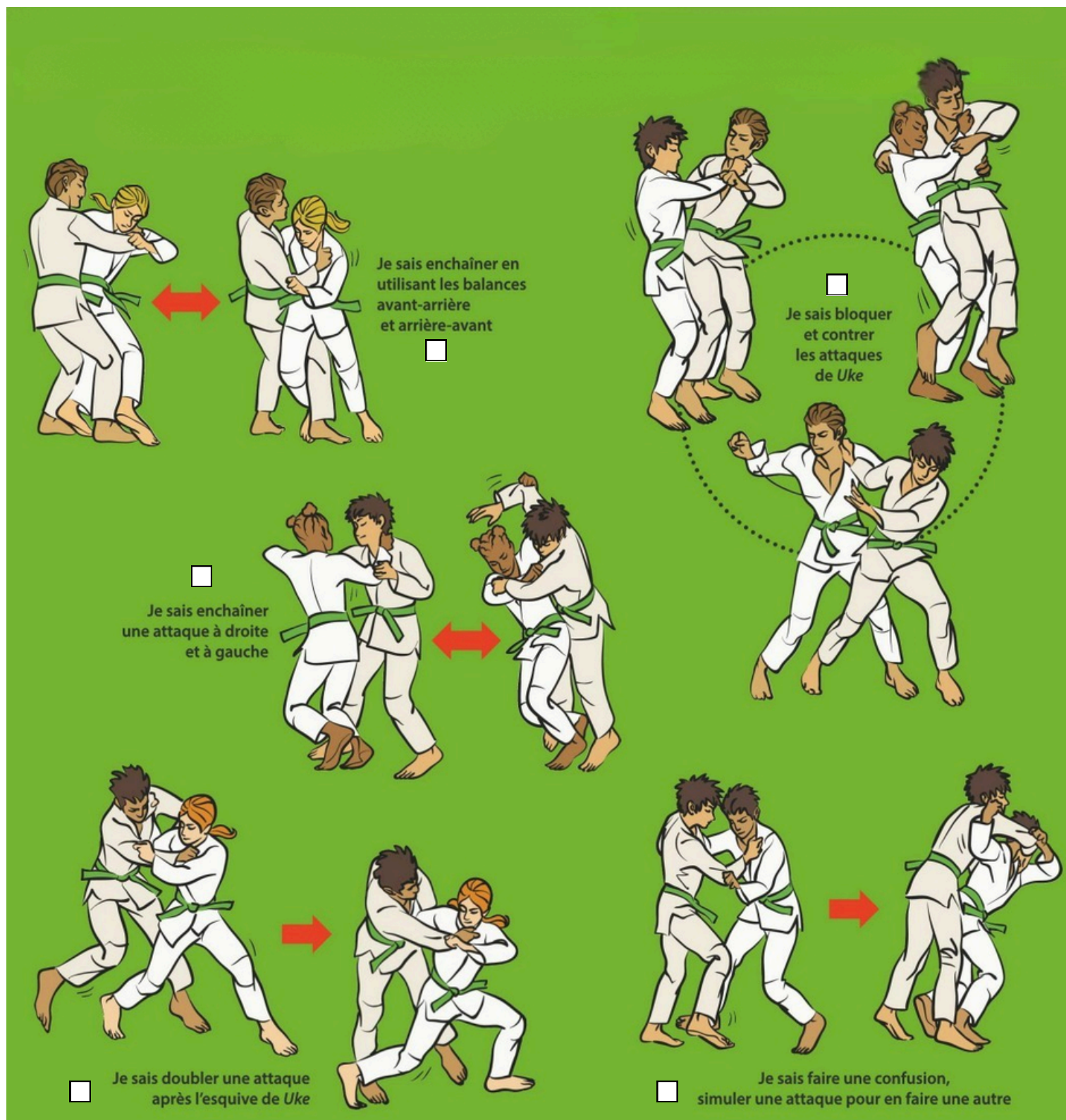
/3

3. Code moral

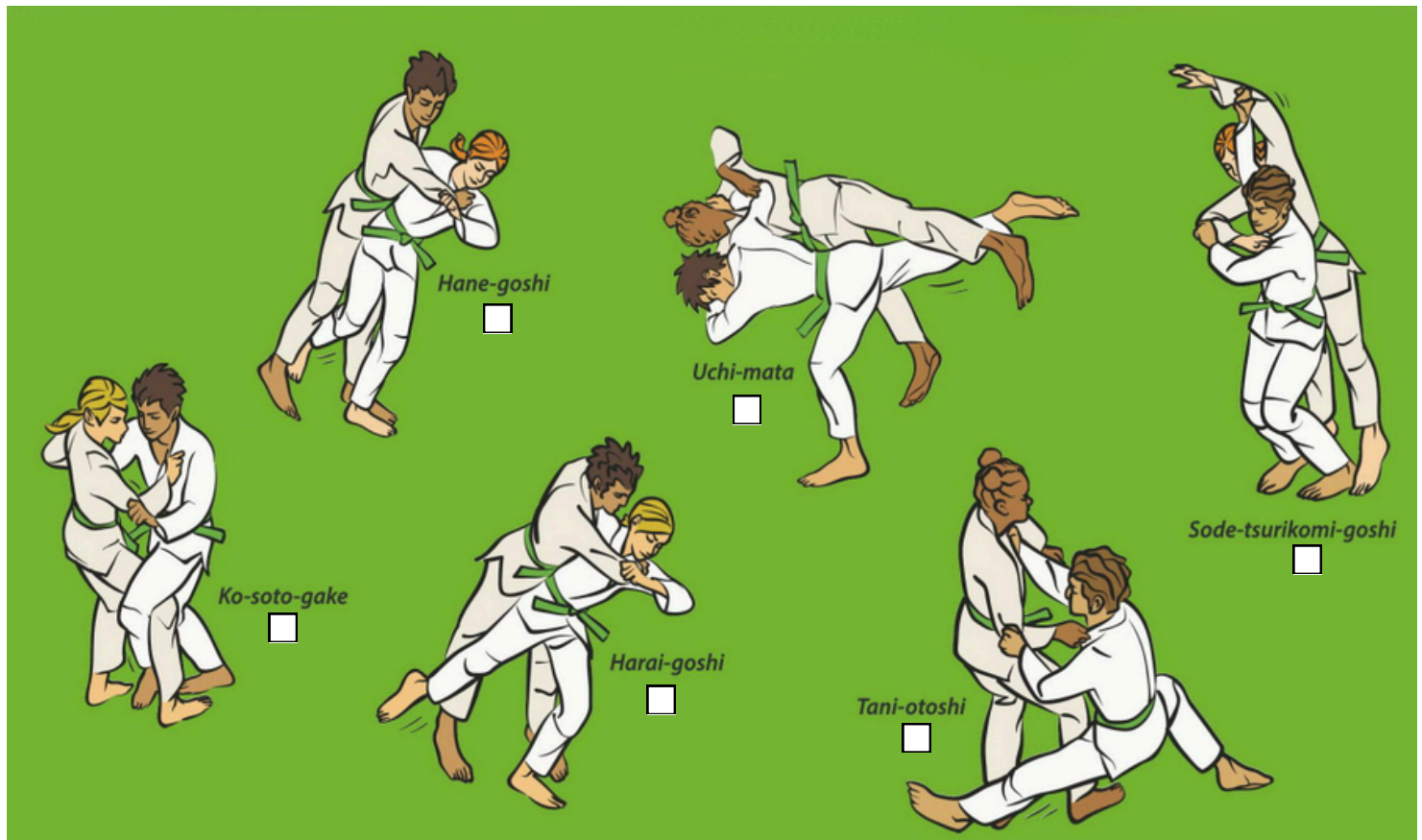
- ☐ **Politesse** : Savoir dire bonjour, au revoir, merci, ...
- ☐ **Respect** : Ecouter, être sage, ne pas crier, ...
- ☐ **Amitié** : Aider les autres, jouer avec tout le monde, encourager ses partenaires, ne laisser personne de côté...
- ☐ **Courage** : Essayer même lorsque c'est difficile, ne pas abandonner, se relever après une chute, dépasser ses peurs...
- ☐ **Sincérité** : Dire la vérité, reconnaître ses erreurs, ne pas tricher, être honnête avec les autres et avec soi-même...
- ☐ **Contrôle de soi** : Rester calme, maîtriser sa colère, ne pas répondre par la violence, accepter de perdre sans s'énerver...
- ☐ **Modestie** : Ne pas se vanter, accepter les conseils, reconnaître que l'on peut encore progresser, féliciter les autres...

/7

4. Les déplacements



5. Les techniques debout



/6

6. Situations au sol



/5

7. Techniques au sol



/3

8. NAGE NO KATA

1ère SÉRIE
TE WAZA

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer, à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide de trois façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA)



2^{ème} SERIE
KOSHI WAZA

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, « le placement » en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI).
Met aussi en évidence trois principes de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).



/6

Nom :

Prénom :

Age : ans

Le __ / __ / ____

Note sur : __ / 40

Note sur : __ / 20

Taille de la ceinture :

Observations :