

MON CARNET DE JUDO

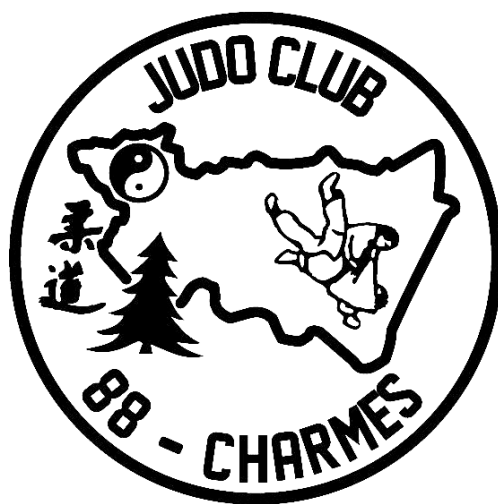
Je découvre, je mémorise et je m'amuse !

MON CARNET DE RÉVISION

Prénom :

Ceinture :

Je progresse à mon rythme !



TAI : LE CORPS

Ude : Coude

Goshi/Koshi : Hanche

Obi : Ceinture

Te : Main

Mata : Cuisse

Hiza : Genou

Kibisu : Talon

Ashi : Pied/Jambe



JE COMPTE EN JAPONAIS

Les nombres de 1 à 10

1 一 ICHI

2 二 NI

3 三 SAN

4 四 SHI

5 五 GO

6 六 ROKU

7 七 NANA

8 八 HACHI

9 九 KYŪ

10 十 JŪ

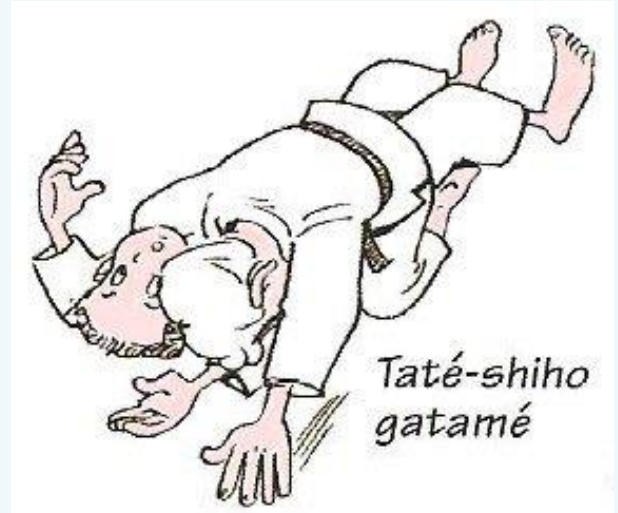
LES IMMOBILISATIONS

Katame-waza : techniques de contrôle



YOKO-SHIHO-GATAME

Contrôle latéral des 4 coins



TATE-SHIHO-GATAME

Contrôle longitudinal



KAMI-SHIHO-GATAME

Contrôle arrière



KUZURE-GESA-GATAME

Variante du contrôle en écharpe

LES TECHNIQUES DE JUDO

Nage-waza : techniques de projection



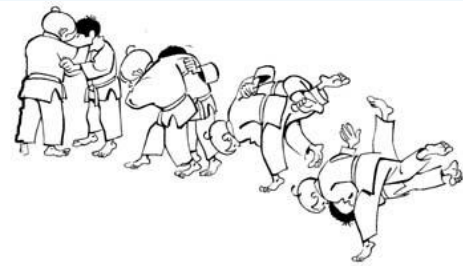
DE ASHI BARAI

Balayage du pied avancé



HARAI GOSHI

Balayage de la hanche



UCHI MATA

Fauchage intérieur de la cuisse



OKURI ASHI BARAI

Balayage des deux jambes



O GOSHI

Grande bascule de hanche

LES MOTS À RETENIR

Le vocabulaire pour comprendre les prises

BARRAGE

OTOSHI

FAUCHAGE

GARI

BALAYAGE

BARAI / HARAI

MOUVEMENT D'ÉPAULE

SEOI NAGE

PETIT

KO

GRAND

O

INTÉRIEUR

UCHI

EXTÉRIEUR

SOTO

MON QUIZ DE CHAMPION

Je vérifie ce que j'ai retenu !

1. Comment dit-on « genou » en japonais ?

.....

2. Que signifie « obi » ?

.....

3. Comment dit-on « balayage » ?

.....

4. Comment compte-t-on de 1 à 5 ?

.....

5. Que signifie « uchi » ?

.....

6. Cite deux techniques de projection.

.....

7. Cite une immobilisation.

.....