

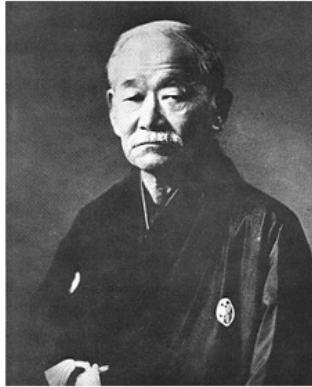


Evaluation pour ceintures de couleurs

1^{er} atelier : Culture Judo

- Fondateur du Judo :

Jigoro Kano



Jigoro Kano (1860-1938) est le fondateur du Judo.

Jeune homme brillant, il entre en 1871 à la Faculté de Sciences Politiques et de Lettres de Tokyo. Passionné de sport, et après avoir essayé l'athlétisme, le tennis et le base-ball, il apprend plusieurs techniques de jujitsu à partir de 1877.

Dans ce Japon nationaliste en pleine évolution, Jigoro Kano est attiré par la culture occidentale et prend assez vite conscience du développement de la notion de "sport" qui apparaît en Europe et aux USA en cette fin de 19^{ème} siècle (boxe, athlétisme, football, ...). Il cherche alors à transformer la technique guerrière de désarmement de l'adversaire du jujitsu en un véritable sport, "moyen d'éducation du corps et de l'esprit". Pour cela, il expurge le jujitsu (technique de la souplesse) de tous les mouvements dangereux et crée le judo (voie de la souplesse).

Il provoqua une véritable révolution culturelle au Japon en démocratisant les arts martiaux : ils n'étaient plus des enseignements de "maîtres" à disciples sélectionnés, mais un sport ouvert au plus grand nombre y compris aux étrangers.

En 1882, 9 élèves s'inscrivent au Kodokan, l'école de judo créée par Jigoro Kano. Très vite, il prend conscience que ce sport doit être exporté hors des frontières du Japon et s'engage dans des voyages à l'étranger. En 1889, il fait une démonstration à Marseille, malheureusement sans beaucoup de succès. A cette époque, il est nommé Président du Centre d'Etude des Arts Militaires Japonais auprès du Ministère de la Guerre japonais. Il devient également conseiller auprès du ministère de l'Education Nationale et professeur à l'Ecole normale supérieure, encourageant l'enseignement du judo et du kendo dans les écoles publiques.

Jigoro Kano fut également le premier japonais membre du Comité International Olympique en 1909 et a assisté aux Jeux Olympiques de Los Angeles (1938), Amsterdam (1932) et Berlin (1936). Il militait activement pour l'organisation des Jeux Olympiques de 1940 à Tokyo.

Jigoro Kano est mort en 1938 sur le bateau qui le ramenait du Caire. Seul titulaire de la ceinture noire 11^{ème} dan, la ceinture noire 12^{ème} dan lui fut décernée à titre posthume. 50 ans après la création du Judo, il y avait déjà plus de 100.000 judokas ceinture noire.

- Code morale :



Evaluation pour ceintures de couleurs

- Les différentes couleurs de ceinture au Judo :

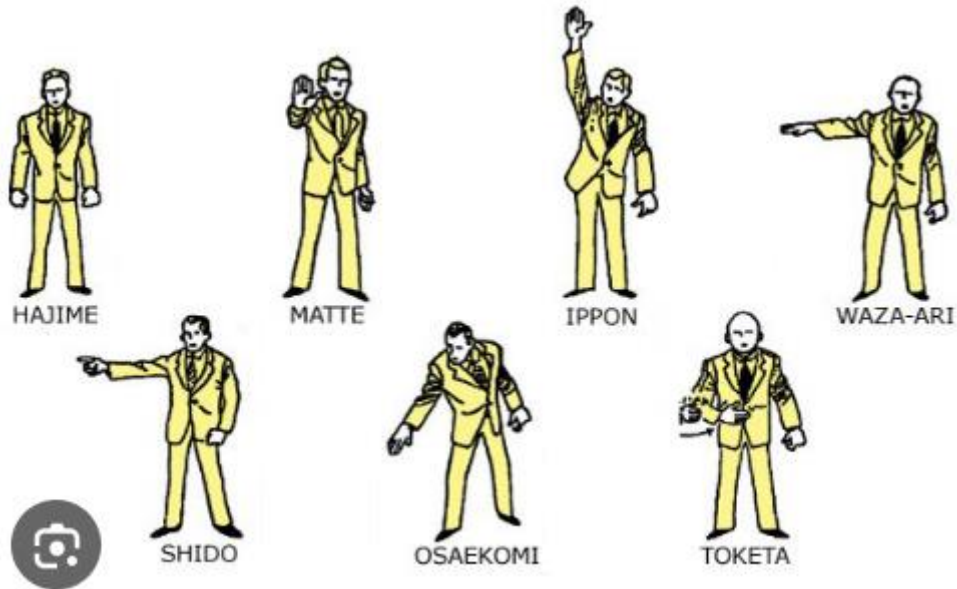


- Les grands champions du judo :



Evaluation pour ceintures de couleurs

2ème atelier : Arbitrage et savoir mettre sa ceinture



- Hajime
- Matte

Mettre sa ceinture :



3ème atelier : Judo sol

4ème atelier : Judo debout

Utilisation des techniques correspondante du niveau à la ceinture qui est en train d'être passée.

Voir les fiches suivantes.



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Ju-Jitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

KATAME WAZA

Programme de la ceinture blanche à la ceinture jaune (initiation)

Situations d'étude

Situations d'étude



Âges plancher ceinture blanche/jaune : 7 ans

ceinture jaune : 8 ans

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT

du Judo-Ju-jitsu

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

Tori déplace Uké en cercle
Uké se déplace du côté du revers tenu
Tori tire et recule, Uké le suit
Uké tire, Tori résiste
Tori tire et recule, Uké tire (résiste)
Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche
Tori tire et recule, Uké tire (résiste)
Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes

Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uké

En position supérieure (sur Uké), je sais

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière

Dégager ma jambe et l'immobiliser

En position supérieure, je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

dont ushiro-gōwa-gacame

Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

En position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes

Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...

Harai-goshi *O-goshi* *Ippon-seoi-nagé* *Ahi-guruma* *Osuri-maki-barai*
O-soto-gari *Ko-soto-gari* *O-uchi-gari* *Ko-uchi-gari*
Mori-aeoi-nagé *Koshi-guruma* *Eri-aeoi-nagé*

Exemples

1

2

3

Je sais riposter après avoir saisi

Exemples

Je sais également éviter deux attaques en utilisant des bras

Avant-arrière

Arrière-avant

Âges plancher ceinture jaune/orange : 8 ans

ceinture orange 10 ans



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Ju-jitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

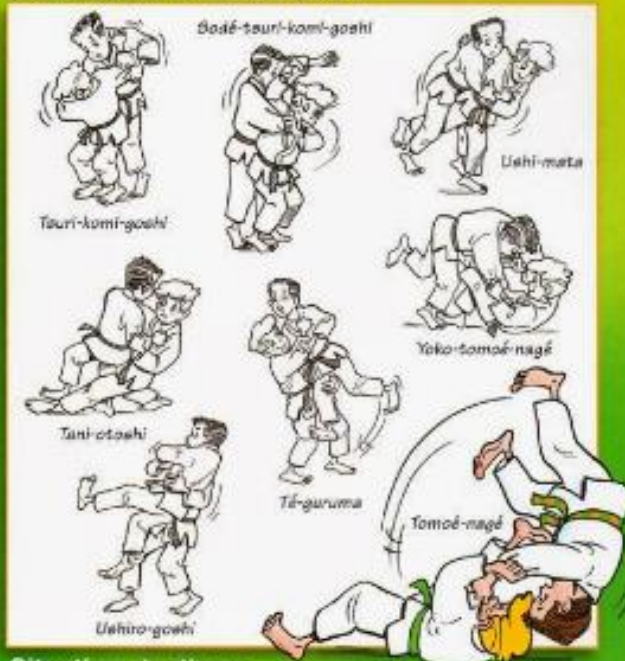
TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Situations tactiques



Je sais faire une confusion (décaler une attaque pour en faire réaliser une autre)

Je sais évoluer en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

Je sais contrer les attaques de Ukéo

Position inférieure



Je sais reprendre Ukéo entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans



PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Ju-Jitsu



TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA

Programme de la ceinture bleue à la ceinture marron (perfectionnement individualisé)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Programme général

Kata-guruma Hand-goshi Sumi-gaeshi

Yoko-guruma Bato-maki-komi

Ura-nagi Morote-gari

Utsuri-goshi Harai-tsuru komi-aehi

Kuchiki-daochi

Programme individualisé
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial (toku-waza)

Drotier-droitier Drotier-gaucher

Technique de défense

(Juj/teu)

Programme général
Etranglements et clés de bras à partir des différentes situations d'étude

Hadaka-jime Juj-jime Okuri-eri-jime

Kata-juj-jime

Gyaku-juj-jime

Bunkaku-jime Juj-gatame Nami-juj-jime

Ude-gatame Ude-garami

Waki-gatame Hara-gatame Ashi-gatame

Kata-ha-jime

Programme individualisé

Acquisition d'un système technique personnel dans les différentes situations d'étude

Âges plancher ceinture bleue : 13 ans

ceinture marron : 14 ans