

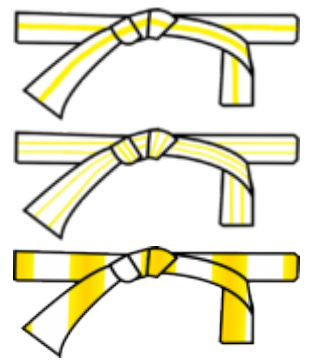


# Passage de grade

BABY JUDO

1<sup>er</sup> liseré / 2<sup>ème</sup> liseré / Blanche-Jaune

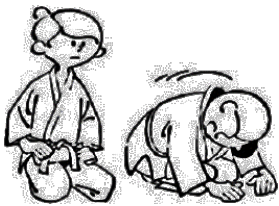
J'ai au moins 4, 5 et 6 ans



## ENVIRONNEMENT JUDO

### Le Salut

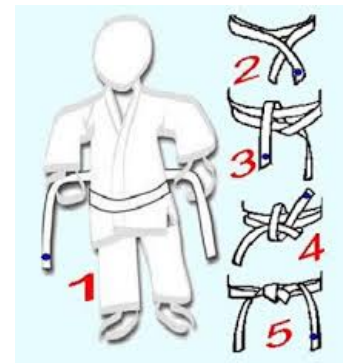
*A genoux*



*Debout*



### Le noeud de ceinture



### Le code moral

POLITESSE

MODESTIE

COURAGE

RESPECT

SINCÉRITÉ

CONTRÔLE DE SOI

HONNEUR

AMITIÉ



### Je parle japonais

Reï (saluer)  
 Hadjime / Matte (commencer / arrêter)  
 Kimono (habit du judoka)  
 Tatami (tapis de judo)  
 Dojo (salle de judo)  
 Maître jigorō Kano (fondateur du judo)  
 Japon (pays d'origine du judo)

## COORDINATION

### Les déplacements

Au sol

Lézard  
 Chenille  
 Chiot  
 Ours  
 Araignée  
 Canard  
 Grenouille

Debout

Se déplacer en avant, en arrière et pas chassés :  
 - pas glissés  
 - les pieds toujours écartés  
 - ne pas croiser les pieds  
 - savoir faire ½ tour  
 - maintenir l'équilibre

### Ukemi (les chutes)

*Arrière*



*Avant*



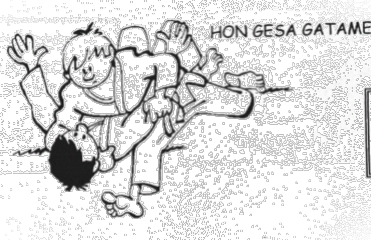
*Latérale*



## LES TECHNIQUES

### Au sol

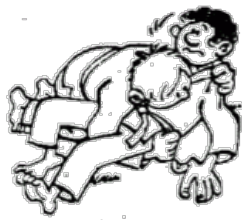
#### La voiture



#### Le cheval



#### Le crabe



#### Les écouteurs



### Debout

#### Le barrage avant



#### Le barrage arrière



## SITUATIONS D'ETUDE

### Construction du judo

### Debout

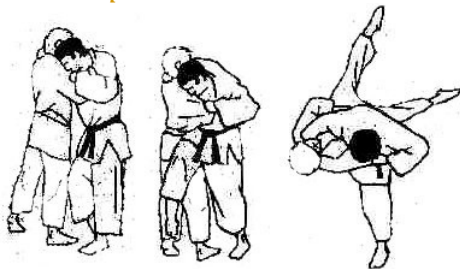
#### La défense

Je sais esquiver une attaque



#### L'attaque

Je sais faire le barrage arrière quand le partenaire me tire



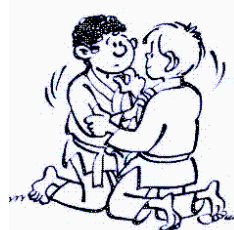
Je sais faire le barrage avant quand le partenaire me pousse



### Au sol

#### L'attaque

Je sais retourner mon partenaire :  
- à genoux face à face



- en boule de côté



- en boule de face



- entre mes jambes



#### La défense

Je sais m'échapper en :  
- en passant à plat ventre



- en prenant entre mes jambes



- en faisant le crochet

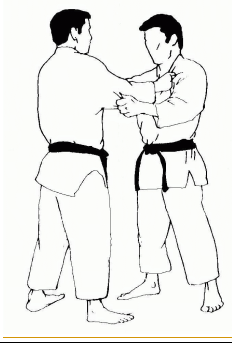


- en retournant



## Kumi kata

Je sais tenir le kimono du partenaire



## Procédés d'entraînement

Le Randori

Je sais faire un combat debout et au sol

Le Jeux

Je sais respecter les règles des jeux proposés au dojo

<i>Environnement Judo</i>	<i>Coordination</i>	<i>Les Techniques</i>	<i>Situations d'étude</i>	<i>Résultat</i>
				