



Mon livret judo



Nom _____

Prénom : _____

Au judo, on apprend aussi en s'amusant !

*Ce livret te permet de réviser et
d'apprendre de nouvelles choses.*

Tu fais ce que tu peux.

N'hésite pas à demander de l'aide.

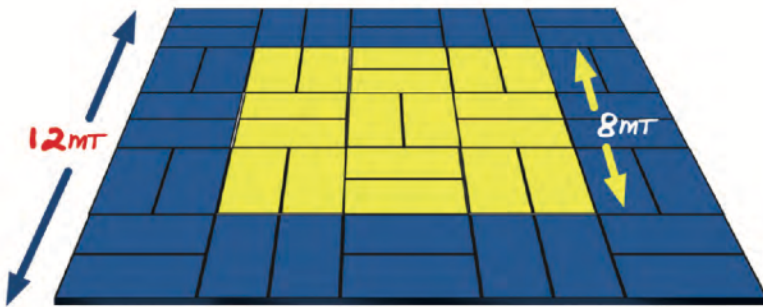
*Dès qu'on se reverra, nous relirons
ensemble vos livrets.*



Où se pratique le judo ?



Le dojo est le lieu où l'on pratique le JUDO.
On pratique le judo sur un TATAMI.



DOJO

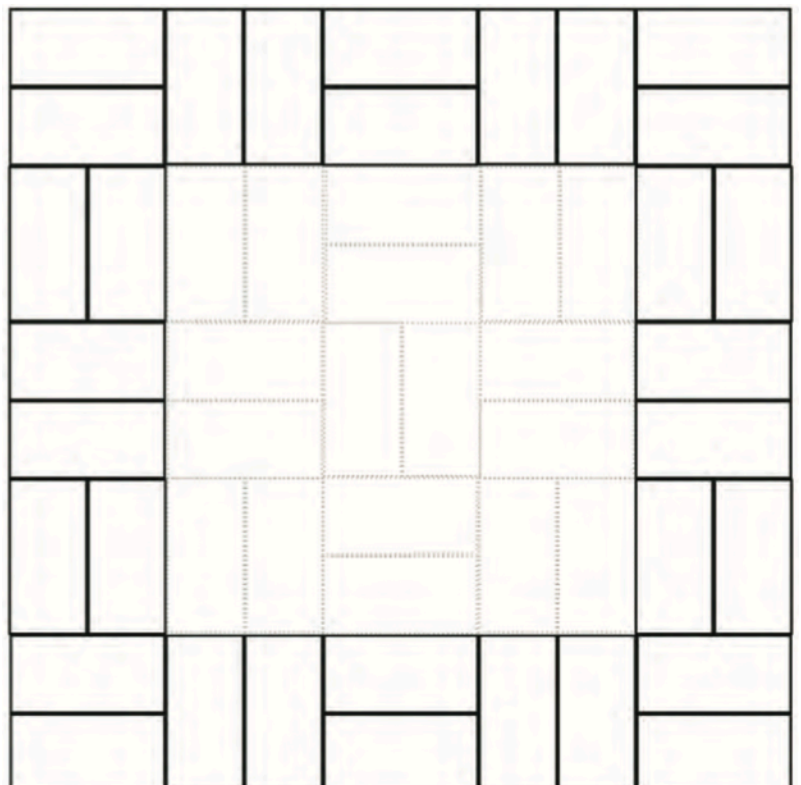
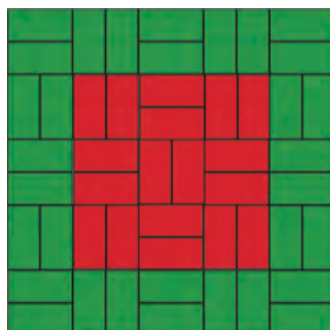
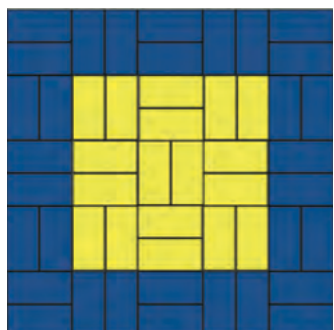
D _ J _
DO _ _
- O _ _
- - - -

TATAMI

T _ T _ M _
T _ _ A _ _
- - - - -

Colorie le tatamis de la façon
que tu préfères

Le tatami peut être
Jaune et bleu
Ou
Vert et Rouge





LE JUDOKA



Filles et garçons pratiquent le judo. On les appelle judoka.



JUDO-KA

J _ D O _ A
J _ D _ _ A
J _ _ _ _ _



JUDO-KA

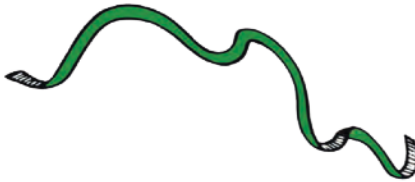
Tu peux colorier le judoka avec les couleurs que tu veux.



Les affaires du judoka



Qu'est ce que le judogi ?
Recopie la phrase :
« Le judogi est le vêtement du judoka »

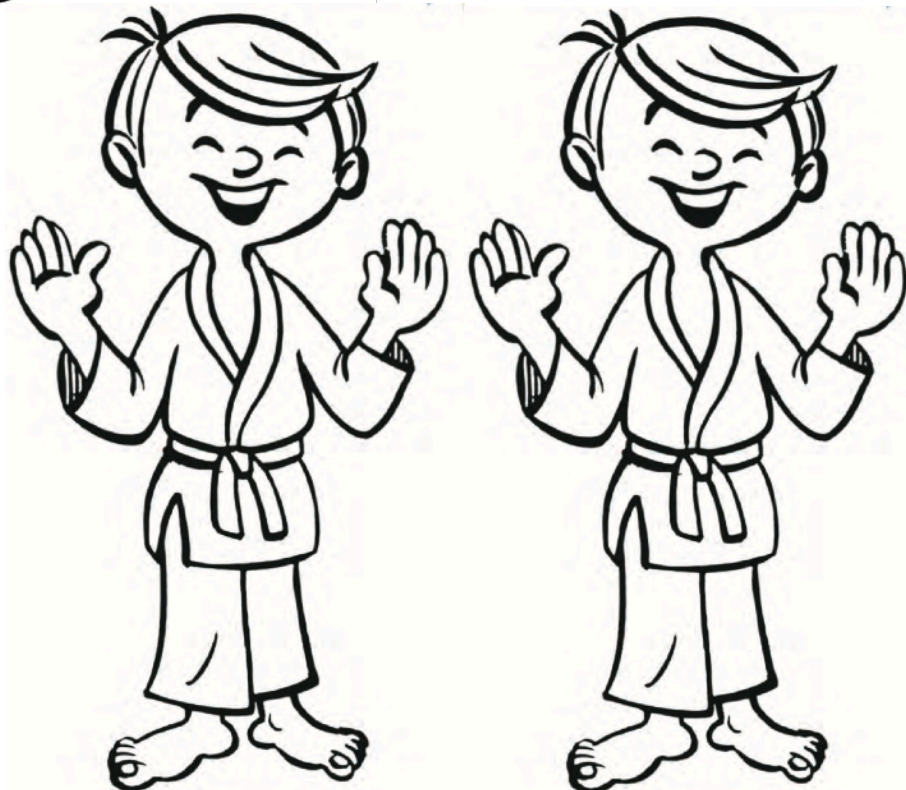


Qu'est ce que le Obi ?
Recopie la phrase :
« Le Obi est la ceinture du judoka »

Qu'est ce que les Zoori ?
Recopie la phrase :
« Les Zoori sont les chaussures du judoka »



Le judogi du judoka, qu'on appelle aussi le kimono peut être bleu ou blanc.
Colorie en bleu le kimono de l'un des judoka.





LES CEINTURES



Blanche



Blanche 1 liseré



Blanche 2 liserés



Blanche et Jaune



Jaune



Jaune et Orange



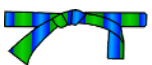
Orange



Orange et Verte



Verte



Verte et Bleue



Bleue



Bleue et marron



marron



Noire (1 à 5 dan)



Blanche et Rouge (6-8 dan)

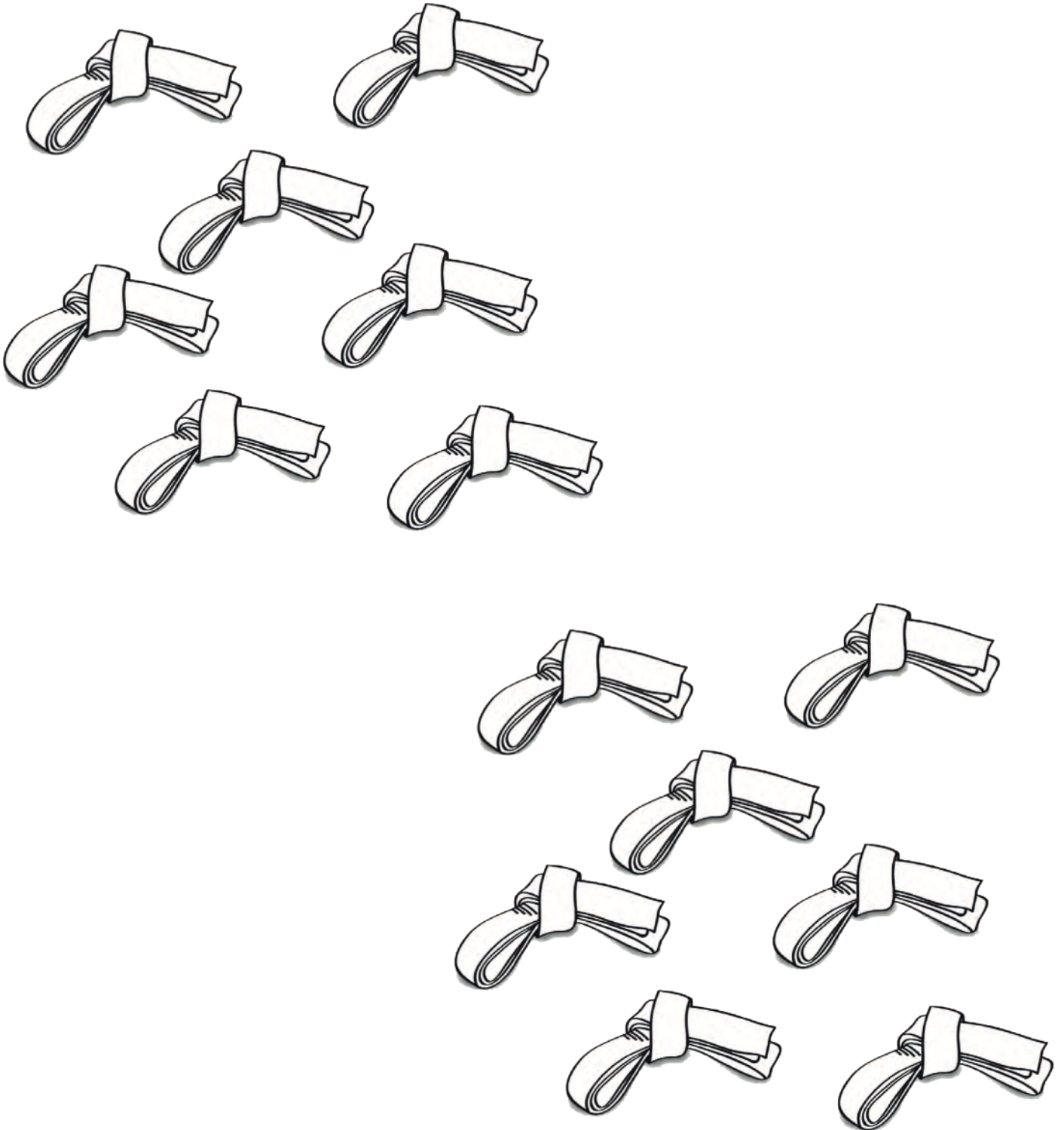


Rouge (9-10 dan)





Colorie les ceintures de la couleur de ton choix.



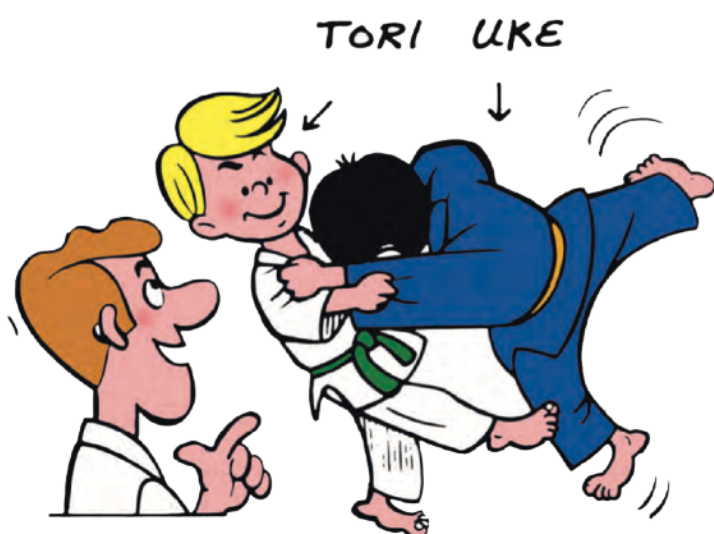


TORI - UKE



*Au judo, Tori est celui qui fait la technique ou qui fait tomber son copain.
Uke est celui qui tombe.*

Pour bien faire judo, il faut être un bon TORI ET un bon UKE.



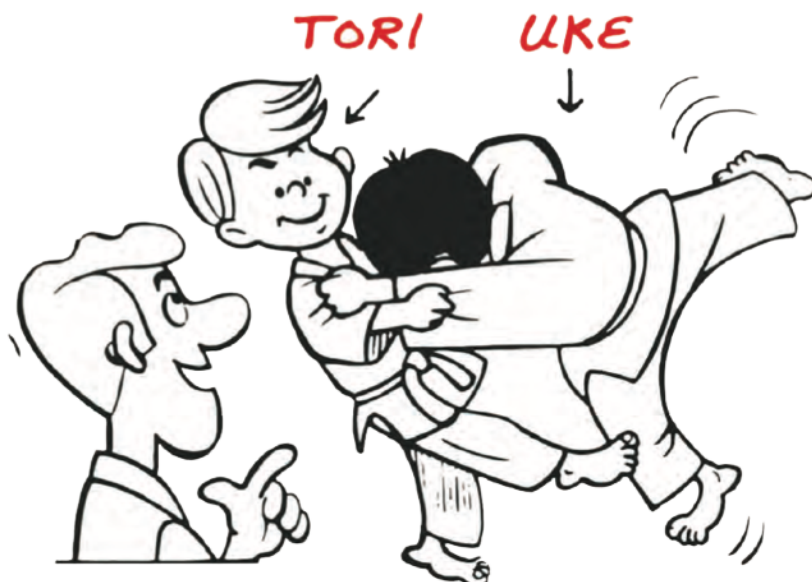
TORI

UKE

T _ R _
T _ _ _
_ _ _ _

U _ E
U _ _
_ _ _ _

*Tu peux colorier les judokas
comme le modèle.*





LE SALUT



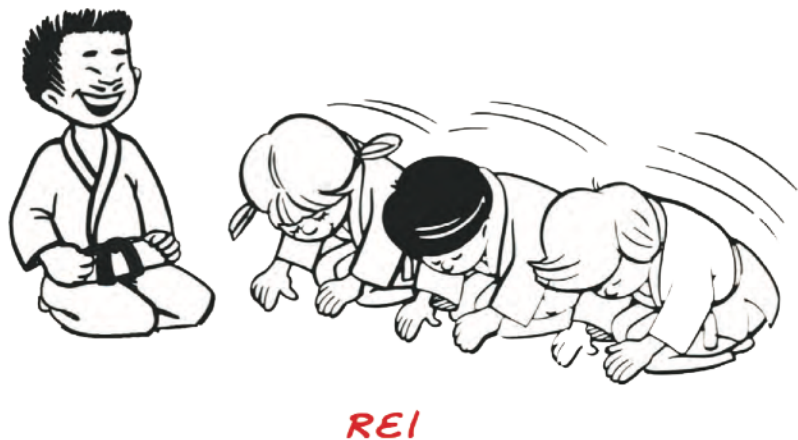
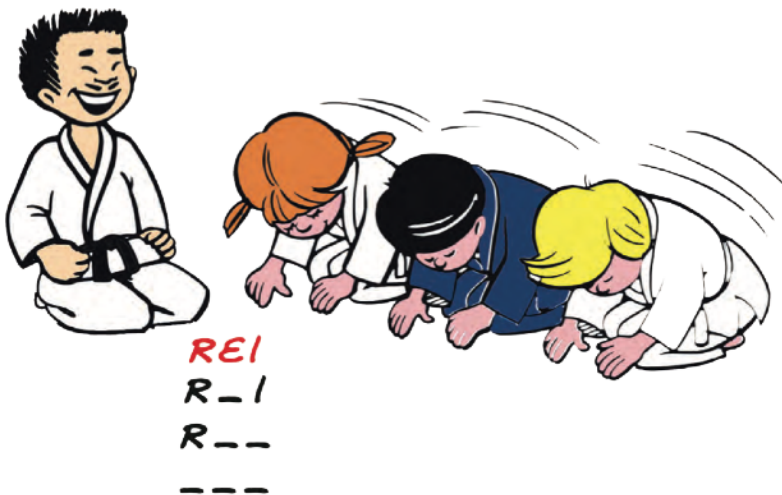
Avant de monter pieds nus, tu dois saluer le tatami. Idem avant de sortir.

A chaque début de cours, on se salue pour dire bonjour et à la fin on se salue pour se dire au revoir.

On se salue également à chaque début d'exercice ou de combat. C'est un engagement, « une promesse » de pratiquer au maximum de ses possibilités dans le respect des règles.

Idem à la fin, pour remercier d'avoir travaillé dans le respect des règles.

Au judo le mot pour saluer est REI



*Tu peux colorier les judokas
comme le modèle.*



Yoko Shiho Gatame

« contrôle en croix »



YOKO = Coté
SHIHO = 4 appuis
GATAME = Contrôle, immobilisation



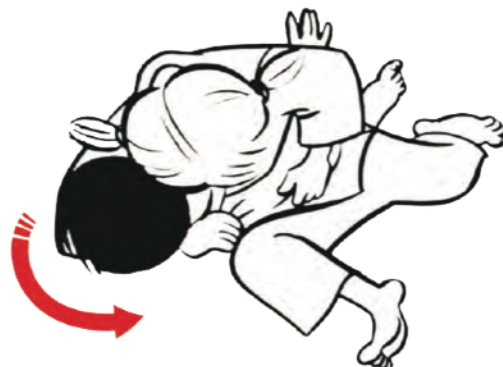


Hon Gesa Gatame

« contrôle de la tête et d'un bras »



HON = De base
KESA = Par le travers
GATAME = Contrôle,
immobilisation





Kuzure Gesa Gatame



KUZURE = Variante
KESA = Par le travers
GATAME = Contrôle,
immobilisation

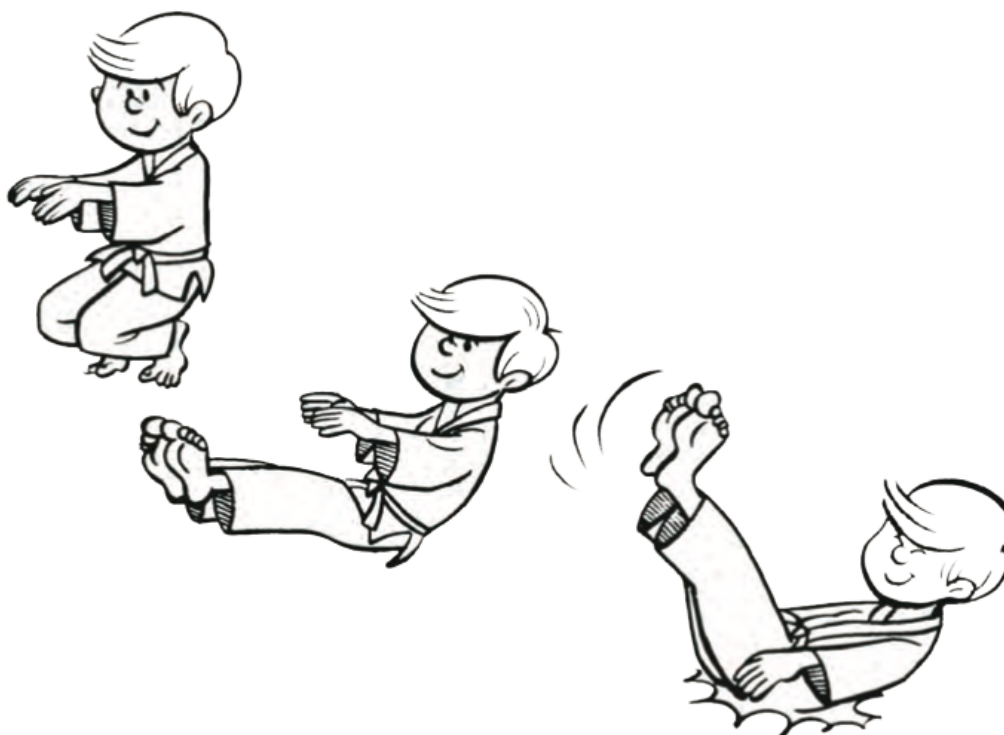




La chute arrière



*La chute arrière
(ushiro ukemi)*





La chute latérale



*La chute latérale
(yoko ukemi)*





La chute avant



*La chute avant
(mae-mawari-ukemi)*

