

## Le judo - 1/2

Comment découvrir le judo et les différentes choses que nous devons savoir...

### L'histoire du judo:

A la fin du siècle dernier, Maître Jigoro Kano, fondateur du judo, a voulu créer une discipline qui soit un moyen de cultiver à la fois le corps et l'esprit.

Pour pratiquer ce sport on doit porter un Kimono.

### Le Code Moral:

La Politesse:

C'est le respect d'autrui

Le Courage

C'est de faire ce qui est juste

La Sincérité:

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'Honneur:

C'est d'être fidèle à la parole donnée

La Modestie:

C'est parler de soi-même sans orgueil

Le respect:

Sans respect aucune confiance ne peut naître

Le contrôle de soi:

C'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'amitié:

C'est le plus pur des sentiments de l'être humain.

### Les ceintures:

( de la moins gradée à la plus gardée)

Blanche

Blanche et Jaune

Jaune

Jaune et Orange

Orange

Orange et Verte

Verte

Bleu

Marron

## Le judo - 2/2

Noire: 1er au 5eme Dan

Rouge et Blanche: du 6eme au 8eme Dan

Rouge: 9eme Dan et plus

### Un peu de vocabulaire:

Tori : Personne qui attaque

Uke : Personne qui subit

Hajimé : commencer

Matté : arrêter

Sore Made : fin du combat

Tokéta : fin d'immobilisation

Kubi : Cou

Otoshi : Renversement

Tai : Corps

Ko : Petit

O : grand

Soto : A l'extérieur

Uchi : A l'intérieur

Hiza : Genou

Gatamé : controle

Lors des compétition on gagne des points...

Koka : 3 points, 5 à 10 secondes d'immobilisation

Yuko : 5 points, 10 à 15 secondes d'immobilisation

Waza-Ari : 7 point, 15 à 20 secondes d'immodilisation

Tsuri-Komi ou Ipon : 10 points, 25 secondes d'immodilisation