

# Mon livret judo à la maison

## JUDO LUDIQUÉ

MON PASSE'TEMPS  
JUDO MAISON

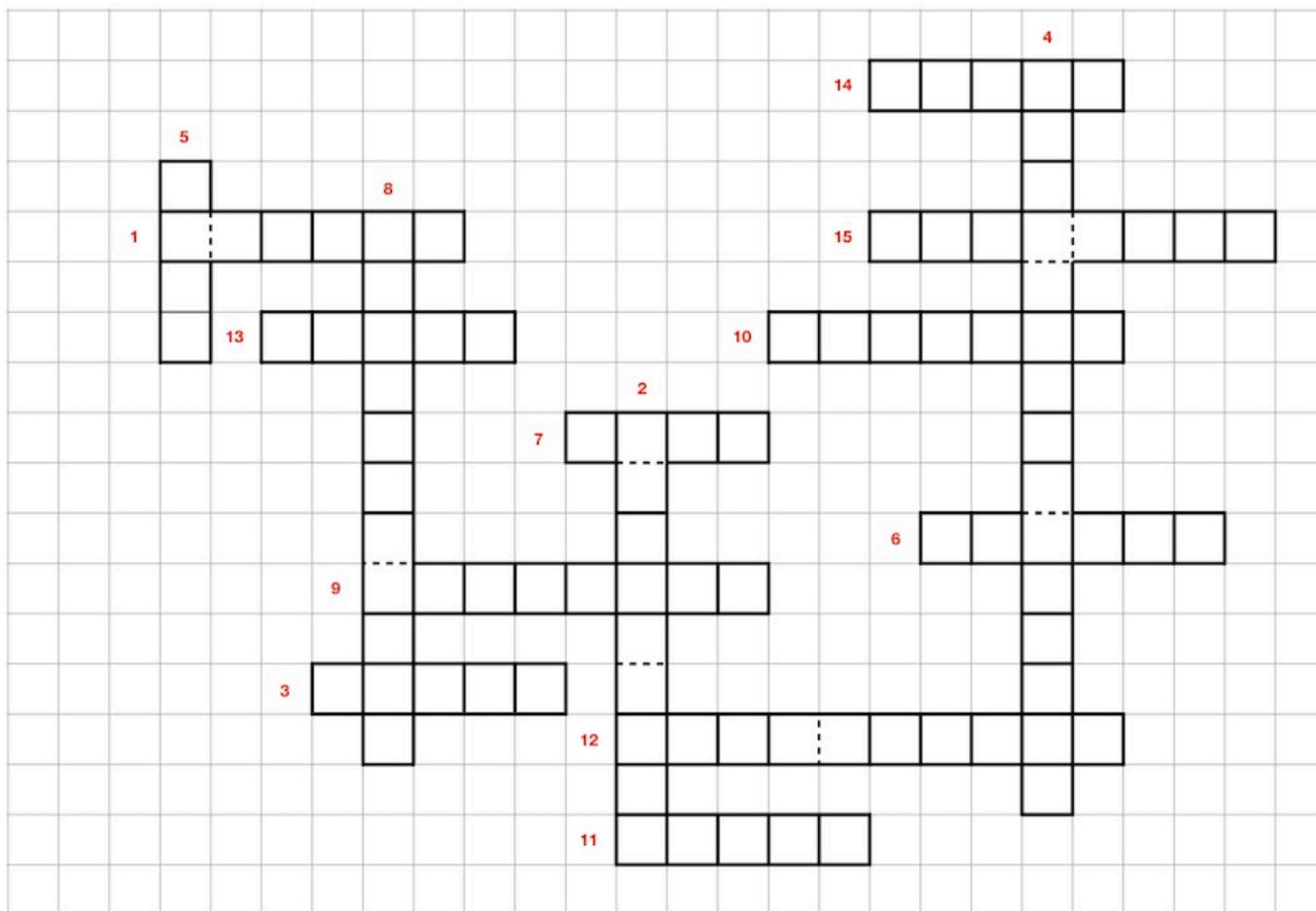
LIVRET N°2



*SPECIAL CONFINEMENT*



## MOTS MELES N°1



JUDO CLUB MONTMAIN



- 1° TECHNIQUE - GRANDE BASCULE DE LA HANCHE
- 2° TECHNIQUE - GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR
- 3° CHUTE
- 4° IMMOBILISATION - CONTROLE STERNAL A CHEVAL
- 5° CELUI QUI FAIT CHUTER
- 6° DEBUT DU COMBAT / COMMENCER
- 7° LIEU OU L'ON PRATIQUE LE JUDO
- 8° TERME SIGNIFIANT LA DISCALIFICATION EN COMPETITON
- 9° SAVOIR NE PAS SE METTRE EN AVANT FAIT PARTIE DU CODE MORAL
- 10° CEINTURE DU DEBUTANT
- 11° POINT DE LA VICTOIRE
- 12° TECHNIQUE - ENROULEMENT AUTOUR DE LA JAMBE
- 13° JE SUIS 10 FOIS CHAMPION DU MONDE
- 14° ARRET MOMENTANE DU COMBAT
- 15° DEBUT D'IMMOBILISATION



## Revision n°1 - Les immobilisations - Pré-Poussins / Poussins

Avec une règle, relie chaque immobilisation au mot qui lui correspond :



KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



HON-GESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME

PETIT JEU – REMETS DANS L'ORDRE LES CEINTURES  
DU DEBUTANTS AU PLUS GRADES



*Blanche 1 liseré*



**1**



*Orange et Verte*



**8**



*Noire*



**6**



*Blanche 2 liserés*



**2**



*marron*



**7**



*Bleue*



**3**



*Blanche et Jaune*



**5**



*Jaune*



**9**



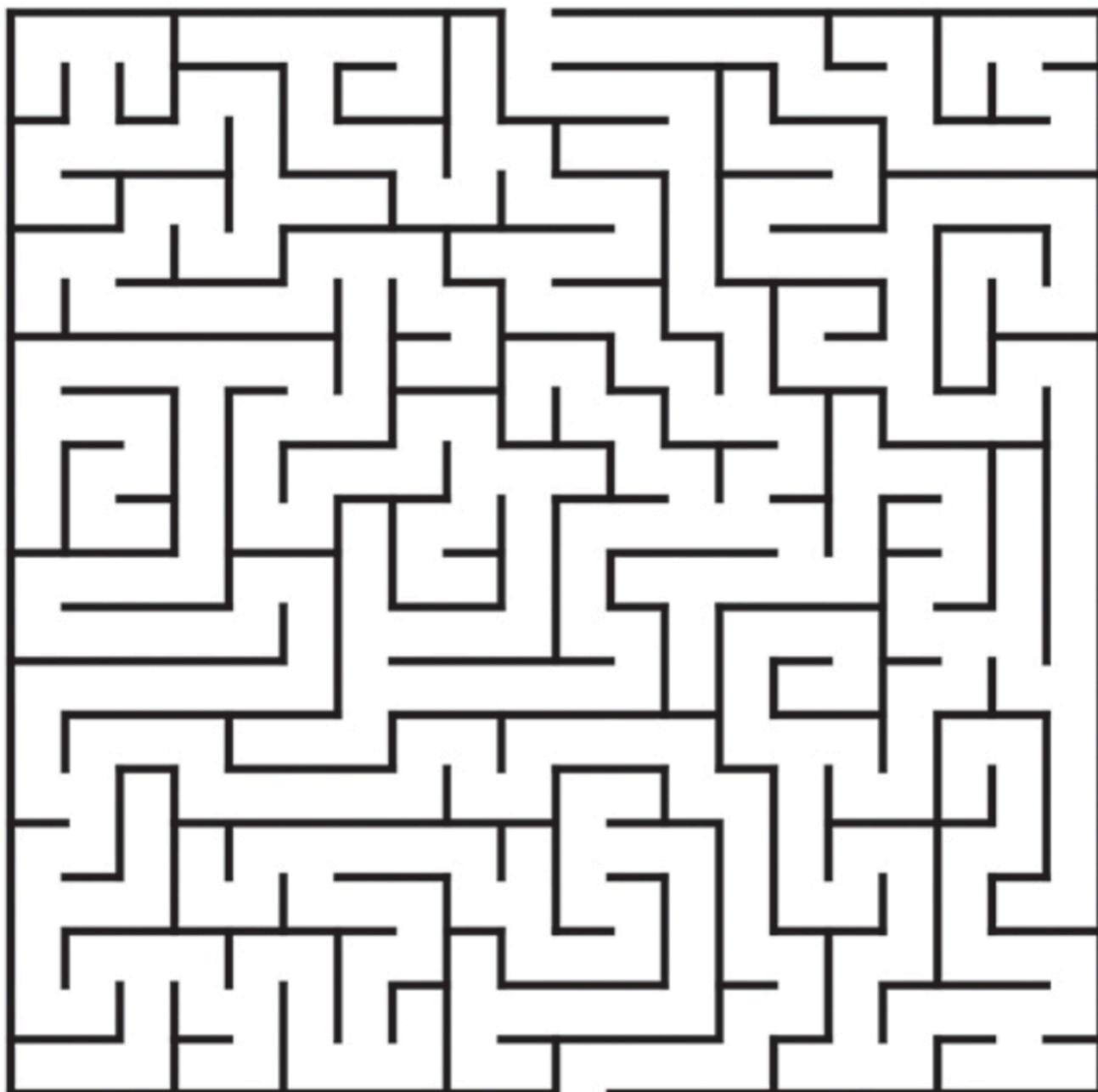
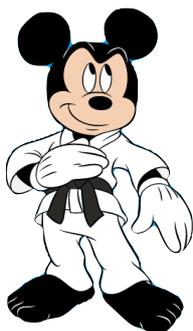
*Orange*



**4**



AIDE MICKEY A RETROUVER LE CHEMIN DU DOJO



# Le grand «Judo» Test

Vrai ou faux ? Entoure les bonnes réponses  
et n'hésite pas à te faire aider

## Hajime !

**1** Le judo a été créé en Suisse par Jigoro Kano

A : vrai

B : faux

**2** Sur un tatami, on ne monte jamais  
avec des chaussures

A : vrai

B : faux

**3** Mon judogi est de couleur blanche

A : vrai

B : faux

**4** Je mets mes zooris dans mon sac de judo

A : vrai

B : faux

**5** Je peux rentrer sur le tatami sans saluer

A : vrai

B : faux

**6** Hajime veut dire « arrêtez »

A : vrai

B : faux

**7** Uke, c'est celui qui fait chuter

A : vrai

B : faux

**8** En judo, on peut attraper son partenaire par les cheveux

A : vrai

B : faux

**9** O Soto Gari est le nom d'une technique de judo

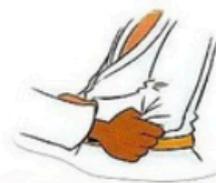
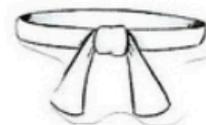
A : vrai

B : faux

**10** Le « bon appétit » est une valeur du code moral

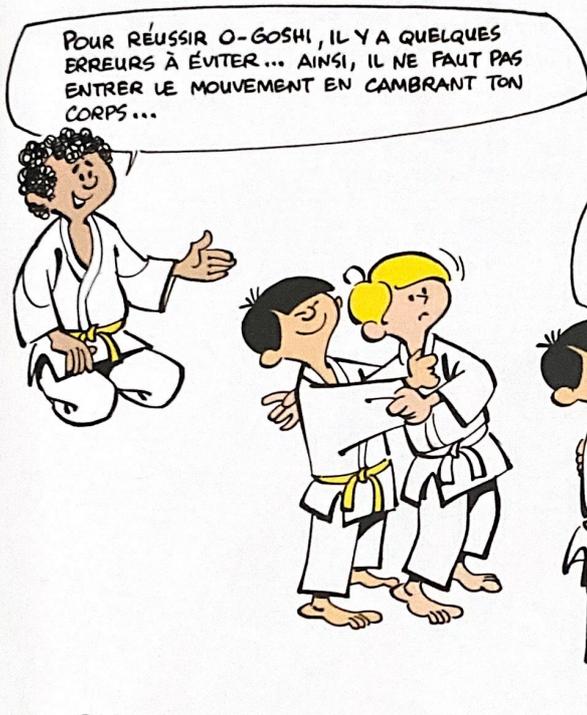
A : vrai

B : faux



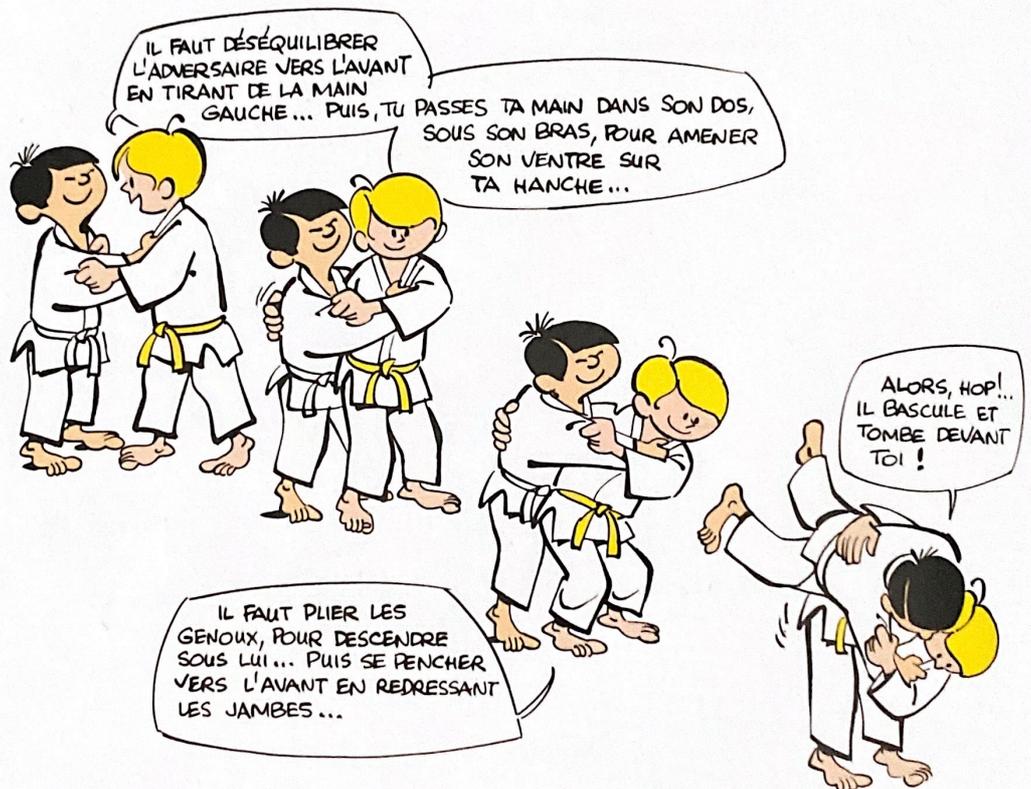
## Matte !

## REVISION TECHNIQUE DEBOUT O-GOSHI



O, ça veut dire "grand"  
GOSHI, ça veut dire "hanche"

ainsi, tu sais que chaque fois que tu rencontres le mot "O", dans un nom japonais, c'est que le mouvement est de grande amplitude. Chaque fois que tu rencontres le mot "GOSHI", c'est un mouvement de hanche.



**O-GOSHI**  
grande bascule de hanche

COLORIAGE O-GOSHI



**O-goshi**