

REGLES : Mêmes règles que le jeu des « petits chevaux ». Avoir un dé et un ou deux pions par joueur.

Placer ses pions sur la case de sa couleur. Faire un « 6 » pour en sortir et placer le pion sur le cercle « D » de sa couleur. Lorsque l'on fait un « 6 », on rejoue.

A chaque lancé de dé, avancer autant de case que le nombre indiqué sur le dé MAIS pour valider son déplacement, le joueur doit réussir l'un des 4 types de défis correspondant à la couleur de la case sur laquelle il s'arrête.

Jaune = Faire 10 UCHI KOMI ou TANDOKU RENSHU de la technique tirée au sort.

Rouge = Répondre correctement à la question posée

Vert = Réaliser l'exercice physique tiré au sort

Bleu = Faire deviner une technique soit en la mimant (mais aucun mot), soit en la décrivant (mais aucun geste). L'adversaire qui trouve en premier la technique a le droit d'avancer son pion d'une case.

Lorsqu'un jour amène son pion sur une case déjà occupée, il prend la place de l'adversaire (s'il réussit le défi). Le pion de l'adversaire revient à sa case départ.

Lorsque le tour est fini, il faut faire « 1 » avec le dé pour rentrer sur la « colonne des grades », puis il faut réaliser le nombre nécessaire pour progresser et réussir de nouveau les défis.

Ceintures : Jaune = 2 Et bleue = 5, Faire 10 UCHI KOMI ou TANDOKU RENSHU de la technique tirée au sort.

Ceintures : Orange = 3, Marron = 6, Répondre correctement à la question posée

Ceintures : Verte = 4, Noire = 6, Réaliser l'exercice physique tiré au sort

Pour gagner, amener son ou ses pions sur sa ceinture noire au centre du jeu en premier.

DEFIS « CULTURE JUDO » avec les degrés de difficultés des questions et leur numéro ; bonne(s) réponse(s) (s'il y a plusieurs bonnes réponses, il faut toutes les donner pour pouvoir valider son déplacement). Découper les cartes.

CULTURE JUDO 1 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 2 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 3 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 4 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 5 (ceinture blanche)
Comment appelle-t-on le lieu où l'on pratique le judo? GYMNASE SALLE <u>DOJO</u> CABANE	Comment appelle-t-on une personne qui fait du judo? JUDOMAN KARATEKA HOMME-JUDO <u>JUDOKA</u>	Comment s'appelle l'habit que l'on porte lorsqu'on fait du judo? <u>JUDOGI</u> KIMONO SURVETEMENT MAILLOT DE BAIN	Avec quel "accessoire" reconnaît-on le grade de quelqu'un au judo? BONNET GANTS <u>CEINTURE</u> T-SHIRT	Comment appelle-t-on le tapis sur lequel on pratique le judo? TAPIS RING PARQUET <u>TATAMI</u>
CULTURE JUDO 6 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 7 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 8 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 9 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 10 (ceinture blanche)
Que doit-on faire lorsqu'on monte sur le "tapis"? <u>SALUER</u> PRIER SAUTER CRIER	Quand on débute le judo, quelle est la couleur du grade? BLEUE VERTE JAUNE <u>BLANCHE</u>	De quel pays vient le judo? ETATS UNIS <u>JAPON</u> ITALIE AUSTRALIE	Que doit-on faire pour gagner un combat debout? Faire chute mon adversaire : <u>SUR LE DOS</u> SUR LE VENTRE SUR LE CÔTE SUR LES FESSES	Au début et à la fin de chaque séance de judo que doit-on faire? LE RITUEL LA PAUSE LA CEREMONIE <u>LE SALUT</u>
CULTURE JUDO 11 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 12 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 13 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 14 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 15 (ceinture blanche)
Qui a créé le judo? NEIL AMSTRONG JULES FERRY <u>JIGORO KANO</u> LOUIS PASTEUR	Quel français est double champion olympique des +100kg? UGO LEGRAND PIERRE DUPRAT TEDDY RINER (X) AXEL CLERGET	Dans quelle catégorie appartient le judo? <u>ARTS MARTIAUX</u> SPORTS COLLECTIFS SPORTS RAQUETTES ARTS PLASTIQUES	Que signifie "JUDO"? VOIE DU GUERRIER VOIE LACTEE <u>VOIE DE LA SOUPLESSE</u> VOIE DE LA GENTILLESSE	Comment dit-on "commencer" au judo? SOREMADE MATTE <u>HAJIME</u> IPPON
CULTURE JUDO 16 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 17 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 18 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 19 (ceinture blanche)	CULTURE JUDO 20 (ceinture blanche)
Comment dit-on "arrêter" au judo? SOREMADE <u>MATTE</u> HAJIME IPPON	Quelle valeur amène la fin du combat? KOKA YUKO WAZA ARI <u>IPPON</u>	Quel grade arrive après la ceinture jaune? BLANCHE JAUNE <u>JAUNE ORANGE</u> ORANGE ORANGE VERTE	Lequel de ces noms désigne une technique de judo? KUZURI GASHI <u>O GOSHI</u> BARI BACHI O RIDO	Comment appelle-t-on les "brises chutes" au judo? UKEMI MAKIMI MUKIMI UDAMI

PETITS JUDOKAS

MATHIEU LANGROGNET

CULTURE JUDO 1 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 2 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 3 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 4 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 5 (ceinture jaune)
<p>Parmi ces grades, lequel est le plus haut?</p> <p>BLEU VERT <u>MARRON</u> ORANGE</p>	<p>Lequel de ces termes fait partie du code moral?</p> <p><u>AMITIE</u> AMOUR JOIE FIDELITE</p>	<p>Combien de termes composent le code moral?</p> <p>2 4 6 <u>8</u></p>	<p>Laquelle de ces techniques est une technique debout?</p> <p>MAKURA GESA GATAME <u>O SOTO GARI</u> KAMI SHIHO GATAME OKURI ERI JIME</p>	<p>Laquelle de ces techniques est une technique au sol?</p> <p><u>TATE SHIHO GATAME</u> O GOSHI IPPON SEOI NAGE TAI OTOSHI</p>
CULTURE JUDO 6 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 7 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 8 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 9 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 10 (ceinture jaune)
<p>Comment appelle-t-on un "combat d'entraînement"?</p> <p>UCHI KOMI <u>RANDORI</u> NAGE KOMI GAKARI GEIKO</p>	<p>Lorsque je réalise une technique de judo sans faire chuter mon partenaire, je fais un ...</p> <p><u>UCHI KOMI</u> RANDORI NAGE KOMI GAKARI GEIKO</p>	<p>Quand je fais "O GOSHI", je fais passer mon partenaire sur ...</p> <p>MON EPAULE MA JAMBE <u>MA HANCHE</u> MON GENOU</p>	<p>Laquelle de ces ceintures est la plus gradée?</p> <p>NOIRE MARRON BLEUE <u>ROUGE</u></p>	<p>Combien de points correspondent à "IPPON"?</p> <p>5 <u>10</u> 15 20</p>
CULTURE JUDO 11 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 12 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 13 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 14 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 15 (ceinture jaune)
<p>Quelle française est championne du monde en -63kg?</p> <p>MARGAUX PINOT ESTELLE POSVITE <u>CLARISSE AGBEGNENOU</u> AUDREY TCHEUMEO</p>	<p>Comment dit-on "saluer" au judo?</p> <p>SALUER <u>REI</u> MICHI JITA</p>	<p>Comment s'appelle l'école fondatrice du judo?</p> <p>KIDUKI KADOKI KUDAKAN <u>KODOKAN</u></p>	<p>Laquelle de ces techniques fait passer mon partenaire sur mon épaule?</p> <p>O GOSHI O SOTO GARI HIZA GURUMA <u>IPPON SEOI NAGE</u></p>	<p>De quelle famille de techniques appartient O UCHI GARI ?</p> <p><u>JAMBE</u> HANCHE BRAS IMMOBILISATION</p>
CULTURE JUDO 16 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 17 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 18 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 19 (ceinture jaune)	CULTURE JUDO 20 (ceinture jaune)
<p>Comment appelle-t-on le judoka qui fait l'exercice (qui fait la technique)?</p> <p>MARI UKE TUME <u>TORI</u></p>	<p>Comment appelle-t-on le judoka qui subit (reçoit) la technique ?</p> <p>MARI <u>UKE</u> TUME TORI</p>	<p>Comment dit-on que c'est la fin (du combat ou du cours)?</p> <p>HAJIME TOKETA <u>SORE MADE</u> MATTE</p>	<p>Comment dit-on "immobilisation" au judo?</p> <p><u>OSAE KOMI</u> SHIME WAZA TACHI WAZA MAKIKOMI</p>	<p>Qu'est-ce que la saisie du judogi?</p> <p>SHI HAI <u>KUMI KATA</u> SHI KATA KUMI HAI</p>

PETITS JUDOKAS

MATHIEU LANGROGNET

CULTURE JUDO 1 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 2 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 3 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 4 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 5 (ceinture orange)
<p>Quel est le nom de la technique n°1 ?</p> <p>O UCHI GARI <u>KO UCHI GARI</u> O SOTO GARI KO SOTO GARI</p>	<p>A quelle famille appartient la technique n°1 ?</p> <p><u>JAMBE</u> HANCHE BRAS IMMOBILISATION</p>	<p>Quels sont les 2 systèmes de grades au judo ?</p> <p>RYU et MAN MYU et KAN <u>KYU et DAN</u> DYU et SAN</p>	<p>Quel exercice amène la projection d'un partenaire à chaque technique ?</p> <p>UCHI KOMI TANDOKU RENSHU RANDORI <u>NAGE KOMI</u></p>	<p>Quel est le nom de la technique n°2 ?</p> <p>O UCHI GARI KO UCHI GARI <u>O SOTO GARI</u> KO SOTO GARI</p>
CULTURE JUDO 6 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 7 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 8 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 9 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 10 (ceinture orange)
<p>Comment dit-on "technique debout" au judo ?</p> <p>MAKI WAZA <u>TACHI WAZA</u> NE WAZA RE WAZA</p>	<p>Comment dit-on "technique au sol" au judo ?</p> <p>MAKI WAZA TACHI WAZA <u>NE WAZA</u> RE WAZA</p>	<p>Quel est le nom de la technique n°3 ?</p> <p>IPPON SEOI NAGE MOROTE SEOI NAGE UKI OTOSHI <u>TAI OTOSHI</u></p>	<p>A quelle famille appartient la technique n°3 ?</p> <p>JAMBE HANCHE <u>BRAS</u> IMMOBILISATION</p>	<p>En compétition, en 2020, une technique de projeté mon adversaire au sol mais sur le côté amène une valeur. Laquelle ?</p> <p>SHIDO HANSOKU MAKE IPPON <u>WAZA ARI</u></p>
CULTURE JUDO 11 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 12 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 13 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 14 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 15 (ceinture orange)
<p>Pour réaliser efficacement une technique de judo je dois respecter 3 étapes. Lesquelles ?</p> <p>DEPLACEMENT / MISE EN PLACE / CHUTE TIRER / BOUGER / FAIRE TOMBER <u>DESEQUILIBRE / PLACEMENT</u> <u>/ PROJECTION</u> POUSSER / TOURNER / CONTROLER</p>	<p>A quelle famille appartient la technique n°4 ?</p> <p><u>TATE SHIHO GATAME</u> HON GESA GATAME YOKO SHIHO GATAME KAMI SHIHO GATAME</p>	<p>Si je pèse 35kg, dans quelle catégorie officielle je me retrouve (M = Masculin ; F = Féminin) ?</p> <p>M: -36kg / F: -39kg M: -40kg / F: -38kg M: - 37kg / F: -37kg <u>M: -38kg / F: -36kg</u></p>	<p>A partir de quel art martial, JIGORO KANO a-t-il fondé le judo ?</p> <p>KARATE <u>JUJITSU</u> BUSHIDO AUCUN</p>	<p>Qui est le président de la fédération française de judo ?</p> <p>TEDDY RINER <u>JEAN LUC ROUGE</u> DAVID DOUILLET FREDERIC LECANU</p>
CULTURE JUDO 16 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 17 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 18 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 19 (ceinture orange)	CULTURE JUDO 20 (ceinture orange)
<p>Quel grand maître amène le judo en France avec l'idée des ceintures de couleurs ?</p> <p>MAITRE KANO MAITRE AWAZU MAITRE ISOGAI <u>MAITRE KAWAISHI</u></p>	<p>A quelle famille appartient la technique n°5 ?</p> <p>YOKO SHIHO GATAME <u>KAMI SHIHO GATAME</u> TATE SHIHO GATAME MAKURA GESA GATAME</p>	<p>Laquelle de ces techniques appartient à la famille des techniques de bras ?</p> <p><u>MOROTE SEOI NAGE</u> UKI GOSHI HIZA GURUMA TOMOE NAGE</p>	<p>19) L'unité SHIN GI TAI au judo signifie ?</p> <p><u>ESPRIT TECHNIQUE</u> <u>CORPS</u> FORCE SOUPLESE CONTROLE MAITRISE PROJECTION RESPECT COURAGE HONNEUR MODESTIE</p>	<p>En quelle année a été fondé le judo ?</p> <p>1782 1832 <u>1882</u> 1932</p>

CULTURE JUDO 1 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 2 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 3 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 4 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 5 (ceinture verte)
<p>En compétition, un judoka peut être "sanctionné" d'une pénalité. Comment se nomme-t-elle?</p> <p>KOKA YUKO <u>SHIDO</u> YOSHI</p>	<p>Tomoe Nage est une technique appartenant à quelle famille ?</p> <p><u>TECHNIQUES DE SACRIFICE</u> TECHNIQUES DE JAMBE <u>SUTEMI WAZA</u> ASHI WAZA</p>	<p>Quelle technique est correctement associée à une autre technique de la même famille?</p> <p><u>IPPON SEOI NAGE / SEOI OTOSHI</u> O SOTO GURUMA / KATA GURUMA O UCHI GARI / MOROTE GARI <u>SUMI GAESHI / TOMOE NAGE</u></p>	<p>Que veut dire "O SOTO GARI"?</p> <p>PETIT FAUCHAGE INTERIEUR GRAND FAUCHAGE INTERIEUR PETIT FAUCHAGE EXTERIEUR <u>GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR</u></p>	<p>Que veut dire "KO SOTO GARI"?</p> <p>PETIT FAUCHAGE INTERIEUR GRAND FAUCHAGE INTERIEUR <u>PETIT FAUCHAGE EXTERIEUR</u> GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR</p>
CULTURE JUDO 6 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 7 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 8 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 9 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 10 (ceinture verte)
<p>Que veut dire "O UCHI GARI"?</p> <p>PETIT FAUCHAGE INTERIEUR <u>GRAND FAUCHAGE INTERIEUR</u> PETIT FAUCHAGE EXTERIEUR GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR</p>	<p>Que veut dire "KO UCHI GARI"?</p> <p><u>PETIT FAUCHAGE INTERIEUR</u> GRAND FAUCHAGE INTERIEUR PETIT FAUCHAGE EXTERIEUR GRAND FAUCHAGE EXTERIEUR</p>	<p>Quelle est la couleur de la ceinture d'un judoka 6ème DAN?</p> <p>BLANCHE NOIRE NOIRE <u>BLANCHE ROUGE ROUGE</u></p>	<p>Je pèse 47kg. Dans quelle catégorie de poids officielle je dois combattre? (M=Masculin / F=Féminin)</p> <p>M: -48kg / F: -50kg <u>M: -50kg / F: -48kg</u> M: -52kg / F: -55kg M: -55kg / F: -52kg</p>	<p>"Entraide et prospérité mutuelle" est une des valeurs du judo. Quelle est sa traduction japonaise?</p> <p><u>JITA KYOEI</u> JITO KANO JUDO KARA JUTO KATA</p>
CULTURE JUDO 11 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 12 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 13 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 14 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 15 (ceinture verte)
<p>Qu'est-ce que le TANDOKU RENSHU"?</p> <p>EXERCICE SOUPLE AVEC UN PARTENAIRE EXERCICE DUR AVEC UN PARTENAIRE <u>EXERCICE SANS PARTENAIRE</u> EXERCICE AVEC LE PORFESSEUR</p>	<p>Quelle est le nom de la technique n°1 ?</p> <p>KAMI SHIHO GATAME KUZURE GESA GATAME <u>KATA GATAME</u> KUZURE YOKO SHIHO GATAME</p>	<p>Que veut dire le mot "GATAME"?</p> <p>APPUI <u>CONTRÔLE</u> SOL POUSSEE</p>	<p>Quelles techniques forment un binôme de la même famille?</p> <p><u>TATE SHIHO GATAME / HON GESA GATAME</u> HON GESA GATAME/ OKURI ERI JIME MUKURA GESA GATAME / JUJI GATAME <u>USHIRO GESA GATAME / KUZURE YOKO SHIHO GATAME</u></p>	<p>Que veut dire le mot "KUZURE"?</p> <p>TENIR SE PLACER <u>VARIANTE</u> PROCHE</p>
CULTURE JUDO 16 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 17 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 18 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 19 (ceinture verte)	CULTURE JUDO 20 (ceinture verte)
<p>Que veut dire le mot "KATA"?</p> <p><u>EPAULE</u> JAMBE <u>FORME</u> PLAT</p>	<p>Quelle est le nom de la technique n°2 ?</p> <p>UCHI BARAI HARAI GOSHI TAI OTOSHI <u>UCHI MATA</u></p>	<p>Laquelle de ces techniques est MAKURA GESA GATAME? (voir feuille annexe)</p> <p><u>A</u> B C D</p>	<p>Que veut dire "MAKURA"?</p> <p>POLOCHON COUVERTURE DRAP <u>OREILLER</u></p>	<p>Lorsque l'on obtient sa ceinture noire, on devient un ...?</p> <p>KYU <u>DAN</u> SAN MYU</p>

CULTURE JUDO 1 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 2 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 3 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 4 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 5 (ceinture bleue)
Quelle(s) famille(s) font partie(s) du TACHI WAZA? OSAE WAZA SHIME WAZA <u>ASHI WAZA</u> <u>TE WAZA</u>	Quelle(s) famille(s) font partie(s) du NE WAZA? <u>OSAE WAZA</u> <u>SHIME WAZA</u> ASHI WAZA TE WAZA	Comment se nomme le KATA pour obtenir la ceinture noire 1er DAN? KATAME NO KATA KIME NO KATA JU NO KATA <u>NAGE NO KATA</u>	Que signifie NAGE NO KATA ? KATA des formes de... <u>DE PROJECTIONS</u> D'IMMOBILISATIONS DE PROTECTIONS D'AGRESSIONS	Quelle est la technique n°1 ? TE GURUMA ASHI GURUMA O GURUMA <u>KATA GURUMA</u>
CULTURE JUDO 6 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 7 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 8 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 9 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 10 (ceinture bleue)
Quelle est la technique n°2 ? UTSURI GOSHI UKI GOSHI <u>USHIRO GOSHI</u> HANE GOSHI	La ceinture rouge représente quel grade? 7ème DAN 8ème DAN <u>9ème DAN</u> <u>10ème DAN</u>	Quelle image représente "HARA GATAME" ? (voir feuille annexe) <u>A</u> <u>B</u> C D	Combien de "séries" composent le KATA pour l'obtention du 1er DAN? 2 <u>3</u> 4 5	Quelle est la technique n°3 ? SUMI GAESHI TOMOE NAGE <u>HIKIKOMI GAESHI</u> YOKO TOMOE NAGE
CULTURE JUDO 11 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 12 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 13 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 14 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 15 (ceinture bleue)
Laquelle de ces techniques ne fait pas partie de la même "sous-famille" que les autres? SUMI GAESHI TOMOE NAGE URA NAGE <u>YOKO TOMOE NAGE</u>	Quelle(s) "sous familles" compose(nt) la famille de techniques de sacrifice? <u>MAE SUTEMI</u> <u>MAKIKOMI</u> <u>YOKO SUTEMI</u> YOKOKIKOMI	Quelle position de mes mains me permet de réaliser KATA JUJI JIME? A B <u>C</u>	Quelle position de mes mains me permet de réaliser GYAKU JUJI JIME? <u>A</u> B C	Quelle position de mes mains me permet de réaliser NAMI JUJI JIME? A <u>B</u> C
CULTURE JUDO 16 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 17 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 18 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 19 (ceinture bleue)	CULTURE JUDO 20 (ceinture bleue)
Lorsque je deviens ceinture noire 1er DAN, je suis un...? NI DAN SAN DAN GO DAN <u>SHO DAN</u>	Pour obtenir ma ceinture noire "version compétition", combien de points dois-je marquer? 50 <u>100</u> 150 200	Comment nomme-t-on notre "technique favorite" ou notre "spécial" au judo ? <u>TOKUI WAZA</u> SHU WAZA MIU WAZA RYU WAZA	En compétition, quelle(s) technique(s) est interdite en 2019-2020? KATA GURUMA <u>MOROTE GARI</u> HARAI TSURI KOMI ASHI <u>TE GURUMA</u>	En compétition, quelle(s) technique(s) peuvent réaliser les judokas minimes en France? <u>SUTEMI WAZA</u> <u>OSAE WAZA</u> SHIME WAZA KANSETSU WAZA

CULTURE JUDO 1 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 2 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 3 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 4 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 5 (ceinture marron)
<p>Le NAGE NO KATA pour le 1er DAN est composé de?</p> <p>ASHI WAZA / KOSHI WAZA / TE WAZA TE WAZA / ASHI WAZA / KOSHI WAZA <u>TE WAZA / KOSHI WAZA / ASHI WAZA</u> KOSHI WAZA / TE WAZA / ASHI WAZA</p>	<p>Quel est l'ordre exact des techniques de la "1ère série" du NAGE NO KATA?</p> <p>UKI GOSHI / HARAI GOSHI / TSURI KOMI GOSHI HARAI GOSHI / TSURI KOMI GOSHI / UKI GOSHI IPPON SEOI NAGE / KATA GURUMA / UKI OTOSHI <u>UKI OTOSHI / IPPON SEOI NAGE / KATA GURUMA</u></p>	<p>Quel est l'ordre exact des techniques de la "2ème série" du NAGE NO KATA?</p> <p>OKURI ASHI BARAI / UCHI MATA / SASAE TSURI KOMI ASHI O GOSHI / HARAI GOSHI / TSURI KOMI GOSHI <u>UKI GOSHI / HARAI GOSHI / TSURI KOMI GOSHI</u> UKI OTOSHI / IPPON SEOI / NAGE/ SEOI OTOSHI</p>	<p>Quel est l'ordre exact des techniques de la "3ème série" du NAGE NO KATA?</p> <p>OKURI ASHI BARAI / UCHI MATA / SASAE TSURI KOMI ASHI DE ASHI BARAI / SASAE TSURI KOMI ASHI / UCHI MATA UCHI MATA / SASAE TSURI KOMI ASHI / OKURI ASHI BARI <u>OKURI ASHI BARAI / SASAE TSURI KOMI ASHI / UCHI MATA</u></p>	<p>Comment nomme-t-on le "jury" du KATA?</p> <p>SENSEI <u>JOSEKI</u> JUNO SEMPAI</p>
CULTURE JUDO 6 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 7 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 8 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 9 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 10 (ceinture marron)
<p>Quel est le nom complet de JUJI GATAME?</p> <p>JUJI ISHIGI GATAME UDE JUJI GATAME JUJI KOMI GATAME <u>UDE ISHIGI JUJI GATAME</u></p>	<p>A quelle famille appartient UDE GARAMI?</p> <p>OSAE WAZA SHIME WAZA <u>KANSETSU WAZA</u> GATAME WAZA</p>	<p>Quel est le KATA composé par les 3 familles du NE WAZA?</p> <p>JU NO KATA NE NO KATA NE WAZA NO KATA <u>KATAME NO KATA</u></p>	<p>Lorsque je veux réaliser OKURI ERI JIME, que doivent saisir mes mains?</p> <p><u>LES 2 REVERS DE MON PARTENAIRE</u> LES 2 MANCHES DE MON PARTENAIRE UNE MANCHE ET UN REVERS DE MON PARTENAIRE UNE MANCHE ET UN REVERS DE MON PROPRE JUDOGI</p>	<p>Laquelle de ces techniques est KIBISU GAESHI? (voir feuille annexe)</p> <p><u>A</u> B C D</p>
CULTURE JUDO 11 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 12 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 13 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 14 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 15 (ceinture marron)
<p>Laquelle de ces techniques est KUCHIKI DAOSHI? (voir feuille annexe)</p> <p>A B C <u>D</u></p>	<p>Quelle(s) proposition(s) présente(nt) les grades dans le bon ordre (moins gradé au plus gradé)?</p> <p><u>SHO DAN / NI DAN / SAN DAN</u> SAN DAN / GO DAN / NI DAN NI DAN / GO DAN / YON DAN SHO DAN / SAN DAN / YON DAN</p>	<p>Laquelle de ces techniques retrouve-t-on dans le NAGE NO KATA ?</p> <p><u>YOKO GAKE</u> SUMI OTOSHI SOTO MAKIKOM DAKI WAKARE</p>	<p>Dans le KATAME NO KATA, quel est le point commun de ces 3 techniques : OKURI ERI JIME, HADAKA JIME, KATA HA JIME?</p> <p>TORI est sur UKE UKE est sous TORI UKE est assis TORI est derrière UKE</p>	<p>Dans le NAGE NO KATA, quelle(s) différence(s) trouve(nt)-t-on entre celui pour obtenir le 1er DAN et le 2ème?</p> <p>TE WAZA <u>MAE SUTEMI</u> <u>YOKO SUTEMI</u> MAKIKOMI</p>
CULTURE JUDO 16 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 17 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 18 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 19 (ceinture marron)	CULTURE JUDO 20 (ceinture marron)
<p>Laquelle de ses techniques est SUKUI NAGE? (voir feuille annexe)</p> <p>A B <u>C</u> D</p>	<p>Que veut dire KANSETSU?</p> <p>BLOCAGE <u>LUXATION</u> ETRANGLEMENT CONTRE</p>	<p>Que veut dire SHIME ?</p> <p>BLOCAGE LUXATION <u>ETRANGLEMENT</u> CONTRE</p>	<p>Quel est le nom du KATA composé de techniques de jujitsu?</p> <p>GOSHIN KATA JUJITSU NO KATA KODOKAN GOSHIN JITSU</p>	<p>Qu'est-ce que la saisie du judogi?</p> <p>SHI HAI <u>KUMI KATA</u> SHI KATA KUMI HAI</p>

Niveau ceinture orange

TECHNIQUE n°1



TECHNIQUE n°2



TECHNIQUE n°3



TECHNIQUE n°4



TECHNIQUE n°5



Niveau ceinture verte

TECHNIQUE n°1



TECHNIQUE n°2



IMAGES QUESTION n°18

A



B



C



D



Niveau ceinture bleue

TECHNIQUE n°1



TECHNIQUE n°2



TECHNIQUE n°3



IMAGES POUR QUESTION n°8

A



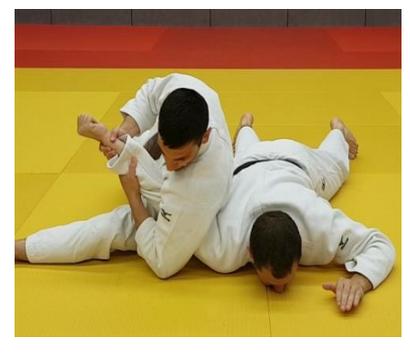
B



C

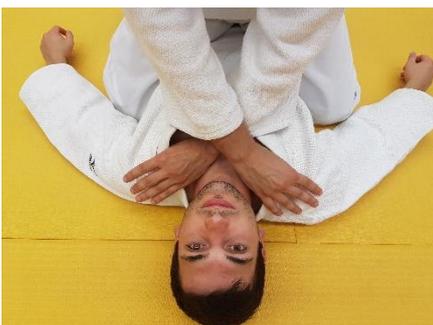


D



IMAGES POUR QUESTIONS n°13 ; n°14 ; n°15

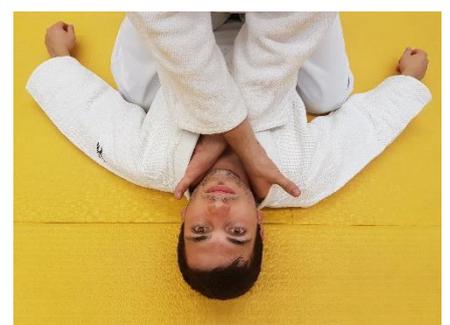
A



B



C



IMAGES pour « CULTURE JUDO »

Niveau ceinture marron

IMAGES POUR QUESTIONS n°10 et n°11

A



B



C



D



IMAGES POUR QUESTION n°16

A



B



C



D



DEFIS « EXERCICES PHYSIQUES ». Découper les cartes.

PS : Vous pouvez retrouver tous les exercices en vidéos sur le lien google drive suivant :

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1oH40MX1R7fMvD-4KVnAQrd5I1EB2_SnR

EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE
Réaliser 10 POMPES	Réaliser 10 SQUATS	Réaliser 10 FENTES (5 droites/5gauches)	Réaliser 10 ABDOS CRUNCH	Réaliser 10 BURPEES
EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE
Réaliser 10 ELEVATIONS FRONTALES	Réaliser 10 ELEVATIONS LATERALES	Réaliser 20 sec de GAINAGE VENTRAL	Réaliser 20 sec de GAINAGE LATERAL GAUCHE	Réaliser 20 sec de GAINAGE LATERAL DROIT
EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE
Réaliser 10 HIP TRUST	Réaliser 10 ROWING	Réaliser 20 MONTEES DE GENOUX	Réaliser 20 TALONS/FESSES	Réaliser 20 MOUNTAIN CLIMBER
EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE
Réaliser 20 JUMPING JACK	Réaliser 10 FENTES CROISEES (5 droites/5 gauches)	Réaliser 10 POMPES DIAMANT	Réaliser 20 ABDOS BATTEMENTS	Réaliser 10 STEP UP (5 droites/5 gauches)
EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE
Réaliser 20 EXTENSIONS CHEVILLES	Réaliser 20 sec de CHAISE	Réaliser 10 DIPS	Réaliser 10 CURLS	Réaliser 10 DVP MILITAIRE
EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE	EXERCICE PHYSIQUE
Réaliser 10 INCHWORMS	Réaliser 10 DEGAGEMENTS DE DOS	Réaliser 20 CISEAUX ABDOS	Réaliser 10 DVP DEBOUT	Réaliser 10 RELEVES DE JAMBE + CHANDELLE

POSSIBILITE DE LE FAIRE AVEC +10 REP SUR CHAQUE EXERCICE POUR LES PLUS GRANDS/SPORTIFS

DEFIS « UCHI KOMI / TANDOKU RENSUU » et « DEVINETTE ». Les techniques ci-dessous sont à couper, elles sont à réaliser en uchi komi / tandoku renshu ou à les faire deviner (soit en les mimant soit en les décrivant). Les techniques sont « classées » par ordre de difficulté avec la couleur du grade conseillé.

IPPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	KO UCHI GARI	KO SOTO GARI	TAI OTOSHI
				
O SOTO GARI	O GOSHI	HIZA GURUMA	DE ASHI BARAI	MOROTE SEOI NAGE
				
ERI SEOI NAGE	HARAI GOSHI	OKURI ASHU BARAI	KUBI NAGE	O SOTO GURUMA
				
UKI GOSHI	HANE GOSHI	UCHI MATA	SODE TSURI KOMI GOSHI	TSURI KOMI GOSHI
				

SEOI OTOSHI	SOTO MAKIKOMI	TOMOE NAGE	TANI OTOSHI	UKI OTOSHI
				
KATA GURUMA	URA NAGE	UTSURI GOSHI	USHIRO GOSHI	YOKO TOMOE NAGE
				
MOROTE GARI	KIBISU GAESHI	KUCHIKI DAOSHI	O GURUMA	TSUBAME GAESHI
				
KO UCHI MAKIKOMI	SUKUI NAGE	UKI WAZA	YOKO GAKE	KANI BASAMI
				