

TOURNOIS

21 & 22 janvier

Tournoi Ranking de Morges

25 mars : Championnats Vaudois Individuels

26 mars : Tournoi Cantonal de Printemps

VACANCES SCOLAIRES

Vaud : 13-19 février

Genève : 20 au 26 février

AUTRES

Reprise du Judo dès le lundi

09 janvier 2023

QU'EST-CE QU'UN COMPÉTITEUR ?



Le judo est un art martial venant du Japon. Il est considéré comme un sport de combat (olympique également) comme l'avait rêvé son fondateur Jigoro KANO.

Chaque semaine, le judoka s'entraîne durement pour acquérir des connaissances en Judo ; et cela pour affronter les adversaires lors des compétitions. L'assiduité à l'entraînement est indispensable pour un bon apprentissage. La répétition des mouvements ainsi que le travail fournis sur les tatamis vont emmener le compétiteur à la victoire sur les podiums.

Le but d'une compétition est de mesurer les progrès effectifs face à l'adversaire, en mettant en pratique la préparation de l'année. Comme a dit un grand politicien « Dans un combat, on ne perd jamais, soit on gagne, soit on apprend ! ».

COMMENT ME PRÉPARER ?

À ne pas oublier de prendre

- Kimono et ceinture
- Tongues d'intérieure
- Gourde d'eau plate
- Passeport bleu
- Licence FSJ
- Survêtement chaud



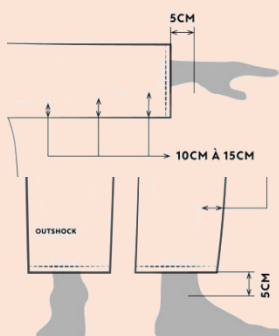
CHEVEUX LONGS

Le judo est ouvert à toutes les personnes le souhaitant. Il est indispensable d'attacher ses cheveux avec des élastiques sans métal, ni autre accessoire.

Il est interdit que vos cheveux touchent votre dos. Il est recommandé de faire un chignon sur le dessus de la tête.

ONGLES

Il est très important de bien couper les ongles des mains et des pieds de chaque participant ; cela diminue les risques de coupure durant la compétition.



JUDO GI

Si un combattant entre sur le tatami avec un judogi non-conforme, il peut dans un temps restreint le changer. S'il ne peut se mettre en adéquation avec le règlement, il perdra par Hansoku-Make

Judogis non-conformes : La longueur des manches ne respectent pas les prescriptions. Le judogi est très sale et sent mauvais. La veste ou le pantalon de judogi sont déchirés



O Soto Gari

Grand fauchage extérieur

Déséquilibre arrière, placer son pied à côté de celui du partenaire. Placer sa hanche à côté de la sienne et lever la jambe en avant jusqu'en arrière



O Uchi Gari

Grand fauchage intérieur

Déséquilibre arrière, faucher le pied de son partenaire de l'intérieur (côté droite)
Dessiner au sol un grand cercle avec la pointe du pied



O Goshi

Grande hanche

Déséquilibre avant, placer sa main dans le dos. Opérer un demi-tour. Placer la hanche. Plier sur les genoux et regarder les pieds de son partenaire décoller.

SODOKU

1								6
				2		7		
7	8	9	4	5		1		3
	9							
3	1	2	9	6			4	
	4			1	2		7	8
9		8						

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8	3				1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9