

Le Grand Petit Jeu Du Judo !!

(Le jeu ou les enfants en savent plus que leurs parents, sauf si Maman ou Papa est judoka... dans ce cas pas de chance!!!)

Règles du jeu :

Tu as besoin de 2 dès, d'un pion pour chaque joueur et du plateau de jeu (le plateau est fourni mais tu peux aussi le créer toi même). Chaque joueur joue chacun son tour en lançant les deux dès, puis avance son pion d'autant de cases qu'indiquent les dès. Le premier joueur qui arrive pile sur la case SOREMADE (87) a gagné !

Explications des cases :

- HAJIME : Case départ (commencer)
- SOREMADE : Case d'arrivée (fin)
- Médaille d'or (6-22-66) : Le joueur avance à nouveau du nombre de case qu'il vient de faire.
- Shido (13-27-43) : Pénalité, le joueur saute un tour.
- Hansoku-make (33-77) : Disqualification, le joueur recommence à la case Hajime.
- Questions (10-17-26-32-37-44-53-59-65-72-79-83) : Le joueur doit répondre correctement à la question qui lui est posée par un autre joueur, s'il se trompe il recule de trois cases. Les questions sont disponibles sur la fiche QUESTIONS.
- Tachi Waza (Technique debout) (3-18-42-61-70-81) : Le joueur doit réaliser un uchi komi avec pour partenaire le joueur de son choix (répétition de technique sans chute, et oui ce n'est pas le moment de se faire mal, tu n'es pas sur le tatamis avec ton professeur de judo donc pas de chute!). Si le joueur se trompe il doit reculer de deux cases. Pour les plus petits il est possible de montrer une fois la photo avant qu'ils réalisent la prise, pour les plus grands ils doivent la faire sans la voir. Les techniques demandées sont sur la fiche TACHI WAZA.

- Ne Waza (Technique au sol) (28-38-55-74) : Le joueur doit réaliser la technique avec pour partenaire le joueur de son choix. Si le joueur se trompe il doit reculer de deux cases. Pour les plus petits il est possible de voir une fois l'image de l'immobilisation avant de la réaliser. Les techniques demandées sont sur la fiche NE WAZA.
- Défis physiques (2-15-24-31-49-84) : Le joueur doit réaliser un défi demandé par l'ensemble des autres joueurs. Attention le défi ne doit pas porter atteinte à l'intégrité physique et mentale du joueur. Le joueur peut refuser le défi, dans ce cas il doit reculer de 5 cases. S'il décide de le relever mais échoue, alors il reculera de 3 cases, s'il le relève brillamment il avance de 3 cases.

FICHE QUESTIONS

Voici des questions classées en trois niveaux (débutant, intermédiaire et confirmé). Les questions peuvent aussi être créées par les joueurs eux-même. Attention : pour que la question soit acceptée elle doit avoir un lien avec le judo !

Si tu le souhaites tu peux créer des cartes pour chacune des questions afin d'en faire une pioche (penses a mettre la réponse sur la carte et au cours du jeu fais lire la question par le joueur qui te précède). Sinon utilise cette fiche de questions en faisant attention de cacher soigneusement les réponses.

Niveau débutant :

Questions :

1. Comment s'appelle l'homme qui a inventé le judo ?
2. Qu'est ce qu'un dojo ?
3. Comment appelle t-on la tenue du judoka ?
4. Que veut dire le mot Rei ?
5. Qu'est ce qu'un tatamis ?
6. Que veut dire le mot hajime ?
7. Comment dit on stop en japonais ?
8. Quelle est la valeur la plus forte dans un combat de judo ?
9. Citez un(e) grand(e) judoka français.
10. Citez les trois premières ceintures en judo.
11. Citez trois items du code moral.
12. Qu'est ce que des tsugi ashi ?
13. Citez trois éléments essentiels pour réussir une chute arrière.
14. Que fait on avant de monter sur le tatamis ?
15. Quelle est la ceinture après la ceinture marron ?

Réponses :

1. Jigoro Kano
2. Le lieu où on pratique le judo
3. Le judogi
4. Salut
5. Les tapis de judo

6. Commencer
7. Matte (prononcer le e : é)
8. Ippon
9. Teddy Riner, Clarisse Agbegnenou, Lucie Decosse, Emilie Andeol, Cyril Maret...si vous citez le nom de votre professeur ou vous même la réponse sera automatiquement acceptée !! ;)
10. Blanche / Blanche avec 1 liseré / Blanche avec 2 liserés.
11. Politesse, courage, amitié, contrôle de soi, sincérité, honneur, modestie, respect.
12. Des pas chassés (déplacement glissé)
13. Ma tête ne doit pas toucher le sol (je garde le menton sur la poitrine), je dois amortir ma chute en frappant avec les deux mains (paume vers le sol, mains proches des fesses), se sont mes fesses puis mon dos arrondi qui touchent le sol en premier (surtout pas mes mains ou mes coudes).
14. On doit saluer avant de monter sur le tatamis (ces temps ci on mets aussi du gel hydroalcoolique sur les pieds et les mains avant de monter sur le tatamis!!).
15. La ceinture noire.

Niveau intermédiaire :

Questions :

1. Citez l'ordre des ceintures de blanche à noire.
2. Quelle est la différence entre un uchi komi et un nage komi ?
3. Que dit l'arbitre pour annoncer une immobilisation ?
4. Que dit l'arbitre pour annoncer une sortie d'immobilisation ?
5. Que signifie le mot judo ?
6. Comment appelle t-on le combat de judo ?
7. Que signifie le mot Goshi ou koshi ?
8. Que signifie le mot Seoi ?
9. A quoi correspond le grade ?
10. Qui est Tori qui est Uke ?
11. Citez 6 items du code moral.
12. Que sont des zori ?
13. Quelle est la différence entre un gari et un barai ?
14. Comment appelle t-on le judo que l'on pratique au sol ?

15. Comment appelle t-on le judo que l'on pratique debout ?

Réponses :

1. Blanche / Blanche avec 1 liseré / Blanche avec 2 liserés / Blanche- Jaune / Jaune / Jaune-Orange / Orange / Orange-Verte / Verte / Verte-Bleu / Bleu / Marron / Noire.
2. L'uchi komi est la répétition de techniques sans projeter son partenaire le nage komi est la répétitions de techniques avec chute du partenaire.
3. Osae komi
4. Toketa
5. Voie de la souplesse
6. Randori
7. Hanche
8. Épaule
9. Le grade est la couleur de la ceinture.
10. Tori est celui qui fait la technique Uke est celui qui la subi.
11. Politesse, courage, amitié, contrôle de soi, sincérité, honneur, modestie, respect
12. Se sont des sandales japonaises (claquettes).
13. Le gari est un fauchage alors que le barai est un balayage.
14. Le ne waza.
15. Le tachi waza.

Niveau confirmé :

Questions :

1. Comment appelle t-on les degrés quand on est ceinture noire ?
2. Quels sont les pré-requis pour être ceinture noire ? 5 critères
3. Quels sont les 8 items du code moral ?
4. Quel est la différence entre un randori et un shiai ?
5. Que signifie FFJDA ?
6. En quelle année le judo est il devenu un sport olympique ?
7. Quelles sont les catégories de poids chez les seniors féminines ?
8. Quelles sont les catégories de poids chez les seniors masculins ?
9. Dans les compétitions officielles combien de médailles de bronze sont remises ?
10. A partir de quel Dan la ceinture passe de noire a blanche rouge ?

11. A partir de quel Dan la ceinture passe de blanche rouge à rouge ?
12. Comment appelle t-on la garde en judo (le fait de saisir le judogi) ?
13. Définissez le travail en tendoku renshu.
14. Qu'est ce que le mondo ?
15. Comment appelle t-on la cérémonie des vœux annuelle dans le monde du judo ?

Réponses :

1. Un dan
2. Avoir 1 an de ceinture marron minimum, avoir 15 ans minimum, être reçu a l'examen des katas, avoir le requis (connaissance de l'environnement judo), passer le test d'efficacité combat.
3. Politesse, courage, amitié, contrôle de soi, sincérité, honneur, modestie, respect.
4. Le randori est le combat libre disputé a l'entraînement tandis que le shiai est le combat disputé en compétition.
5. Fédération Française de Judo et Disciplines Associées.
6. Première apparition en 1964 aux Jeux Olympiques de Tokyo cependant il ne fera son apparition définitive qu'en 1972 à Munich. Les femmes devront attendre 1992 et les JO de Barcelone (le judo féminin à été sport de démonstration en 1988 à Séoul).
7. Catégories de poids féminines : -48kg / -52kg / -57kg / -63kg / -70kg / -78kg / +78kg.
8. Catégories de poids masculines : -60kg / -66kg / -73kg / -81kg / -90kg / -100kg / +100kg.
9. Deux.
10. Sixième dan.
11. Neuvième dan.
12. Le kumikata
13. C'est quand le judoka fait des techniques seul, sans partenaire.
14. C'est un dialogue entre judokas sur un thème donné, un temps de discussion apaisé et réfléchi.
15. C'est le Kagami biraki.

FICHE TACHI WAZA

Les techniques sont classées par ordre de difficultés. Elles peuvent être découpées pour créer des cartes et rien ne vous empêche d'en créer d'autre à partir d'image prise sur internet.





O-goshi



Koshi-guruma



Kubi-nagé



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



O-soto-gari





Ko-soto-gari



Éri-scoi-nagé



Uki-goshi



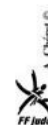
Tsuri-komi-goshi



Sodé-tsuri-komi-goshi



Uchi-mata





ArtGest®



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



Hané-goshi



Hiza-guruma



Sasaé-tsuri-komi-ashi



Okuri-ashi-barai



Ashi-guruma





ArtGest®



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ



ArtGest®



O SOTO-GURUMA
GRAND ENROULEMENT
EXTÉRIEUR

FICHE NE WAZA

Les techniques sont classées par ordre de difficultés. Elles peuvent être découpées pour créer des cartes et rien ne vous empêche d'en créer d'autre à partir d'image prise sur internet.





Art'Gest ©



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRAL-COSTAL



Art'Gest ©

KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



Art'Gest ©



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL



Makura-gésa-gatamé