

Chute arrière—assis



Passage de grade pour les éveils judo Ce que vous devez savoir!!

Chute arrière—accroupi

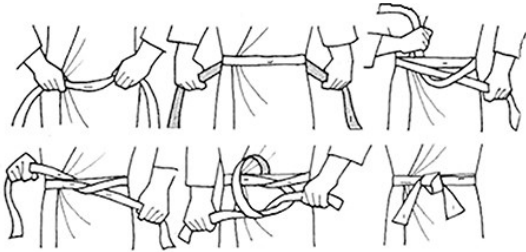


Roulade avant

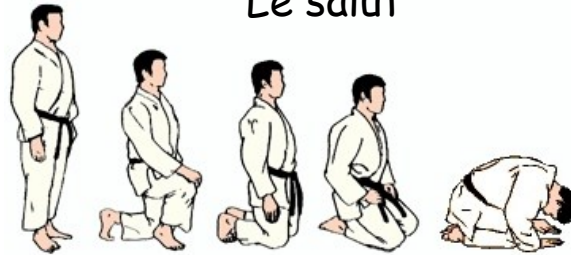


4 déplacements différents parmi: le serpent, l'araignée, le chien, le gorille, le kangourou, la grenouille, le lapin, l'éléphant, cloche-pied.

Le nœud de ceinture



Le salut



Les mots japonais



Les techniques

Ce qui est important, ce sont les forme de corps.
Les éveils judo seront aidés, guidés pour réussir.

Il n'y a pas d'erreurs, juste le besoin de revoir, de poursuivre, de prolonger les apprentissages.



Judoka câlin



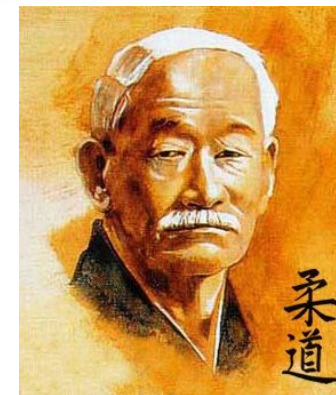
Judoka crabe



Judoka à cheval



Judoka locomotive



Le grand judoka:
Jigoro Kano

La validation de ce travail amène, en fin de saison, les 1er année à la ceinture 1 liseré, les 2ème année à la ceinture 2 liserés, indépendamment du niveau de connaissance acquis.

Passage de grade pour la ceinture blanche-jaune Ce que vous devez savoir!!

Chute arrière—assis



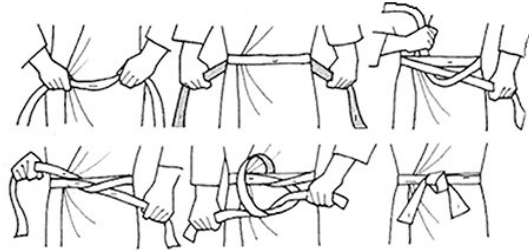
Chute arrière—accroupi



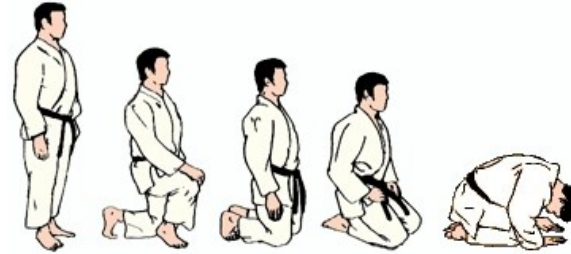
Chute avant bloquée



Le nœud de ceinture



Le salut



4 déplacements différents avec partenaire: Uke me pousse, je recule—Uke me tire, j'avance. Déplacements latéraux D et G

3 retournements :

Techniques de Osaekomi-waza

Uke sur le ventre



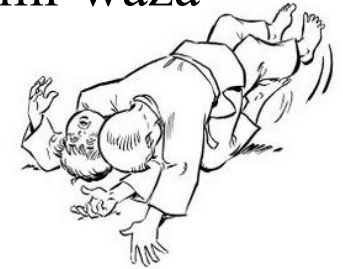
Uke à genou face à tori



Uke à 4 pattes



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame



Kuzure-Gesa-Gatame



Kami-Shiho-Gatame

Passage de grade pour la ceinture jaune

Ce que vous devez savoir!!

Chute arrière—assis



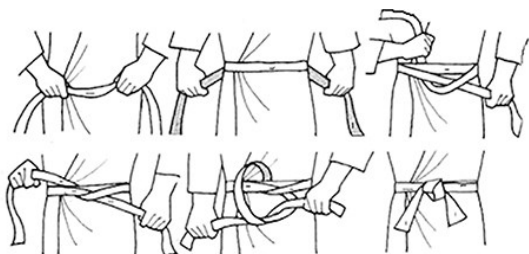
Chute arrière—accroupi



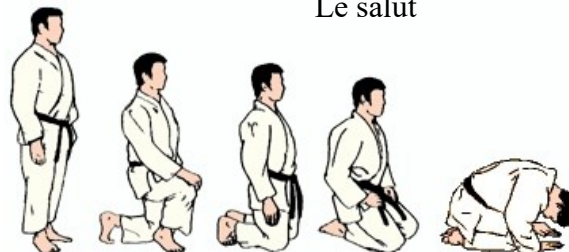
Chute avant bloquée



Le nœud de ceinture



Le salut



Présentation type Kodomo-kata:

Mettre sa ceinture

Cérémonial

Ukemis.

Déplacements au choix: Uke me pousse, je recule—Uke me tire, j'avance. Déplacements latéraux D et G.

Déplacement + placement,

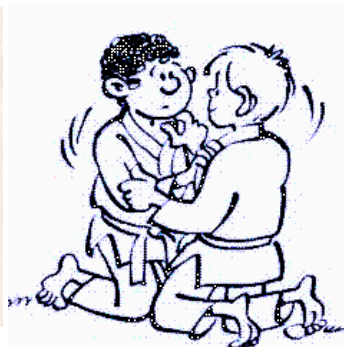
Déplacement + projections + liaison debout sol + sortie d'immobilisation.

5 retournements :

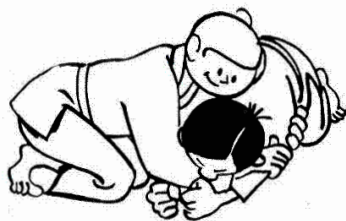
Uke sur le ventre



Uke à genou face à tori



Uke à 4 pattes

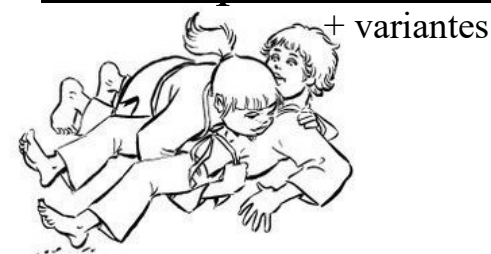


Uke à 4 pattes, Tori à la tête

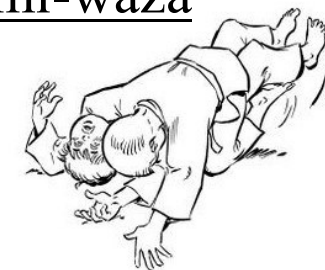


Uke entre les jambes

Techniques de Osaekomi-waza



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame



Hon-Gesa-Gatame



Kami-Shiho-Gatame

**Passage de grade pour la ceinture jaune-orange
Ce que vous devez savoir!!**



Chute de côté



Chute latéral



Chute arrière (assis et accroupi)



Chute avant (droite et gauche)

6 retournements :

Uke sur le ventre

Uke à genou face à tori

Uke à 4 pattes, Tori sur le coté

Uke à 4 pattes, Tori à la tête

Uke entre les jambes

Uke à 4 pattes, Tori derrière

2 reprises d'initiatives:

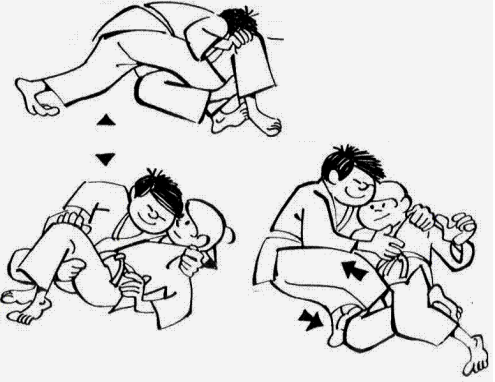


Tori entre les jambes d'Uke



Tori a 4 pattes, Uke en position supérieure

2 dégagement de jambes:



Suivre l'exemple ci-dessous



Présentation type Kodomo-kata:

Mettre sa ceinture
Cérémonial
Ukemis.
Déplacements au choix: Uke me pousse, je recule—Uke me tire, j'avance. Déplacements latéraux D et G.
Déplacement + placement,
Déplacement + projections + liaison debout sol + sortie d'immobilisation.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes

Yoko-Shiho-Gatame

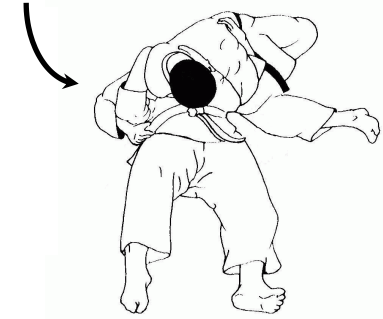
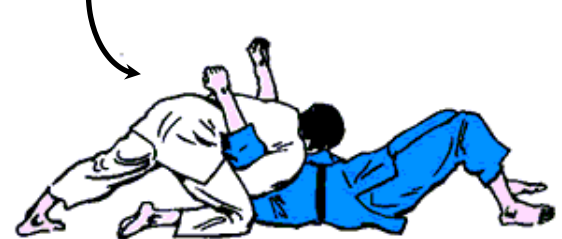
Hon-Gesa-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Ushiro-Gesa-Gatame



Kata-Gatame

Passage de grade pour la ceinture orange Ce que vous devez savoir!!



Chute de côté



Chute latéral



Chute arrière (assis et accroupi)



Chute avant (droite et gauche)

Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:

Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à genou.

Dégagement de jambes:

Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.

Tori prend appui sur la tête.

Tori s'assoit sur les fesses.

Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.

Uke entre les jambes de Tori.

Tori est entre les jambes d'Uke.

Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Hon-Gesa-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Ushiro-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

Passage de grade pour la ceinture Orange-Verte Ce que vous devez savoir!!



Chute de côté



Chute latéral



Chute arrière (assis et accroupi)

Chute avant (droite et gauche)

Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:

Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à genou.

Dégagement de jambes:

Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.

Tori prend appui sur la tête.

Tori s'assoit sur les fesses.

Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

Liaison debout-sol:

Quelque soit la technique de projection choisie,

Tori est capable d'enchaîner une technique ou un travail au sol.

Enchaînement des immobilisations

Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.

Uke entre les jambes de Tori.

Tori est entre les jambes d'Uke.

Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Hon-Gesa-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Ushiro-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Sankaku-Gatame



Passage de grade pour la ceinture Verte Ce que vous devez savoir!!

Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:

Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.

Uke à genou.

Dégagement de jambes:

Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.

Tori prend appui sur la tête.

Tori s'assoit sur les fesses.

Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

Liaison debout-sol:

Quelque soit la technique de projection choisie,

Tori est capable d'enchaîner une technique ou un travail au sol.

Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.

Uke entre les jambes de Tori.

Tori est entre les jambes d'Uke.

Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Hon-Gesa-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

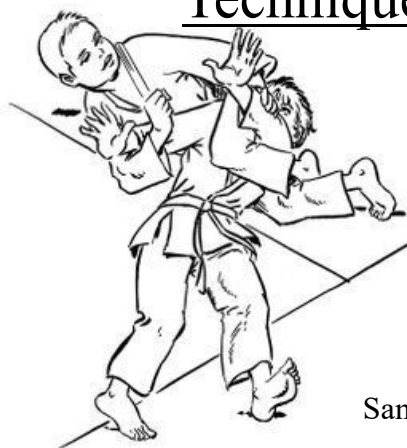
Ushiro-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Sankaku-Gatame

Techniques de Shime-waza



Sankaku-jime

Techniques de Kantsetsu-waza

Juji-Gatame



Ude-Gatame



Passage de grade pour la ceinture Verte-Bleue Ce que vous devez savoir!!

Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:
Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.
Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.
Uke à genou.

Dégagement de jambes:

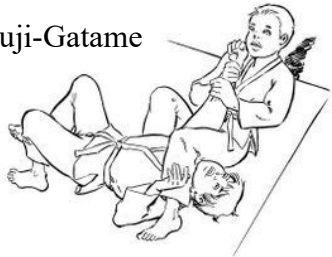
Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.
Tori prend appui sur la tête.
Tori s'assoit sur les fesses.
Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

Liaison debout-sol:

Quelque soit la technique de projection choisie,
Tori est capable d'enchaîner une technique ou un travail au sol.

Techniques de Kantsetsu-waza

Juji-Gatame



Ude-Gatame



Ude-Garami



Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.
Uke entre les jambes de Tori.
Tori est entre les jambes d'Uke.
Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame

Hon-Gesa-Gatame

Tate-Shiho-Gatame

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Makura-Gesa-Gatame

Ushiro-Gesa-Gatame

Kata-Gatame

Sankaku-Gatame

Techniques de Shime-waza



Sankaku-jime

Okuri-Eri-Jime



Hadaka-jime

Passage de grade pour la ceinture Marron Ce que vous devez savoir!!

Retournements :

Quelque soit la position de Uke et de Tori:
Uke à plat ventre, Tori sur le coté, de face, au dessus.
Uke à 4 pattes, Tori sur le coté, de face, au dessus.
Uke à genou.

Dégagement de jambes:

Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.
Tori prend appui sur la tête.
Tori s'assoit sur les fesses.
Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

Liaison debout-sol:

Quelque soit la technique de projection choisie,
Tori est capable d'enchaîner une technique ou un travail au sol.

Reprises d'initiatives:

Tori est en position dominée et est capable de reprendre l'initiative.
Uke entre les jambes de Tori.
Tori est entre les jambes d'Uke.
Tori est à 4 pattes, Uke au dessus.

Techniques de Osaekomi-waza

+ variantes + sorties d'immobilisation

Yoko-Shiho-Gatame	Hon-Gesa-Gatame	Tate-Shiho-Gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Kami-Shiho-Gatame	Makura-Gesa-Gatame
Ushiro-Gesa-Gatame	Kata-Gatame	Sankaku-Gatame

Techniques de Kantsetsu-waza

Juji-Gatame	Ude-Gatame	Ude-Garami
Hara-Gatame	Waki-Gatame	

Techniques de Shime-waza

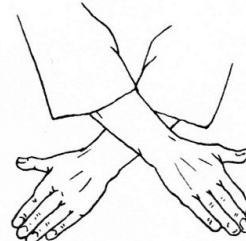
Sankaku-jime

Okuri-Eri-Jime

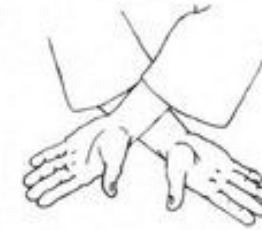
Hadaka-jime

Kata-ha-jime

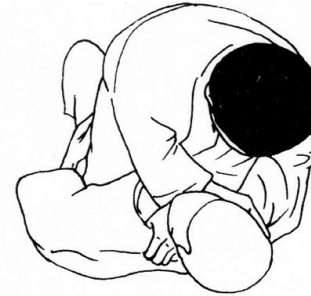
Kata-juji-jime



Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Te-Jime



Morote-Jime



Passage de grade pour la ceinture Noire 1er DAN

UV1: 3 1ères séries du Nage-no-kata en club et en officiel

UV2: Travail Technique - 5' max.

Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 :
- 6 en nage waza, - 4 en ne waza - 2 techniques de défense libre et adaptée
(en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C).

UV3: efficacité—combat:

➤ Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant **44** points au minimum.

OU ➤ Sur plusieurs manifestations = justifier de **100** points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none">- Hon-gesa-gatame- Ushiro-gesa-gatame- Kami-shiho-gatame- Tate-shiho-gatame- Yoko-shiho-gatame	<ul style="list-style-type: none">- Gyaku-juji-jime- Kata-juji-jime- Nami-juji-jime- Hadaka-jime- Okuri-eri Jime	<ul style="list-style-type: none">- Ude-hishigi-juji-gatame (Jugi-gatame)- Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame)- Ude-garami

UV4: Engagement personnel

Statut de commissaire sportif ou d'arbitre...

Validé si les 4 UV sont OK + Au moins 15 ans et au moins 1 an de ceinture marron.