

Chute arrière—assis



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

Chute arrière—accroupi

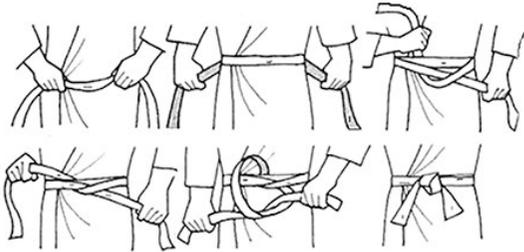


Roulade avant



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



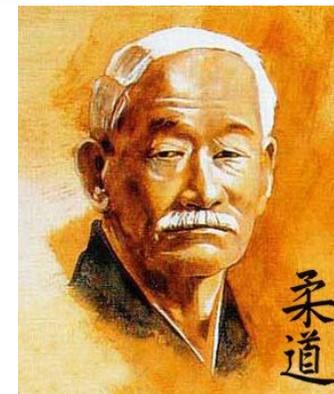
Judoka crabe



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



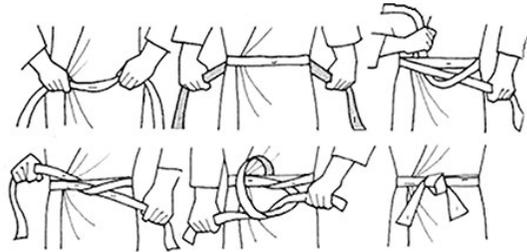
Chute arrière—accroupi



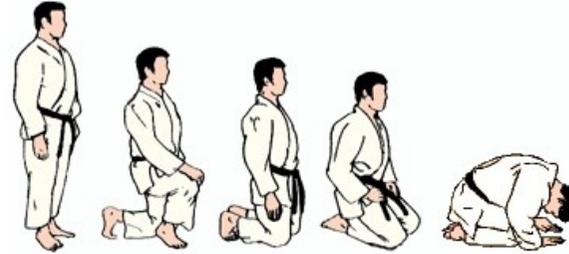
Chute avant bloquée



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

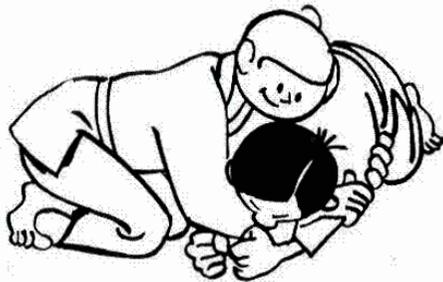


Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

Uke à 4 pattes



Kuzure-Gesa-Gatame



Kami-Shiho-Gatame

# Passage de grade pour la ceinture jaune

## Ce que vous devez savoir!!

Chute arrière—assis



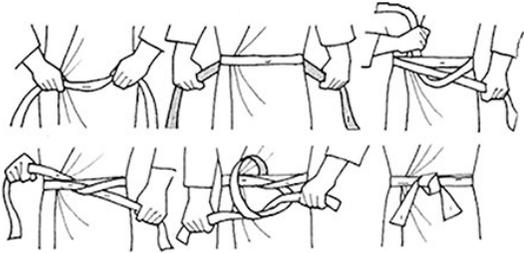
Chute arrière—accroupi



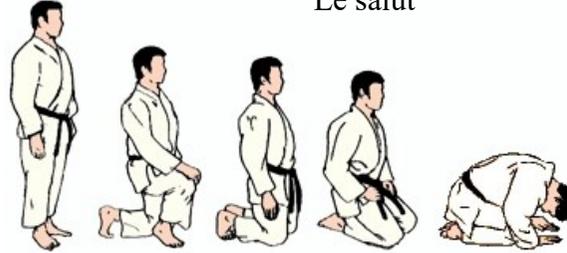
Chute avant bloquée



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

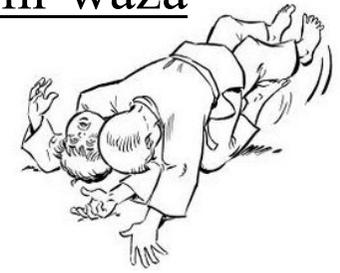
Uke à 4 pattes



+ variantes



Yoko-Shiho-Gatame



Tate-Shiho-Gatame

Uke à 4 pattes, Tori à la tête



Uke entre les jambes



Hon-Gesa-Gatame



Kami-Shiho-Gatame

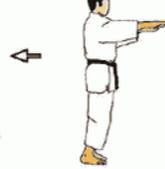
**Passage de grade pour la ceinture jaune-orange  
Ce que vous devez savoir!!**



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:**

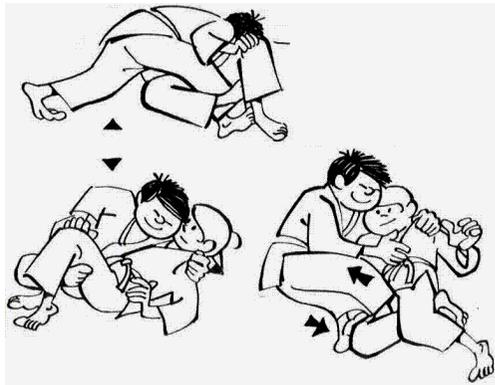


Tori entre les jambes d'Uke



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

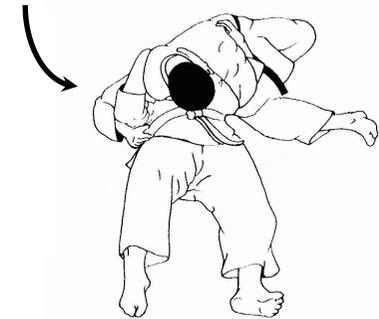
Hon-Gesa-Gatame

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 côté, de face, au dessus.

Uke à 4 pattes, Tori sur le côté, 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:

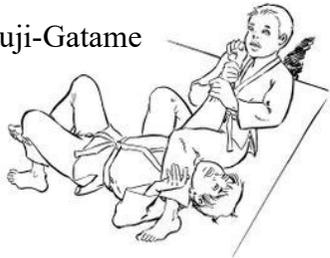
Quelque soit la ou les jambes saisies, Tori arrive à trouver une solution pour dégager sa jambe.  
Tori prend appui sur la tête.  
Tori s'assoit sur les fesses.  
Tori est accroupi et contrôle Uke qui est sur le côté.

### 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**

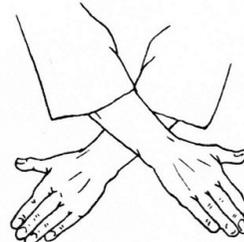
Sankaku-jime

Okuri-Eri-Jime

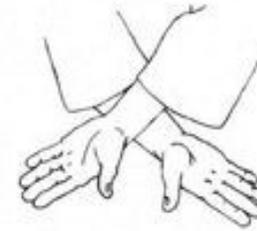
Hadaka-jime

Kata-ha-jime

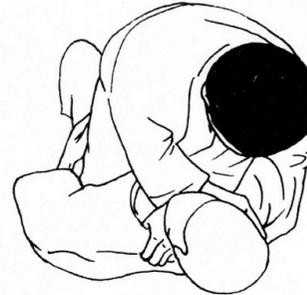
Kata-juji-jime



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

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

## 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.