

CEINTURE VERTE

VERS LA CEINTURE BLEUE

MODULE 1 – KATA

JE CONNAIS LES DEUX PREMIERES SERIES DU NAGE NO KATA.

Uki-Otoshi



1ère
Série

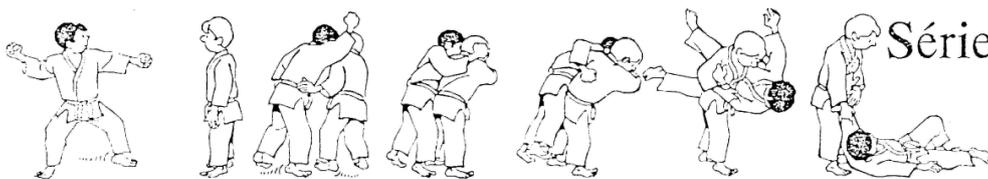
Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma

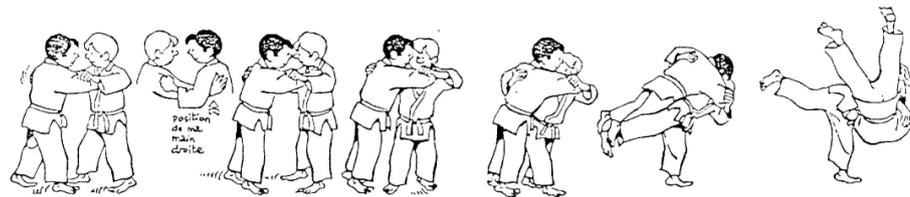


Uki-Goshi



2ème
Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



MODULE 2 – NAGE WAZA (Judo debout)

JE CONNAIS LES TECHNIQUES DE JUDO

Voici ma liste de 14 techniques ; je serai interrogé au hasard sur 6 mouvements

- | | |
|-----|------|
| 1 – | 8 – |
| 2 – | 9 – |
| 3 – | 10 – |
| 4 – | 11 – |
| 5 – | 12 – |
| 6 – | 13 – |
| 7 – | 14 – |

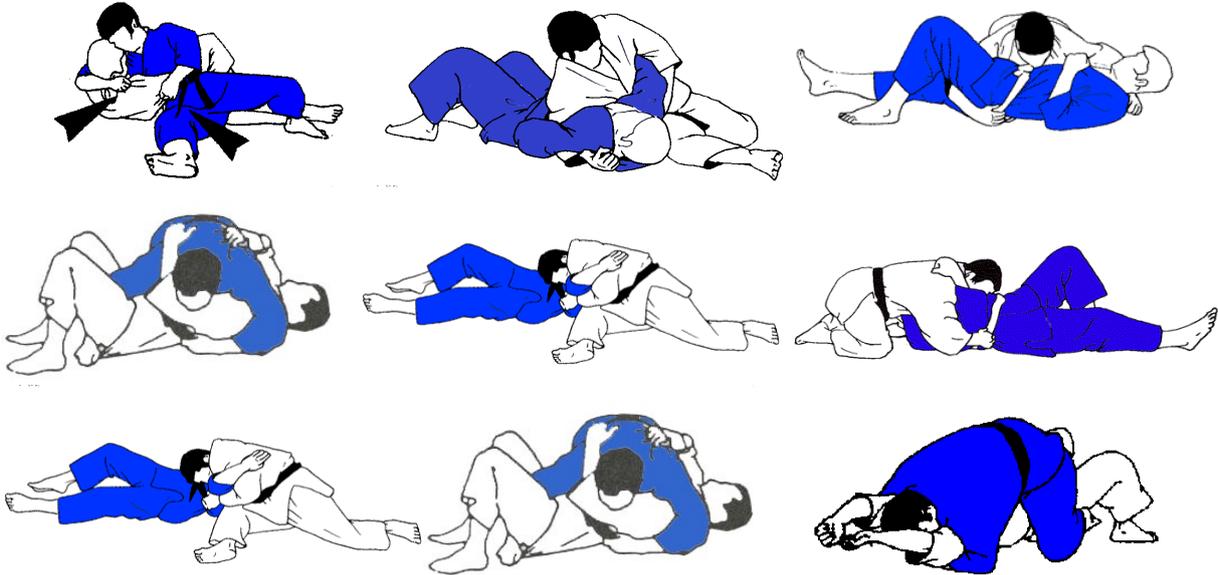
MON MOUVEMENT PREFERE

- Je sais faire UCHI KOMI (10 répétitions à suivre)
- Je sais faire NAGE KOMI (je fais chuter 3 fois à suivre)
- Je connais une défense sur mon mouvement préféré
- Je connais un enchaînement
- Je sais enchaîner au sol après avoir fait chuter

JE SAIS FAIRE LES CHUTES AVANTS, ARRIERES ET LATERALES

MODULE 3 - NE WAZA (Judo sol)

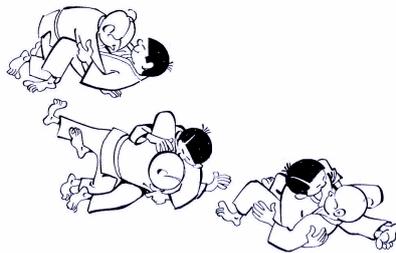
JE CONNAIS L'ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS
ET JE PEUX DONNER LEURS NOMS



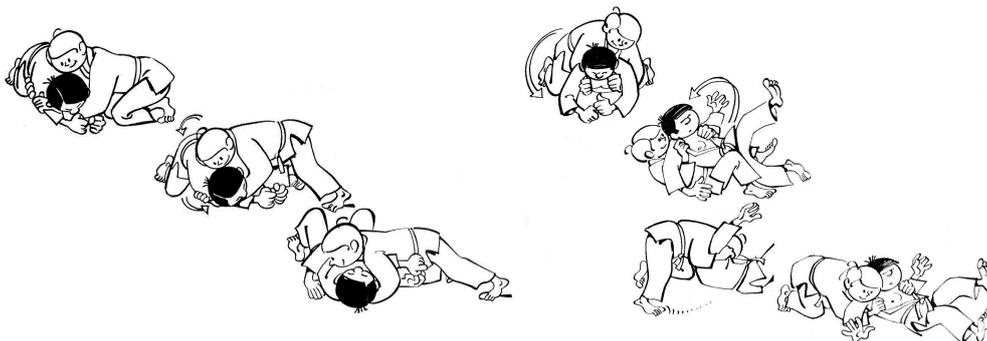
JE SAIS PASSER LA GARDE DE UKE



JE SAIS RENVERSER DEPUIS LA GARDE



JE SAIS RETOURNER UKE EN POSITION QUADRUPEDIQUE



MODULE 3 – JUDO et SELF-DEFENSE

JE SAIS ME DEFENDRE CONTRE



2.ERI DORI
Saisie croisée du revers



3.MAE DORI KUBI
Saisie à 2 mains de face au cou



2.YOKO DORI
Saisie de côté en ceinturant les bras



1.JODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



**4.SHUDAN MAE GERI
KEKOMI**
Coup de pied direct de face



5.SHUDAN MAWAISHI GERI
Coup de pied circulaire

Ma réponse en self-défense doit comporter un ATEMI (coup) une projection et un contrôle au sol

MODULE 5 – EFFICACITE EN COMBAT

Epreuve de combat mise en place par le professeur.

La participation à au moins 2 compétitions sur la saison dispense de l'épreuve.

**LA REUSSITE A DEUX MODULES PERMET D'ACCEDER
AU GRADE DE CEINTURE VERT-BLEUE
LA CEINTURE BLEUE S'OBTIENT AVEC L'OBTENTION DES TROIS AUTRES
MODULES**

ANNEXE

NAGE WAZA - TECHNIQUES DE PROJECTION

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	MA-SUTEMI-WAZA
Uki-goshi O-goshi Koshi-guruma	Ippon-seoi-nage Morote-seoi-nage Tai-otoshi Kata-guruma Uki-otoshi	O soto-gari Ko soto-gari O uchi-gari Ko uchi-gari Uchi-mata Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi De-ashi-barai (-harai) Okuri-ashi-barai	Sumi-gaeshi Tomoe-nage
Tsurikomi-goshi Harai-goshi Uchi-mata			YOKO-SUTEMI-WAZA
			Tani-otoshi

Gokyo-no-waza



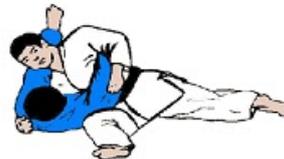
NE-WAZA - TECHNIQUES AU SOL



HON KESA GATAME



MAKURA KESA GATAME



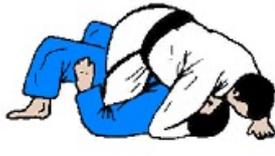
KUZURE KESA GATAME



USHIRO KESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



KUZURE TATE SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME



KATÁ GATAME



SANKAKU GATAME

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
<p>Hon-gesa-gatame Kuzure-Geza-Gatame Ushiro-kesa-gatame</p> <p>Kami-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame</p>	<p>Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Nami-juji-jime</p> <p>Hadaka-jime</p> <p>Kata-ha-jime</p> <p>Okuri-eri-jime</p> <p>Sankaku-jime</p>	<p>Ude-hishigi-juji-gatame</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame</p> <p>Ude-garami</p>

NE WAZA – SITUATIONS AU SOL

- Tori est sur le dos, Uke est entre ses jambes (Uke est dans « la garde » de Tori)
- Uke est sur le dos, Tori est entre ses jambes (Tori est dans « la garde » de Uke)
- Uke est à quatre pattes avec Tori de face et/ou à cheval et/ou sur le côté (La tortue)
- Dégagements de jambe (la demi-garde)

UKEMIS – LES CHUTES



OBI – JE SAIS NOUER MA CEINTURE

