

CEINTURE BLEUE

VERS LA CEINTURE MARRON

MODULE 1 – KATA

Présentation des 3 première séries du NAGE NO KATA
dans le rôle de Tori et de Uke.

MODULE 2 – JUDO DEBOUT et SOL

Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe :

- 6 en nage waza
- 6 en ne waza en utilisant les situations au sol

Démonstration de son TOKUI WAZA debout avec :

- Uchi Komi
- Nage Komi
- Enchaînement et ou combinaison
- Contre-prises
- Défenses

Démonstration de son TOKUI WAZA sol avec :

- Passage de garde
- Renversement à partir de la situation de garde
- Position quadrupédique

MODULE 3 – JUDO et SELF-DEFENSE

Démonstration libre du candidat en Self-défense à partir de 8 attaques choisies
dans les Séries A, B et C des « 20 attaques imposées » en annexe.

MODULE 4 – 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.

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	O soto-gari Ko soto-gari	Sumi-gaeshi Tomoe-nage
Tsurikomi-goshi Harai-goshi Uchi-mata	Tai-otoshi	O uchi-gari Ko uchi-gari	YOKO-SUTEMI-WAZA
<u>Spécifique Ju-Jitsu</u> Kokyu Nage Koshi nage	Kata-guruma Uki-otoshi	Uchi-mata	
		Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi De-ashi-barai (-harai) Okuri-ashi-barai	Tani-otoshi

NE-WAZA - TECHNIQUES AU SOL

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

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)

20 ATTAQUES IMPOSEES F.F.J.D.A.

SÉRIE A

Saisies avec les mains



1. KATATE DORI
Saisie du poignet à 2 mains



2. ERI DORI
Saisie croisée du revers



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



4. YOKO DORI KUBI
Saisie à 2 mains de côté au cou



5. YOKO SODE DORI
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

Saisies avec les bras



1. MAE DORI
Saisie de face en ceinturant
sous les bras



2. YOKO DORI
Saisie de côté en ceinturant
les bras



3. YOKO DORI
Saisie de côté au cou



4. MAE DORI
Saisie de face au cou



5. HAKADA JIME
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

Coups



1. JODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



2. SHUDAN GIAKU TSUKI
Coup de poing direct (plexus)



3. JODAN NANAME SHUTO
Attaque en oblique avec
le tranchant de la main



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



5. SHUDAN MAWAISHI GERI
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

Coups avec armes



1. NANAME TSUKI
Piqué de haut en bas



2. SHUDAN TSUKKOMI
Piqué de face



3. NANAME UCHI
Piqué de biais en revers



4. KIRI KOMI
Attaque de haut en bas



5. YOKO UCHI
Attaque oblique à la tête