

5. Kyu (jaune) dès 8 ans

DE-ASHI-BARAI (balayage du pied qui avance)
 HIZA-GURUMA / SASAE-TSURIKOMI-ASHI 1) (blocage du pied ou genou)
 UKI/O-GOSHI 1) (projection de hanche)
 O-SOTO-GARI (grand fauchage extérieur)
 O-UCHI-GARI (grand fauchage intérieur)
 SEOI-NAGE MOROTE (projection en chargeant sur le dos)

3 tech. projections pour demi-jaune

HON-GESA-GATAME (pour demi-jaune) (contrôle en écharpe)
 YOKO-SHIHO-GATAME (pour demi-jaune) (contrôle 4 points de côté)
 KAMI-SHIHO-GATAME (contrôle 4 points par l'arrière)
 TATE-SHIHO-GATAME (contrôle 4 points longitudinal)
 KATA-GATAME (contrôle de l'épaule)

OSAE-WAZA:

une sortie sur HON-GESA-GATAME
 1 retournement au sol

Arbitrage:

OSAE-KOMI (début immobilisation)
 TOKETA (fin immobilisation)

Conduite au dojo

Les saluts:

RITSU-REI (debout)
 ZA-REI (à genoux)

UKEMI (chutes)

Positions de base et mouvements

KUMI KATA (Saisie du judogi)

1) on reste global, ne pas marquer la différence.

Pas nécessaire de connaître les noms

4. Kyu (orange) dès 10 ans

KO-SOTO-GARI (petit fauchage extérieur)
 KO-UCHI-GARI (petit fauchage intérieur)
 KOSHI-GURUMA (roue autour de la hanche, saisie derrière la tête)
 TSURIKOMI-GOSHI (projection hanche pêchée)
 TAI-OTOSHI (chute du corps)
 SEOI-NAGE IPPON + ERI (projection en chargeant sur le dos)
 O-GOSHI 2) (projection grande hanche)
 UKI-GOSHI 2) (projection hanche flottée)
 HIZA-GURUMA 2) (roue autour du genou)
 SASAE-TSURIKOMI-ASHI 2) (blocage du pied en pêchant)

HON-GESA-GATAME

KATA-GATAME (2 formes)

KUZURE-GESA-GATAME (3 formes)

YOKO-SHIHO-GATAME (2-3 formes)

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (2 formes)

TATE-SHIHO-GATAME (2 formes)

OSAE-WAZA:

Présenter 2 retournements

Présenter 2 sorties d'immobilisation

Présenter 1 retournement à plat ventre

YAKU-SOKU-GEIKO (promesse de non résistance)

UCHI-KOMI (exercices d'automatisme)

RANDORI (combat souple)

Préparation d'une technique de projection

TSUKURI (déplacement)

KUZUSHI (déséquilibre)

KAKE (projection)

NAGE (chute)

2) on fait la différence.

Apprendre les noms (jaune et orange)

3 Kyu (verte) dès 12 ans

KO-SOTO-GAKE	(petit accrochage extérieur)
TSURI-GOSHI	(2 formes) (projection hanche soulevée)
YOKO-OTOSHI	(chute latérale) <- sacrifice de Tori (celui qui exécute la technique)
ASHI-GURUMA	(roue autour de la jambe)-
TOMOE-NAGE	(projection en cercle) <- sacrifice de Tori
OKURI-ASHI-BARAI	(balayage des pieds joints)
HARAI-GOSHI	(balayage de la hanche)
UCHI-MATA	(intérieur de la cuisse)
TANI-OTOSHI	(chute dans la vallée) <- sacrifice de Tori

Dès 13 -14 ans

UDE-GARAMI	(enroulement du bras)
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	(luxation sur bras contrôlé en croix)
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	(luxation sur bras contrôlé par le bras)
KATA-JUJI-JIME	(étranglement croisé opposé)
GYAKU-JUJ 1-JIME	(étranglement croisé contraire)
NAMI-JUJI-JIME	(étranglement croisé normal)

OSAE-WAZA:

Présenter immobilisations en retournement

Présenter 1 retournement à plat ventre

Présenter des sorties d'immobilisation

1 entrée et 1 sortie entre les jambes

Enchaînement:

de NAGE (projection) en NE-WAZA (contrôle au sol)

SHIAI (combat)

Connaissance approfondie des termes d'arbitrage

Apprendre tous les noms

A partir de 15 ans, Gokyo normal

Me Jigoro Kano fondateur du judo :

28 oct.1860 naissance, Mai 1882 fondation du Kodokan à Tokyo, décédé le 4 mai 1938



Le club :

1979 Création, les membres Fondateurs: Alain JOTTERAND et Pierino ABELTINO

Le judo se pratique :

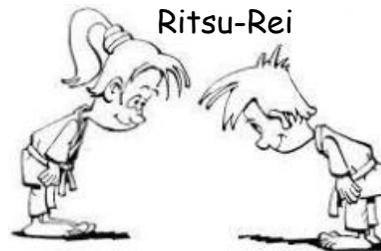
En silence, les pieds propres, les ongles coupés, le judogi (vêtement) doit être propre (lavé régulièrement), aucun objet solide (lunettes, montre, bijoux, piercing, chouchou avec métal, etc..) n'est porté sur soi

Le code moral :

Politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié

Le salut :

Le REI (salut), signe de politesse et de courtoisie.
Par le salut, tu acceptes et respectes les règles fondamentales régies à l'intérieur du dojo.



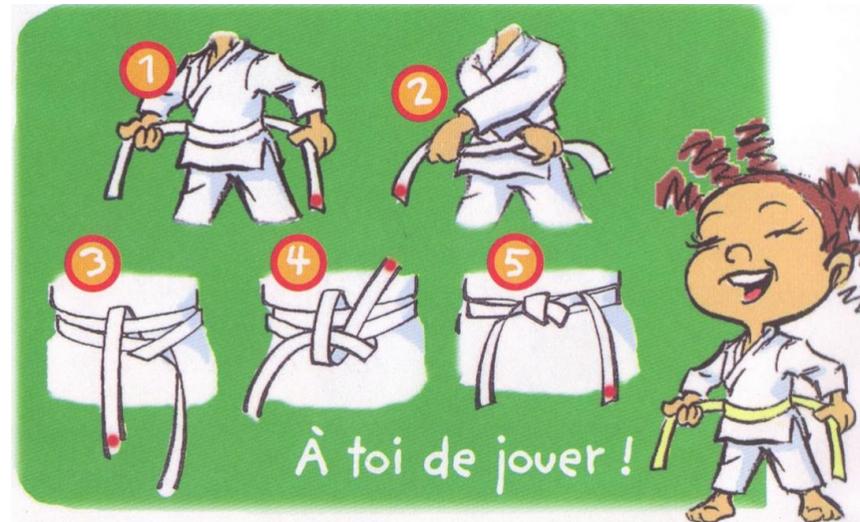
Termes arbitrage :

Ippon (fin du combat), Wazari (avantage, 2 avantages mettent fin au combat), Osaе Komi (immobilisation), Toketa (fin immobilisation), Sono Mama (ne plus bouger au sol), Yoshi (reprise du combat au sol), Hajime (commencer), Mate (arrêter), Sore Made (fin de la leçon ou du combat)

Exigences pour le passage de ceinture:

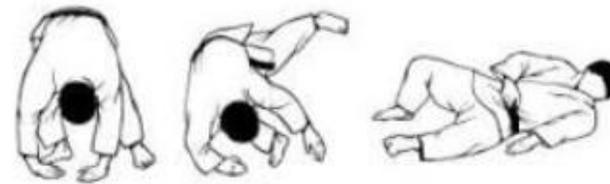
Comportement général (sur le tatami et en dehors des entraînements), connaissance et exécution des techniques, connaissance du vocabulaire japonais, âge et nombre de leçon suivie

Attacher sa ceinture:

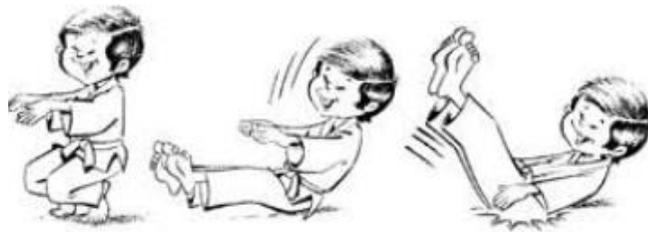


Les chutes (UKEMI)

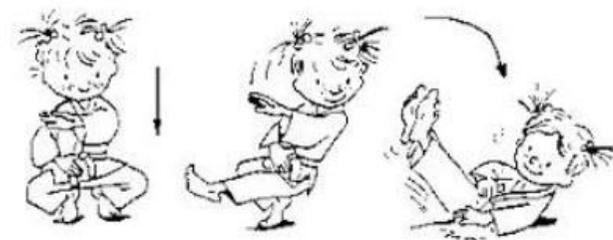
Mae Mawari Ukemi (chute avant)



Ushiro Ukemi (chute arrière)



Yoko Ukemi (chute de côté)





DE ASHI BARAI



HIZA GURUMA



SASAE TSURIKOMI ASHI



UKI GOSHI



O SOTO GARI



O GOSHI



O UCHI GARI



SEOI NAGE



KO SOTO GARI



KO UCHI GARI



KOSHI GURUMA



TSURIKOMI GOSHI



OKURI ASHI BARAI



TAI OTOSHI



HARAI GOSHI



UCHI MATA



KO SOTO GAKE



TSURI GOSHI



YOKO OTOSHI



ASHI GURUMA



HANE GOSHI



HARAI TSURIKOMI ASHI



TOMOE NAGE



KATA GURUMA



SUMI GAESHI



TANI OTOSHI



HANE MAKIKOMI



SUKUI NAGE



UTSURI GOSHI



O GURUMA



SOTO MAKIKOMI



UKI OTOSHI



O SOTO GURUMA



UKI WAZA



YOKO WAKARE



YOKO GURUMA



USHIRO GOSHI



URA NAGE



SUMI OTOSHI



YOKO GAKE



HON KESA GATAME



KUZURE KESA GATAME



KATA GATAME



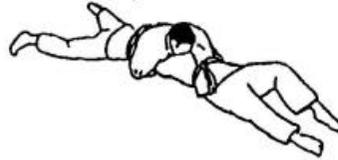
KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



KUZURE KESA GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



UDE GARAMI



UDE HISHIGI JUJI GATAME



UDE HISHIGI UDE GATAME



KATA JUJI JIME



GYAKU JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



UDE HISHIGI HIZA GATAME



UDE HISHIGI ASHI GATAME



UDE HISHIGI WAKI GATAME



UDE HISHIGI HARA GATAME



HADAKA JIME



OKURI ERI JIME



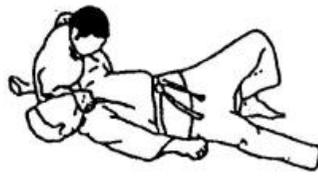
KATA HA JIME



UDE HISHIGI TE GATAME



UDE HISHIGI SANKAKU GATAME



KATA TE JIME



RYO TE JIME



SODE GURUMA JIME



TSUKKOMI JIME



SANKAKU JIME

Les retournements:

