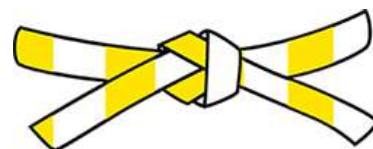


Programme pour l'obtention de la ceinture blanche -
jaune :



<p><u>Je suis ceinture blanche :</u></p> <p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <p>Judoka : pratiquant du judo Judogi : vêtement de travail du judoka Obi : ceinture Tatami : tapis de judo Tori : celui qui exécute l'action Uke : celui qui subit l'action Kumikata : prendre la garde Ippon : Victoire (= 10 points) Wazari : Avantage</p> <p>Ritsurei : salut debout Zarei : salut à genou Ukemi : les brises chutes Yoko : Côté/latéral Ushiro : Arrière Migdi : Droite Hidari : Gauche Hajime : commencer Mate : arrêter</p>	
<p>Ce que je dois savoir exécuter</p> <p>→</p> <p>Chaque technique de projection doit pouvoir être combinée avec la technique d'immobilisation correspondante (1. – 1. / 2. – 2, ETC.)</p>	<p><u>Ukemi :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ushiro-Ukemi 2. Migdi-Yoko-Ukemi 3. Hidari-Yoko-Ukemi <p><u>Nage-Waza :</u> Techniques de projections :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O-Soto-Gari 2. Hiza-Guruma 3. O-Goshi 	<p><u>Ne-Waza :</u> Techniques au sol :</p> <p><u>- Osae-Komi-Waza :</u> Techniques d'immobilisations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoko-Shiho-Gatame 2. Gesa-Gatame 3. Tate-Shiho-Gatame
<p>O-Soto-Gari</p> <p>Grand fauchage extérieur</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre arrière : A. Je déplace mon pied gauche à côté du pied droit de UKE B. je tire sur la manche et je colle mon épaule sur celle de UKE. 2) Tout le poids du corps de UKE est sur sa jambe droite. Il est « croqué » vers l'arrière. 3) Je provoque un fauchage extérieur avec ma jambe droite tendue ; mon nez est dirigé vers l'avant.

O-Goshi

Grande bascule de la hanche



1) Je déséquilibre UKE vers l'avant en le tirant vers moi pour qu'il se retrouve sur la pointe des pieds.

2) Je pivote et j'enroule sa hanche avec mon bras droit.

3) Je continue de pivoter et je garde le contact avec UKE contre mon dos.

4) Je plie les jambes et je tire sur la manche avec ma main gauche pour projeter UKE par-dessus mes hanches.

Tate-Shiho-Gatame

Contrôle à cheval



1) Je monte « à cheval » sur UKE.

2) J'enroule son bras droit avec mon bras gauche et j'attrape mon revers droit.

3) J'enroule son bras gauche avec mon bras droit et j'attrape son col.

4) J'écrase le haut du corps de UKE et je sers mes cuisses au niveau de ses hanches.