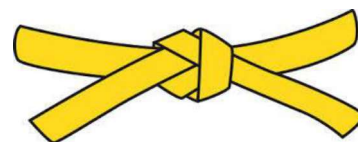


Programme pour l'obtention de la ceinture jaune :



<p><u>Je suis ceinture blanche-jaune :</u></p> <p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <p>Judo : Voie de la souplesse, physique et mentale Ju : souple Do : voie Midgi : Droite Hidari : Gauche Ushiro : Arrière Kata : épaule</p> <p>Dojo : Lieu où on étudie la voie</p> <p>Budo : Ensemble des arts martiaux</p> <p>+ Vocabulaire ceinture blanche.</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 4. Morote-Seoi-Nage 5. Ko-Uchi-Gari ET O-Uchi-gari <p>→ <u>4. ET 5. Sont les nouvelles techniques</u></p>	<p><u>Ne-Waza :</u></p> <p>Techniques au sol :</p> <p><u>- Osae-Komi-Waza :</u> Techniques d'immobilisations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoko-Shiho-Gatame + positions de jambes 2. Gesa-Gatame + résistance du bras droit de Tori 3. Tate-Shiho-Gatame + positions de jambes 4. Kami-Shiho-Gatame + positions de jambes 5. Kuzure-Gesa-Gatame <p><u>4. ET 5. Sont les nouvelles techniques</u></p> <p>+ 1 entrée d'immobilisation (Exemple : « Buldozer »).</p>

Morote-Seoi-Nage

2^{ème} d'épaule



- 1) Je déséquilibre vers l'avant.
- 2) Je pivote en passant mon coude en dessous de son aisselle.
- 3) Je le projette en tirant sur sa manche, en pivotant les épaules et en pliant mes deux jambes.

Kami-Shiho-Gatame

Contrôle par-dessus la tête



- 1) Je contrôle la tête du partenaire entre mes deux genoux.
- 2) Je dépose mon oreille sur son nombril
- 3) Je verrouille le contrôle en passant mes bras en dessous de ses épaules et je tire sur sa ceinture des deux côtés.

Ko-Ushi-Gari

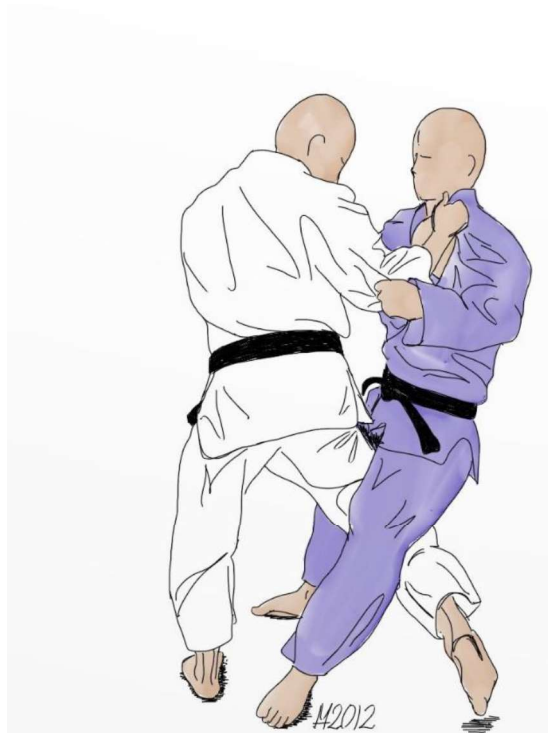
Petit fauchage intérieur



- 1) Déséquilibre arrière.
- 2) Je me colle face à Uke et « regarde derrière celui-ci » pour le croquer en arrière
- 3) Je fixe le poids du corps de uke sur le pied droit de celui-ci et je le fauche avec mon pied droit par l'intérieur.

O-Ushi-Gari

Grand fauchage intérieur



- 1) Déséquilibre arrière.
- 2) Je me colle face à Uke et « regarde derrière celui-ci » pour le croquer en arrière
- 3) Je fixe le poids du corps de uke sur le pied gauche de celui-ci et je le fauche avec mon pied droit par l'intérieur en faisant un grand arc de cercle avec ma jambe (comme un compas)

Kuzure-gesa-gatame

Variante du contrôle de la tête



1) Je bloque le bras droit de UKE en dessous de mon aisselle en tirant sur la manche

2) Je passe ma main droite en dessous de son aisselle gauche et je glisse tout mes doigts dans son col. Je tire dessus.

3) J'écarte les jambes le plus possible.

4) Je place mon nez proche du tapis en écrasant uke