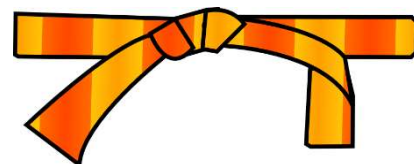


Programme pour l'obtention de la ceinture jaune - orange :



<p><u>Je suis ceinture jaune :</u></p> <p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <table border="0"> <tr> <td>O : Grand</td> <td>Maître Jigoro Kano : créateur du judo</td> </tr> <tr> <td>Ko : Petit</td> <td>1882 : Année de création du judo</td> </tr> <tr> <td>Soto : Extérieur</td> <td>Kuzuré : Variantes</td> </tr> <tr> <td>Uchi : Intérieur</td> <td>Kyu : Rang inférieur</td> </tr> <tr> <td>Yoko : Latéral</td> <td>Barai : Balayage</td> </tr> <tr> <td>Dan : Rang supérieur</td> <td>Gari : Fauchage</td> </tr> </table> <p>+ Vocabulaire ceinture blanche / Blanche – Jaune</p>		O : Grand	Maître Jigoro Kano : créateur du judo	Ko : Petit	1882 : Année de création du judo	Soto : Extérieur	Kuzuré : Variantes	Uchi : Intérieur	Kyu : Rang inférieur	Yoko : Latéral	Barai : Balayage	Dan : Rang supérieur	Gari : Fauchage
O : Grand	Maître Jigoro Kano : créateur du judo													
Ko : Petit	1882 : Année de création du judo													
Soto : Extérieur	Kuzuré : Variantes													
Uchi : Intérieur	Kyu : Rang inférieur													
Yoko : Latéral	Barai : Balayage													
Dan : Rang supérieur	Gari : Fauchage													
<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 4. Mae-Ukemi <p><u>Nage-Waza :</u></p> <p>Techniques de projections :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O-Soto-Gari + Hidari 2. Hiza-Guruma + Hidari 3. O-Goshi + Hidari 4. Morote-Seoi-Nage + Hidari 5. Ko-Ushi-Gari / O-Ushi-Gari + Hidari 6. Tai-Otoshi 7. Ippon-Seoi-Nage 	<p><u>Ne-Waza :</u></p> <p>Techniques au sol :</p> <p><u>- Osae-Komi-Waza :</u></p> <p>Techniques d'immobilisations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoko-Shiho-Gatame + positions de jambes + autre forme 2. Gesa-Gatame + positions + 2 autres formes 3. Tate-Shiho-Gatame + positions de jambes + autre forme 4. Kami-Shiho-Gatame + positions de jambes 5. Kuzure-gesa-gatame + résistance du bras droit 6. Kata-Gatame 7. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame <p>+ 2 entrées d'immobilisations</p>												

Tai-Otoshi

Renversement du corps



1) Déséquilibre avant

2) Je m'éloigne de UKE en pivotant vers la gauche

3) Je colle mon bras droit au corps de UKE pour pousser et je tire de ma main gauche sur sa manche

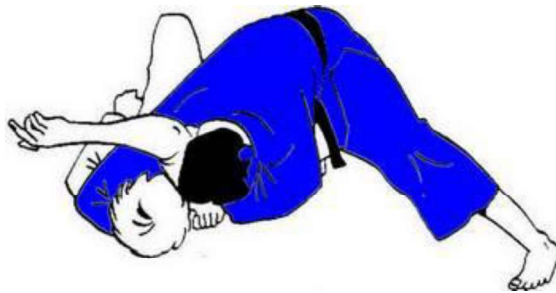
4) Je tends ma jambe droite en blocage.

Tai-Otoshi



Kata-Gatame

Contrôle de l'épaule



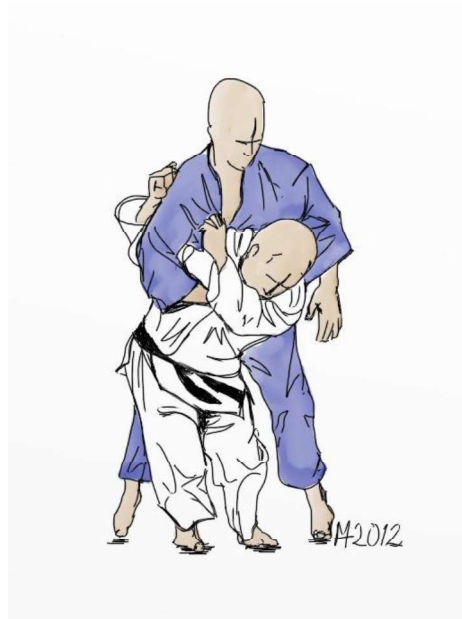
1) Je mets le bras droit de uke sur sa joue

2) Je passe mon bras droit autour de la tête de Uke, j'attrape ma main gauche pour « prendre les mouches » et je contrôle le bras de uke avec ma tête.

3) Mon genou droit est sur le sol contre la ceinture de Uke et ma jambe gauche est tendue en appui.

Ippon-Seoi-Nage

Projection au-dessus de l'épaule



1) Je passe mon bras en dessous de celui de Uke du côté où je tiens le revers.

2) Je sers très fort mon bras en dessous de l'aisselle de Uke.



3) Je tire sur le revers en pliant les jambes et en tournant les épaules pour projeter Uke.

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Variante du contrôle par-dessus la tête



1) Je me place sur les genoux à 45° par rapport à la tête de Uke.

2) J'enroule le bras de uke avec mon bras droit pour aller mettre mes doigts dans son col.

3) Je tiens la ceinture de Uke avec ma main gauche