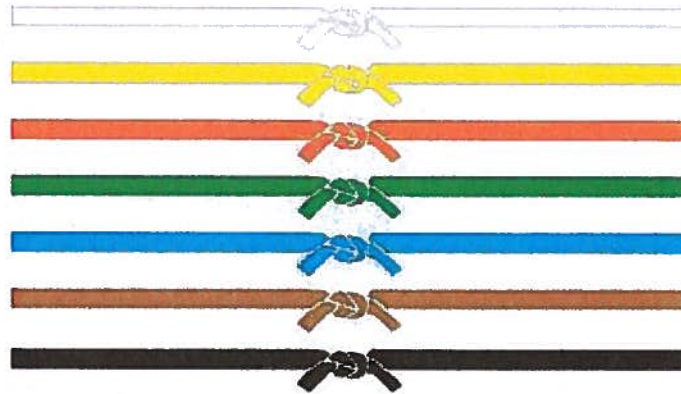


Judo

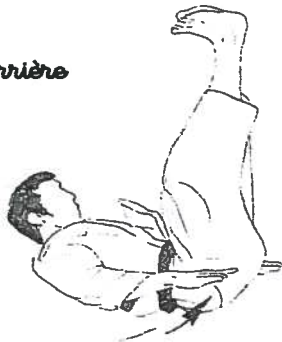
Programme par ceinture



Ceinture blanche (6 Kyu) ▶ Ceinture demi - jaune :

Ukemi : Chutes :

Ushiro - Ukemi : Chute arrière

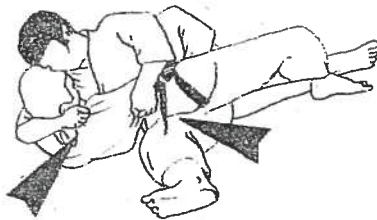


Yoku - Ukemi : Chute latérale



Ne - Waza : Techniques d'immobilisations :

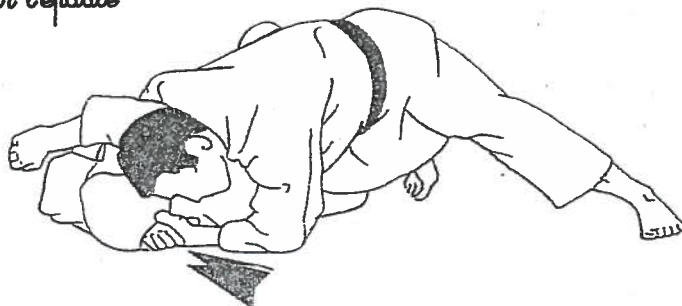
Kon - Geza - Gatame : Contrôle fondamental par le travers du corps



Huzure - Geza - Gatame : Variante du contrôle fondamental par le travers du corps



Hata - Gatame : Contrôle par l'épaule



Entrée d'immobilisation : Démontrer 1 entrée

Nage - Uza : Techniques de projections :

O - Ioto - Gari : Grand fauchage extérieur



Koshi - Guruma : Enroulement du cou



O - Goshi : Grande projection de la hanche



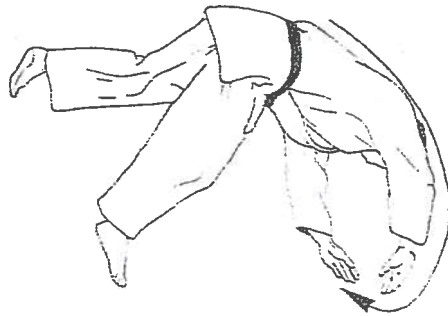
Ippon - Pei - Nage : Projection en chargeant sur le dos par une main



Ceinture demi - jaune ▶ jaune (5 Kyu) :

Ukemi : Chutes :

Mae - Ukemi : Chute avant



Ne - Waza : Techniques d'immobilisations :

Kon - Gesa - Gatame : + Variantes

Kuzure - Gesa - Gatame : + Variantes

Kata - Gatame : + Variantes

Entrées d'immobilisations : Démontrer 2 entrées

Nage - Waza : Techniques de projections :

O - Uchi - Gari : Grand fauchage intérieur



De - Ashi - Barai : Balayage du pied qui avance



Ceinture jaune (5 Kyu) ► demi - orange :

Ne - Waza : Techniques d'immobilisations :

Fuzuro - Geza - Gatame : Variantes : Makura : contrôle en oreiller par le travers du corps



Uchiro : contrôle arrière par le travers du corps



Yoko - shio - Gatame : Contrôle par les 4 coins, de côté



Kami - shio - Gatame : Contrôle par les 4 coins, au-dessus



Tate - shio - Gatame : Contrôle par les 4 coins, longitudinal



Entrées d'immobilisations : Démontrer 3 entrées

Sorties d'immobilisations : Démontrer 1 sortie

Nage - Waza : Techniques de projections :

Morote - Pei - Nage : Projection en chargeant sur le dos par deux mains



Tai - Otoshi : Renversement du corps



Riza - Guruma : Pous autour du genou



0 - Ioto - Guruma : Grande roue extérieure



Combinaison et enchaînement : Démontrer un enchaînement et une combinaison pour chaque technique de Nage - Waza

Ceinture demi - orange ► orange (4 Kyu) :

Ne - Uza : Techniques d'immobilisations :

Yoko - Rio - Gatame : + Variantes

Kami - Rio - Gatame : + Variantes

Tate - Rio - Gatame : + Variantes

Entrées d'immobilisations : Démontrer 4 entrées

Sorties d'immobilisations : Démontrer 2 sorties

Nage - Uza : Techniques de projections :

Eri - Teoi - Nage : Projection en chargeant sur le dos à l'aide des deux revers



Karai - Goshi : Balayage de la hanche



Ko - Uchi - Gari : Petit fauchage intérieur



Ceinture orange (4 Kyu) ► demi - verte :

Né - Waza : Techniques d'immobilisations :

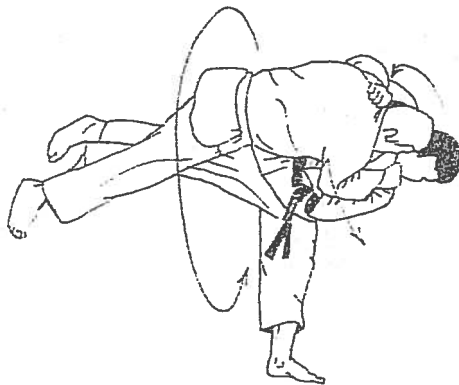
Kuzure - Kami - Mio - Gatame : Variantes du contrôle par les 4 coins, au-dessus .



Toutes les techniques Né - Waza avec leur rentrés

Nage - Waza : Techniques de projections :

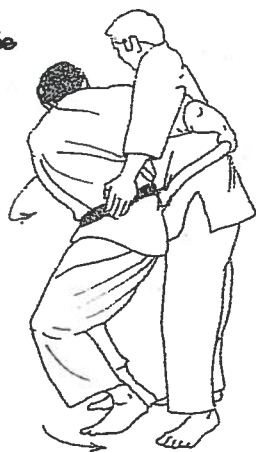
Uchi - Mata : Projection par l'intérieur de la cuisse



Uki - Goshi : Projection flottante de la hanche



Tsuri - Goshi : Hanche soulevée



Okuri - Ichi - Barai : Balayage des deux pieds ensemble



Combinaison et enchaînement : Démontrer des enchaînements et des combinaisons pour chaque technique de Nage - Waza

Ceinture demi - verte ► verte (3 Kyu) :

Shime-Waza : Techniques d'étranglements :

Kadaha - Jime : Etranglement à mains nues



Okuri - Eri - Jime : Etranglement en glissant les revers



Hantsetou-Waza : Techniques de dés de bras :

Juji - Gatame : Croisés en croix



Ude - Garami : Enroulement du bras

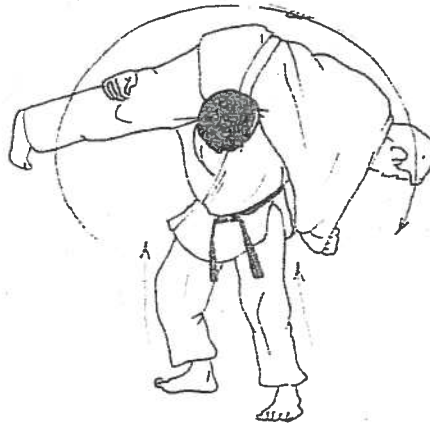


Nage - Waza : Techniques de projection

Uzuri - Komi - Goshi : Projection de hanche en tirant et en soulevant



Hata - Guruma : Roue autour des épaules



Sasae - Tsuru - Komi - Itshi : Blocage du pied en soulevant et en tirant



Combinaison et enchaînement : Démontrer des enchaînements et des combinaisons pour chaque technique de Nage - Waza

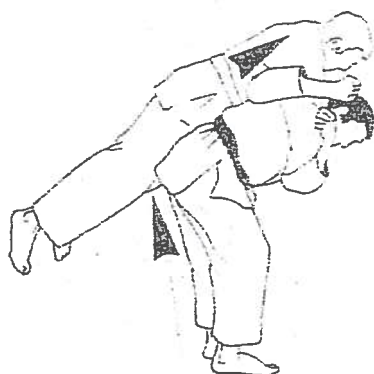
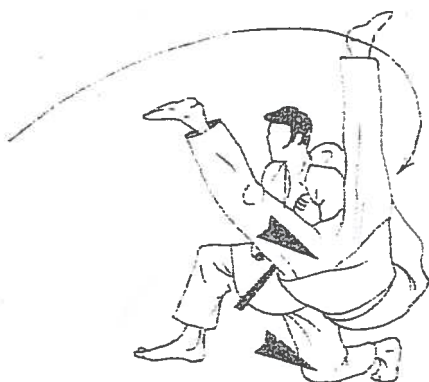
Nage - No - Kata : Kata des projections :

1er groupe : Te - Waza : Techniques des bras :

Uki - Otschi

Peci - Nage

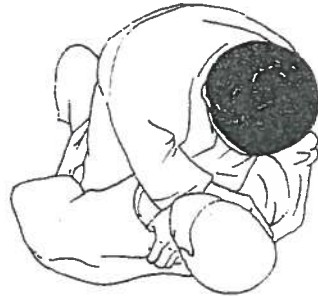
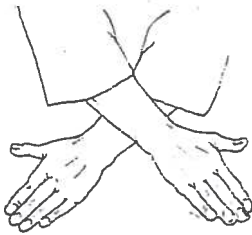
Kata - Guruma



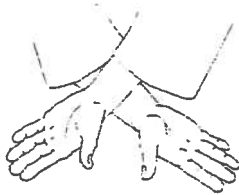
Ceinture verte (3 Kyu) : ► bleue (2 Kyu) :

Hime-Waza : Techniques d'étranglements :

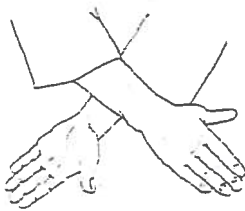
Nami - Juji - Jime : Etranglement croisé, mains en position normale



Gyaku - Juji - Jime : Etranglement croisé, mains renversées

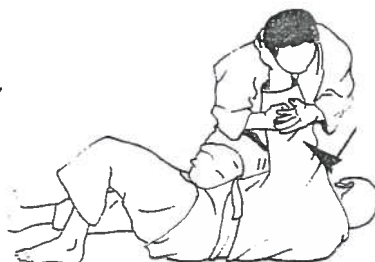


Hata - Juji - Jime : Etranglement croisé, mains en opposition

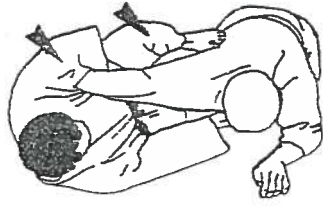


Hantsetsu-Waza : Techniques de dés de bras :

Ude - Gatame : Contrôle avec les bras



Kiza - Gatame : Contrôle avec les genoux



Nage - Waza : Techniques de projections :

Tomoe - Nage : Projection en cercle



Ko - Soto - Gari : Petit fauchage extérieur



Ude - Tsuru - Komi - Goshi : Hanche pêchées en soulevant le coude



Kane - Goshi : Hanche sautées



Poto - Maki - Tomi : Enroulement extérieur



Combinaison et enchaînement : Démontrer des enchaînements et des combinaisons pour chaque technique de Nage - Waza

Nage - No - Kata : Kata des projections :

2eme groupe : Koshi - Waza : Techniques de hanche :

Uchi - Goshi

Karai - Goshi

Tsuri - Tomi - Goshi



Ceinture bleue (2 Kyu) : ► marron (1 Kyu) :

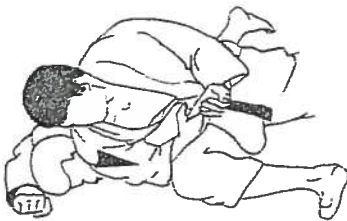
Hime - Waza : Techniques d'étranglements :

Hata - Ra - Jime : Etranglement en contrôlant un côté



Hantsetsu - Waza : Techniques de clés de bras :

Waki - Gatame : Contrôle avec l'aisselle



Kara - Gatame : Contrôle avec l'abdomen



Nage - Waza : Techniques de projections :

Ko - Soto - Gake : Petit accrochage extérieur



Barai - Tsuru - Komi - Itchi : Balayage du pied en soulevant et en tirant



Itchi - Guruma : Roue autour de la jambe



Combinaison et enchaînement : Démontrer des enchaînements et des combinaisons pour chaque technique de Nage - Waza

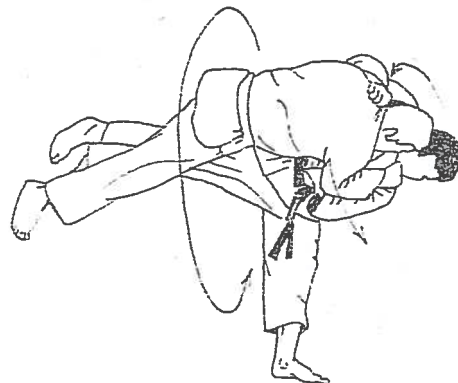
Nage-No-Kata : Kata des projections :

3 groupe : Te - Waza : Techniques de jambes :

Ohuri - Itchi - Barai

Passae - Tsurikomi - Itchi

Uchi - Mata



Ceinture marron (1 Kyu) : ► noir (1 Dan) :

Nata :

Nage - No - Nata : Les 3 premiers groupes

Yaku - Poku - Geiko : Les deux partenaires devront exécuter des techniques de projection variées, adaptées aux déplacements

Nage - Waza : Techniques de projections :

Cinq techniques de projection imposées par le jury, choisies parmi les techniques du programme ci-dessous.

Itahi - Waza : Techniques de pieds et de jambes :

De - Itahi - Barai

Kiza - Guruma

Pasae - Tsuru - Komi - Itahi

O - Poto - Gari

O - Uchi - Gari

Ko - Poto - Gari

Ko - Uchi - Gari

Ohuri - Itahi - Barai

Uchi - Mata

Koshi - Waza : Techniques de hanche :

Uki - Goshi

O - Goshi

Koshi - Guruma

Tsuru - Komi - Goshi

Karai - Goshi

Te - Waza : Techniques des mains et des bras :

Poi - Nage (Ippon, Morote, Eri)

Tai - Otsuki

Ma - Utemi - Waza :

Tomoe - Nage

Dans la démonstration d'une technique de projection, démontrer la forme statique et fondamentale (mains au revers), ensuite passer à une démonstration sur déplacement du partenaire(avant, arrière, latérale, en entrée tournante, en amenant le partenaire derrière toi (bien sûr si la technique le permet), voire entre les différents *Uchimata* possibles.

Ne - Waza : Techniques au sol :

Cinq techniques imposées par le jury, choisies parmi les techniques du programme ci-dessous :

Oae - Komi - Waza :

Koza - Gatame

Kuzure - Gosa - Gatame

Kata - Gatame

Kami - Kiko - Gatame

Kuzure - Kami - Kiko - Gatame

Yoko - Kiko - Gatame

Tate - Kiko - Gatame

Dans la démonstration, il faut exécuter le mouvement fondamental et deux composantes. Dans la démonstration de la fondamentale, il faut amener l'immobilisation à partir d'une situation réaliste.

Ex : à la suite d'un retournement ou d'une défense.

Shime - Waza :

Nami - Jugi - Jime

Gyaku - Jugi - Jime

Kata - Jugi - Jime

Kadaha - Jime

Ohuri - Eri - Jime

Kata - Ka - Jime

Il faut exécuter la technique d'étranglement dans sa forme fondamentale ainsi que deux composantes, si possible dans des positions de départ différentes.

Kansetsu - Waza :

Ude - Gatame

Juji - Gatame

Riza - Gatame

Waki - Gatame

Kara - Gatame

Ude - Garami

Il faut exécuter la technique de dés dans sa forme fondamentale ainsi que deux comptantes, si possible dans des positions de départ différentes.