

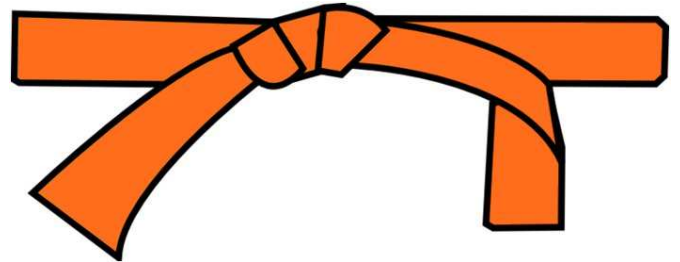
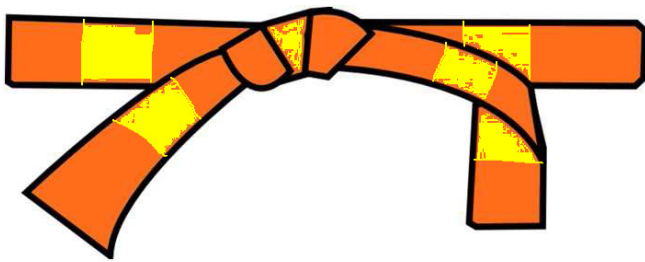
SECTION JUDO

Pour obtenir ma ceinture

Jaune-orange

&

Orange



Je dois...

- 1) Avoir 9 ans pour la ceinture jaune/orange & 10 ans pour la ceinture orange.
- 2) Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un ☺)
- 3) Respecté le code moral du JUDO.
- 4) Connaitre les termes suivants :



YUKO



WAZA-ARI



IPPON



OSEAKOMI



TOKETA



SONOMAMA

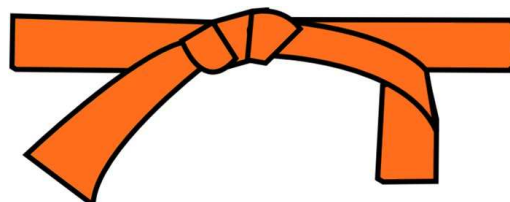
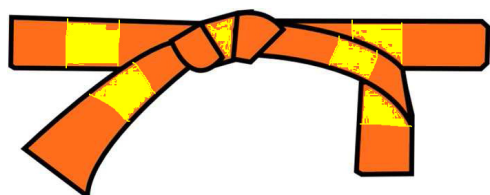


SHIDO



HIKI-WAKE

TORI	<i>Celui qui fait chuter</i>
UKE	<i>Celui qui chute</i>
HAJIME	<i>Commencez</i>
MATE	<i>Pause</i>
SOREMADE	<i>Fin</i>
HIKI-WAKE	<i>Egalité</i>
SANOMAMA	<i>Ne bougez plus</i>
YOSHI	<i>Reprenez le combat</i>
OSAE-KOMI	<i>Début d'immobilisation</i>
TOKETA	<i>Sortie d'immobilisation</i>
YUKO	<i>Avantage moyen (5 points)</i>
WAZA-ARI	<i>Presque la victoire (7 points)</i>
IPPON	<i>Victoire acquise (10 points)</i>
SHIDO	<i>Faute légère, avertissement</i>
HANSOKU-MAKE	<i>Faute grave, disqualification</i>
TANDOKU-RENSHU	<i>Travail avec son ombre</i>
UCHI-KOMI	<i>Sans faire chuter le partenaire...</i>
YAKU-SOKU-GEIKO	<i>Un qui attaque, l'autre qui défend...</i>
RANDORI	<i>Entraînement libre</i>



5) Savoir démontrer au sol

Trois immobilisations.
Trois sorties d'immobilisation.
Un retournement UKE à plat ventre.
Un retournement UKE à quatre pattes.

Quatre immobilisations .
Quatre sorties d'immobilisation.
Deux retournements UKE à quatre pattes.
Un retournement UKE plat ventre.
Une réaction TORI entre les jambes d'UKE

6) Savoir démontrer debout:

Une projection avant de face, sur un appui.
Trois projections arrières, de face, sur un appui.
Deux projections avants, de dos sur deux appuis écartés.
Deux projections avants, de dos sur deux appuis serrés .

Une projection avant, de face, sur un appui.
Trois projections arrières, de face, sur un appui.
Trois projections avants, de dos, sur deux appuis.
Trois projections avants, de dos, sur deux appuis serrés.
Une projection avant, de dos, sur un appui.
Un balayage.

LES RETOURNEMENTS / ENTREES



Position initiale du retournement (d)



Position du retournement (c)



Position initiale du retournement (e)



Position initiale de l'entrée (f)

Nouvelle immobilisation



USHIRO-GÉSA-GATAMÉ

Contrôle par le travers
en arrière

LES NOUVELLES PROJECTIONS



IPPON-SEOI-NAGÉ

Projection d'épaule
par un côté



O-GOSHI

grande bascule
de hanche



HARAI-GOSHI

Balayage par
la hanche



Ashi guruma

Enroulement
sur la jambe



Koshi guruma

Enroulement de
la hanche



DE-ASHI-BARAI

Balayage du
pied avancé