

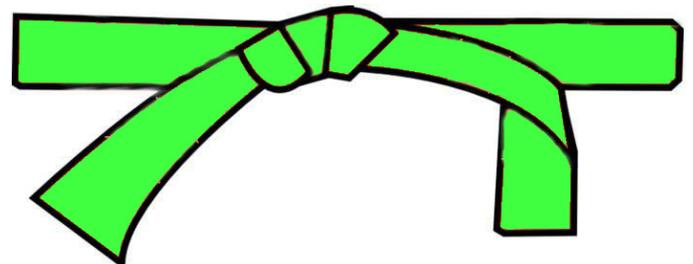
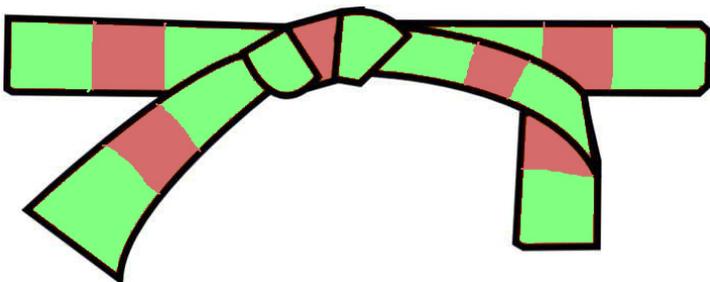
SECTION JUDO

Pour obtenir ma ceinture

Orange-Vert

&

Verte



Je dois...

- 1) Avoir 11 ans pour la ceinture Orange/verte & 12 ans pour la ceinture Verte.
- 2) Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un ☺)
- 3) Respecté le code moral du JUDO.
- 4) Connaître les termes suivants :



YUKO



WAZA-ARI



IPPON



OSEAKOMI



TOKETA



SONOMAMA

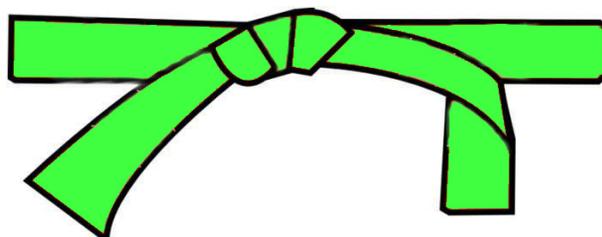
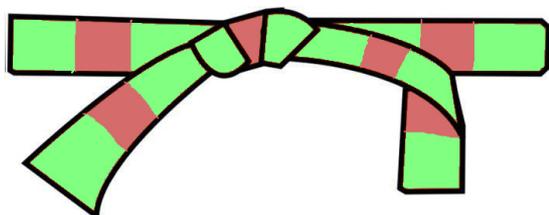


SHIDO



HIKI-WAKE

TORI	<i>Celui qui fait chuter</i>
UKE	<i>Celui qui chute</i>
HAJIME	<i>Commencez</i>
MATE	<i>Pause / Arrêt</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 :

Quatre immobilisations .
 Quatre sorties d'immobilisation.
 Deux retournements UKE à quatre pattes.
 Trois retournements UKE à plat ventre.
 Deux réactions TORI entre les jambes d'UKE.

Cinq immobilisations .
 Cinq sorties d'immobilisation.
 Trois retournements UKE à quatre pattes.
 Trois retournements UKE à plat ventre.
 Deux réactions TORI entre les jambes d'UKE

6) Savoir démontrer debout :

Deux projections avants, de face, sur un appui.
 Quatre projections arrières, de face, sur un appui.
 Trois projections avants, de dos, sur deux appuis écartés.
 Quatre projections avants, de dos, sur deux appuis serrés.
 Deux projections avants, de dos, sur un appui.
 Un balayage.

Deux projections avants, de face, sur un appui.
 Quatre projections arrières, de face, sur un appui.
 Trois projections avants, de dos, sur deux appuis écartés.
 Quatre projections avants, de dos, sur deux appuis serrés.
 Deux projections avants, de dos, sur un appui.
 Deux balayages.
 un sutemi.

LES RETOURNEMENTS / ENTRES



Position initiale du retournement (d)



Position du retournement (c)



Position initiale du retournement (e)



Position initiale de l'entrée (f)

LES NOUVELLES PROJECTIONS



Uchi-mata

Fauchage (ou projection)
par l'intérieur de la cuisse



TSURI-KOMI-GOSHI

Projection de la hanche
en tirant et soulevant



Okuri ashi baraï

Balayage des deux jambes(pieds)
en déplacement



Tani otoshi

Chute dans la vallée

Sutémi



Yoko tomé nagé

Projection en cercle