

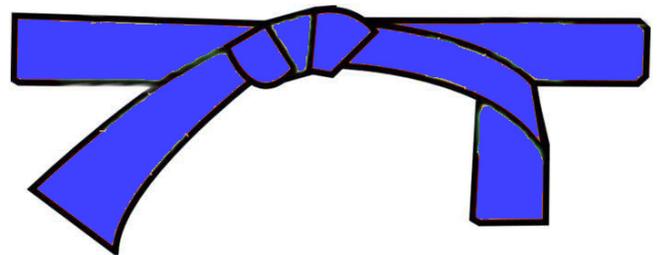
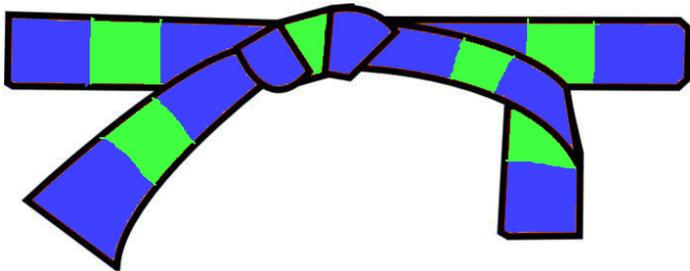
SECTION JUDO

Pour obtenir ma ceinture

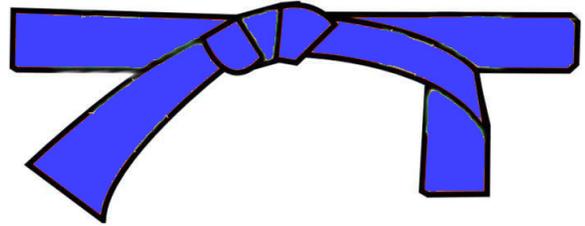
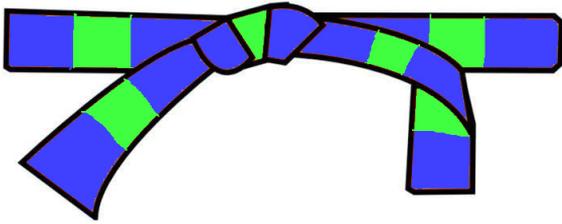
Verte-Bleue

&

Bleue



Je dois...



1) Avoir 12 ans pour la ceinture verte/bleue

13 ans pour la ceinture bleue.

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 d'arbitrage.

5) Savoir démontrer au sol :

Cinq immobilisations .

Cinq sorties d'immobilisation.

Quatre retournements UKE à quatre pattes.

Trois retournements UKE à plat ventre.

Deux réactions TORI entre les jambes d'UKE.

Six pour la ceinture bleue.

Cinq pour la ceinture bleue.

Cinq pour la ceinture bleue.

Quatre pour la ceinture bleue.

Deux pour la ceinture bleue.

Deux étranglements.

Deux Arm Lock

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.

Trois projections avants, de dos, sur un appui.

Deux balayages.

Un sutemi.

Nagé no kata, 1ère série

Deux pour la ceinture bleue.

Quatre pour la ceinture bleue.

Trois pour la ceinture bleue.

Quatre pour la ceinture bleue.

Trois pour la ceinture bleue.

Deux pour la ceinture bleue.

Deux pour la ceinture bleue.

Nagé no kata, 1ère série

LES RETOURNEMENTS / ENTRES



Position initiale du retournement (d)



Position du retournement (c)



Position initiale du retournement (e)



Position initiale de l'entrée (f)

Arm-locks



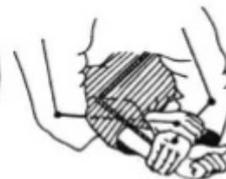
JUJI GATAME

Luxation en croix



UDE GARAMI

Luxation sur le bras fléchi



LES NOUVELLES PROJECTIONS



Hané goshi

Hanche percutée



Kata guruma

Roue autour
des épaules



Sodé tsuri komi goshi
Projection de la hanche
en tirant et soulevant

Les étranglements

Hadaka-jimé



Juji-jimé



Kata-juji-jimé



Okuri-éri-jimé



Sankaku-jimé



Juji-gatamé



Gyaku-juji-jimé



Nami-juji-jimé

