

CEINTURE BLANCHE A BLANCHE-JAUNE

(minimum requis)

1. Connaissances générales :

- Tenue vestimentaire correcte
- Faire le nœud de ceinture
- Salut debout et à genoux
- Tenir la garde (KUMI-KATA)
- Code moral du judo (donner des exemples) :
 - ✓ Politesse
 - ✓ respect
 - ✓ amitié
 - ✓ honneur
 - ✓ courage
 - ✓ sincérité
 - ✓ modestie
 - ✓ contrôle de soi
- Attitude au judo (donner des exemples)
 - ✓ Respect des lieux
 - ✓ Respects des personnes
 - ✓ Entraide et solidarité
 - ✓ Ponctualité et assiduité
 - ✓ hygiène
- Vocabulaire
 - ✓ HAJIME (commencez), MATTE (arrêtez)
 - ✓ SOREMADE (fin du combat)
 - ✓ TORI (celui qui fait), UKE (celui qui aide à faire progresser)
 - ✓ RANDORI (exercice libre orienté vers l'attaque)

2. Technique debout :

- Situations générales :
 - ✓ Savoir se déplacer : avancer en poussant
reculer en tirant
se déplacer sur le coté
 - ✓ Chute arrière
 - ✓ Initiation chute avant (à genoux)

- Forme de :
 - ✓ O-SOTO-GARI : grand fauchage extérieur
 - ✓ KO-SOTO-GARI : petit fauchage extérieur
 - ✓ O-UCHI-GARI : grand fauchage intérieur
 - ✓ KO-UCHI-GARI : petit fauchage intérieur
 - ✓ TAI-OTOSHI : renversement du corps
 - ✓ MOROTE avec barrage : projection à deux mains
 - ✓ SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : blocage du pied en pêchant
 - ✓ HIZA-GURUMA : roue autour du genou
 - ✓ KUBI NAGE : projection par le cou

3. Technique au sol :

- TORI essaie de maintenir UKE au sol de 4 façons
- UKE essaie de se soulever, s'asseoir, passer sur le ventre, saisir une jambe
- Retournements
 - ✓ UKE est à 4 pattes, TORI est sur le coté
 - ✓ UKE est à 4 pattes, TORI est à la tête
 - ✓ UKE est à plat ventre, TORI est sur le coté