

# CEINTURE BLANCHE-JAUNE A JAUNE

## (minimum requis)

### *Programme de la ceinture précédente +*

#### 1. Connaissances générales :

- Vocabulaire
  - ✓ O : grand
  - ✓ KO : petit
  - ✓ UCHI : à l'intérieur
  - ✓ SOTO : à l'extérieur
  - ✓ GATAME : contrôle
  - ✓ TAI : corps
  - ✓ KUBI : cou
  - ✓ HIZA : genou
  - ✓ OTOSHI : renversement
  - ✓ OSAEKOMI : immobilisation (on ne lâche pas son partenaire)
  - ✓ SORE MADE : fin du combat

#### 2. Technique debout :

- Situations générales :
  - ✓ Chute avant : MAE-UKEMI
  - ✓ Chute arrière : USHIRO-UKEMI
  - ✓ Sensibilisation au redoublement d'attaque \* et à l'esquive
- Perfectionnement :
  - ✓ 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
  - ✓ UKI-GOSHI : hanche flottée ou tour de hanche simple

### 3. Technique au sol :

- Immobilisation :
  - ✓ YOKO-SHIHO-GATAME : contrôle des 4 points par le coté
  - ✓ KAMI-SHIHO-GATAME : contrôle des 4 points par le dessus (tête)
  - ✓ TATE-SHIHO-GATAME : contrôle des 4 points longitudinalement (à cheval)
  - ✓ HON-GESA-GATAME : contrôle fondamental par le travers du corps
- Retournements
  - ✓ UKE est à 4 pattes, TORI est sur le coté et le contrôle
  - ✓ UKE est à 4 pattes, TORI est à la tête et le contrôle
  - ✓ UKE est à plat ventre, TORI est sur le coté et le contrôle

\*redoublement d'attaque : c'est un enchainement dans lequel TORI utilise plusieurs fois, en succession, la même technique