

# CEINTURE JAUNE A JAUNE-ORANGE

## (minimum requis)

### *Programme de la ceinture précédente +*

#### 1. Connaissances générales :

- Vocabulaire
  - ✓ SEOI : épaule
  - ✓ ASHI : jambe, pied
  - ✓ OKURI : les deux
  - ✓ BARAI : balayage
  - ✓ GARI : fauchage
  - ✓ IPPON : victoire
  - ✓ TOKETA : sortie d'immobilisation
- Connaître les bases des règles de compétition :
  - ✓ Tenue des combattants : propreté, aucun objet métallique qui pourrait blesser l'adversaire, ceinture rouge pour le premier appelé
  - ✓ Salut à l'adversaire et l'arbitre en début et fin de rencontre
  - ✓ Connaître quelques actes à ne pas faire :
    - Eviter de saisir l'adversaire pour éviter le combat
    - Adopter une attitude défensive exagérée
    - Défaire son judogi, dénouer ou renouer sa ceinture sans autorisation de l'arbitre
    - Mettre la main dans la figure de l'adversaire
    - Faire des remarques ou des gestes inutiles ou désobligeants à l'adversaire ou à l'arbitre
  - ✓ Initiation aux feuilles de poules

#### 2. Technique debout :

- Situations générales :
  - ✓ Chute latérale : YOKO-UKEMI
  - ✓ Esquive et riposte
  - ✓ Liaison debout-sol

- Technique debout :
  - ✓ O-GOSHI : grande projection de hanche
  - ✓ IPPON-SEOI-NAGE : projection par-dessus l'épaule
  - ✓ UKI-GOSHI : hanche flottée
  - ✓ ASHI-GURUMA : enroulement sur la jambe
  - ✓ OKURI-ASHI-BARAI : balayage des deux jambes

### 3. Technique au sol :

- En position inférieur :
  - ✓ Retourner et immobiliser UKE
  - ✓ Dégagement des immobilisations de base et reprise d'initiative
- En position supérieur (sur UKE)
  - ✓ Passer d'une immobilisation à une autre sans lâcher UKE
  - ✓ Retourner UKE lorsqu'il est sur le ventre et l'immobiliser
  - ✓ Dégager ma jambe quand UKE la tient