

CEINTURE JAUNE-ORANGE A ORANGE

(minimum requis)

Programme de la ceinture précédente +

1. Connaissances générales :

➤ Vocabulaire

- ✓ ERI : revers
- ✓ GOSHI : hanche
- ✓ HARAI : balayage
- ✓ GURUMA : roue, enroulement
- ✓ SHIHO : 4 directions

➤ Progressions :

- ✓ RANDORI : exercice libre orienté vers l'attaque. Il faut travailler sans l'appréhension d'être projeté ou de perdre, attaquer le plus fort et le plus souvent possible, prendre des risques afin de progresser réellement, affiner le style
- ✓ TANDOKU-RENSHYU : entraînement en solitaire : le judoka répète son attaque dans le vide en imaginant la position de son adversaire
- ✓ UCHI-KOMI : Tori pratique des attaques répétées en succession (la même ou des attaques différentes enchainées) sur UKE statique. Il faut faire le plus de répétitions dans le temps le plus court mais sans aller jusqu'au KAKE (exécution)

2. Technique debout :

➤ Situations générales :

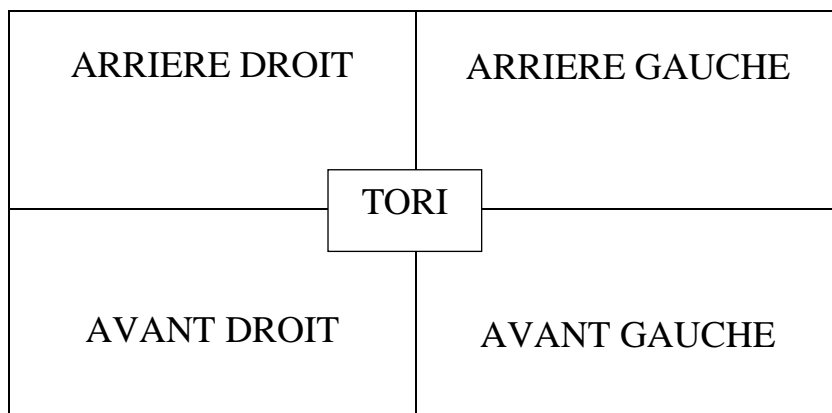
- ✓ Savoir attaquer UKE dans 4 directions différentes *
- ✓ Savoir au moins une technique dans chacune des familles du tableau * en déplacement sur un partenaire qui ne se laisse pas faire
- ✓ TOKAI WAZA : technique favorite d'un pratiquant : choisir et perfectionner une technique en avançant et en reculant

- Technique debout :
 - ✓ ERI-SEOI-NAGE : projection d'épaule au revers
 - ✓ KOCHI-GURUMA : roue autour des hanches
 - ✓ HARAI-GOSHI : hanche balayée
 - ✓ DE-ASHI-BARAI : balayage du pied avancé

3. Technique au sol :

- En position inférieur :
 - ✓ Attraper la jambe d'UKE à partir de plusieurs positions inférieures
 - ✓ A 4 pattes, riposter à l'attaque de UKE
- En position supérieur (sur UKE)
 - ✓ USHIRO-GESA-GATAME : contrôle arrière par le travers
 - ✓ Nouveaux retournements quand UKE est à 4 pattes
 - ✓ Nouveau dégagement de ma jambe quand UKE la tient

* les quatre directions :



* tableau

- Techniques de hanche :
 - ✓ KUBI NAGE
 - ✓ UKI GOSHI
 - ✓ O GOSHI
 - ✓ KOCHI-GURUMA
 - ✓ HARAI-GOSHI

- Technique de pieds et de jambe :
 - ✓ DE-ASHI-BARAI
 - ✓ HIZA-GURUMA
 - ✓ SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
 - ✓ O-SOTO-GARI
 - ✓ O-UCHI-GARI
 - ✓ KO-SOTO-GARI
 - ✓ KO-UCHI-GARI
 - ✓ OKURI-ASHI-BARAI
 - ✓ ASHI-GURUMA

- Technique de main :
 - ✓ IPPON-SEOI-NAGE
 - ✓ MOROTE-SEOI-NAGE
 - ✓ TAI-OTOSHI