

PROGRAMME CEINTURE BLANCHE-JAUNE



NE WAZA TECHNIQUE AU SOL



Uke en position quadrupédique
Tori passe un bras sous la tête pour saisir la manche et l'autre bras sous les fessiers pour saisir le pied.
Tori pousse avec les épaules et tire avec les bras pour mettre uke sur le dos



Yoko-shio-gatame

Contrôle latérale avec 4 appuis
Un bras autour du cou
Un bras au milieu des jambes

Yoko shio gatame → tate shio gatame

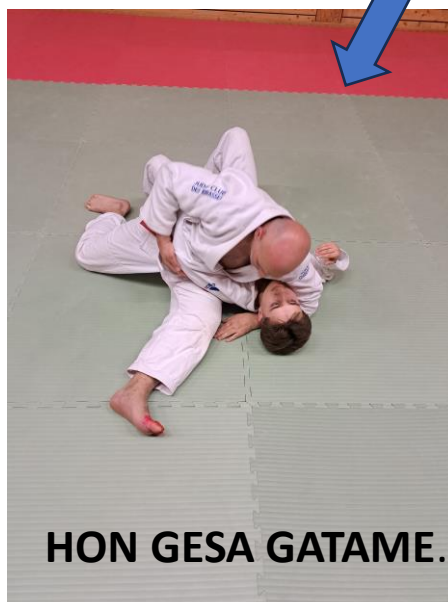
Tori retire le bras d'entre les jambes de Uke pour lui saisir le bras, il lui pose le bras sur sa tête. Tori passe ensuite la jambe par-dessus le corps de Uke en position à cheval.



Tori à cheval au-dessus de Uke, un genou de chaque côté du corps. Un bras autour du cou avec la tête collée sur l'épaule de Uke. L'autre bras écartée sur le tatami

Tate shio gatame → Hon gesa gatame

Tori tend sa jambe gauche puis passe son genou droit par-dessus le ventre de Uke, pour le poser près de la hanche droite. Avec son bras gauche il saisi le bras droit de UKE en relevant la tête et en laissant son bras droit autour du cou de Uke. Tori immobilise en **HON GESA GATAME**.



TASHI WAZA

TECHNIQUE DEBOUT



Uki-goshi

Hanche qui flotte

Un bras autour de la hanche
Ma hanche collée sur le ventre de mon
partenaire



O-soto-gari

Grand fauchage de la jambe extérieure

Tori avance son pied gauche à côté du pied droit du Uke (extérieur), tire la manche droite vers le bas et la droite.

Tori fixe Uke avec la main droite sur le revers gauche.

Tori fauche la jambe droite de Uke avec sa jambe droite (cuisse sur cuisse, hanche contre hanche et épaule contre épaule)



Hiza-guruma

Roue autour du genou

Tori écarte son pied droit à côté du pied gauche de Uke (extérieur), tire la manche droite de Uke vers l'avant avec sa main gauche. Tori plie son bras droit, avec le coude vers le bas pour faire avancer Uke. Tori pose son pied gauche juste en dessous du genou droit de Uke. Tori projette Uke en faisant une rotation des épaules vers la gauche



Tai-otoshi

Renversement du corps

Tori recule la jambe gauche dans l'axe du déplacement, et accentue le déplacement de Uke d'une traction du bras gauche, horizontale ou légèrement vers le bas. Uke avance son pied droit.

Uke est en déséquilibre sur son pied droit.

Tori pivote pour placer sa jambe droite en barrage de devant le pied droit de Uke.

Vocabulaire du judoka

Fondateur du JUDO : **Jigoro KANO**

Dojo : **Lieu où l'on apprend le judo**

Tatami : **Tapis de judo**

Sensei : **Professeur (maître)**

Hajime : **Commencez**

Matte : **Arrêtez**

Judoka : **Pratiquant de JUDO**

Judogi : **Vêtement du judoka**

Rei : **Saluez**

Chiffres: un = **ichi**, deux = **ni**, trois = **san**, quatre = **chi**, cinq = **go**, six = **rogu**, sept = **chichi**, huit = **hachi**, neuf = **kyu**, dix = **ju**