

PROGRAMME CEINTURE 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



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.



TATE SHIO GATAME

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 saisit 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**.



HON GESA GATAME → KAMI SHIO GATAME

Tori retire le bras autour du cou de Uke, puis se déplace derrière la tête de Uke en se mettant à genou. Tori glisse ses deux bras sous les épaules de Uke pour saisir sa ceinture avec les mains, il pose sa tête sur la poitrine de Uke en la tournant sur un côté.



KAMI SHIO GATAME → USHIRO GESA GATAME

Tori tend la jambe du côté où il regarde. Du même côté, il lâche la ceinture et enroule le bras de Uke sous son bras. Il passe ensuite l'autre jambe sous la jambe tendue en direction des jambes de Uke pour se placer en GESA GATAME.



TASHI WAZA

TECHNIQUE DEBOUT

GOSHI WAZA TECHNIQUE DE HANCHE

Uki-goshi



Hanche qui flotte

Le bras autour de la hanche, ma hanche collée sur le ventre de Uke, je projette Uke en tournant les épaules

Grande Hanche

Le bras autour de la hanche, mon dos collée sur le ventre de Uke, je plie sur mes jambes et je projette Uke en le soulevant



ASHI WAZA TECHNIQUE DE JAMBE



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)

Petit fauchage de la jambe extérieure

Tori avance son pied droit 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 le talon droit de Uke avec son pied gauche.



Ko-soto-gari



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

Blocage du pied qui avance

Tori avance son pied droit vers le pied gauche de Uke (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 au niveau de la cheville droite de Uke. Tori projette Uke en faisant une rotation des épaules vers la gauche





O-uchi-gari

Grand fauchage intérieur

Tori fauche en forme d'arc de cercle la jambe gauche de Uke avec sa jambe droite en passant à l'intérieur et en fixant Uke sur son arrière.

Le contact est très fort entre Tori et Uke au niveau de la poitrine et du ventre. La tête de Tori se positionne au-dessus de l'épaule droite de Uke

Petit fauchage intérieur

Tori fauche le talon droit de Uke avec son pied droit en passant à l'intérieur et en fixant Uke sur son arrière.

Le contact est très fort entre Tori et Uke au niveau de l'épaule.

La tête de Tori se positionne au-dessus de l'épaule droite de Uke



Ko-uchi-gari

TE WAZA TECHNIQUE DE JAMBE



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.

Renversement en portant par l'épaule

Tori recule la jambe gauche dans l'axe du déplacement, et accentue le déplacement de Uke d'une traction du bras gauche, horizontalement. Uke est en déséquilibre sur son pied droit. Tori engage son bras droit, sans lâcher le revers sous l'aisselle droite de Uke. Tori pivote pour placer sa jambe droite en barrage de devant le pied droit de Uke.



Seoi-otoshi

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**

Ju : **souplesse**

O : **grand**

Ko : **petit**

Kumi kata : saisie du kimono

Chiffres: un = **ichi**, deux = **ni**, trois = **san**, quatre = **chi**, cinq = **go**, six = **rogu**, sept = **chichi**,

huit = **hachi**, neuf = **kyu**, dix = **ju**

Arbitrage

Ippon : « **10** » au tableau d'affichage, synonyme de victoire

Waza-Ari : « **1** » au tableau d'affichage, avantage fort

Waza-ari-awazate-ippou : **combinaison de 2 Waza-ari**, synonyme d'Ippon

Kinza : **avantage**

1 Shido : **1ère faute**

2 Shido : **2ème faute**

3ème faute : **hansoku-make**