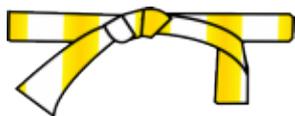




# Passage de grade

Blanche-Jaune & Jaune



J'ai au moins **6 & 7 ans**



## TECHNIQUES JUDO

| <i>Nage Waza</i><br>2 familles de techniques debout  |  | <i>Ne Waza</i><br>2 familles de techniques au sol |  |
|--|--|---|--|
| <u>Techniques avant</u><br>Tai otoshi<br>Ippon seoi nage/otoshi<br>Morote seoi nage<br>O/uki goshi<br>Uchi mata<br>Hiza guruma<br>Sasae tsuri komi ashi<br>Sode tsuri komi goshi | <u>Techniques arrière</u><br>O soto gari<br>O soto otoshi<br>Ko soto gari<br>Ko uchi gari<br>O uchi gari | <u>Gesa gatame</u><br>Kuzure gesa gatame          | <u>Shio getame</u><br>Tate shio gatame<br>Kami shio gatame<br>Yoko shio gatame |

## SITUATIONS D'ETUDE

| <i>Construction judo</i>  |  | <i>Kumi Kata</i>  | <i>Procédés d'entraînement</i>   |
|---|--|---|--|
| <u>Debout</u>   | <u>Au Sol</u>  |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uke pousse Tori</li> <li>- Uke tire Tori</li> <li>- Uke en déplacement latéral</li> <li>- Uke en déplacement en cercle</li> <li>- Enchaînement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* de 2 techniques</li> <li>* Principe avant/arrière et arrière/avant</li> </ul> </li> <li>- 1 technique en garde inversée</li> <li>- Liaison debout/sol</li> <li>- La défense :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Esquiver/bloquer</li> <li>* Ne pas tomber sur le dos</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les sorties d'immobilisations : principe de ponter et balancier</li> <li>- Le contrôle des épaules</li> <li>- Les retournements :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Uke et Tori à genoux face à face</li> <li>* Uke à 4 pattes avec Tori sur le côté et avec Tori côté tête</li> <li>* Uke à plat ventre</li> <li>* Uke entre les jambes de Tori</li> </ul> </li> <li>- Prémices de défense au sol :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* attitude active, refuser le dos,</li> <li>* le crochet,</li> <li>* prendre entre les jambes</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer les mains sur le judogi</li> <li>- Apprentissage de la variante main dans le dos</li> <li>- Action des mains pour techniques :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* avant : la montre</li> <li>* arrière : le sol</li> </ul> </li> <li>- Dissocier les 2 mains et leurs utilités</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Randori et Shiai</li> <li>- Approche de la compétition :               <ul style="list-style-type: none"> <li>* matériels,</li> <li>* s'échauffer,</li> <li>* fonctionnement,</li> <li>* état d'esprit</li> </ul> </li> </ul> |

## CULTURE JUDO

| <i>Coordination</i>   | <i>Environnement Judo</i>   |  |   |
|---|---|--|---|
| <u>Ukemi (Les chutes)</u>   | <u>Vocabulaire</u>  | <u>Code moral</u>  | <u>Arbitrage</u>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ushiro ukemi (arrière)</li> <li>- Yoko ukemi (latérale)</li> <li>- Mae ukemi (avant)</li> </ul> <p><u>Les déplacements</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au sol : Léopard, chenille, shio, ours, araignée, canard, grenouille</li> <li>- Debout : Pas glissés : tai sabaki, tsugi ashi</li> </ul> <p>Avant, arrière, chassé, rotation</p> <p><u>Le nœud de ceinture</u></p> <p><u>Le salut debout et au sol</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rei (Saluer)</li> <li>- Dojo (Salle de judo)</li> <li>- Tatamis (Tapis de judo)</li> <li>- Judogi (Kimono)</li> <li>- Tori / Uke</li> <li>- Fondateur du judo : Maître Jigoro Kano</li> <li>- Pays d'origine du judo : Japon</li> <li>- 1 champion de judo : Teddy Riner ...</li> <li>- Emblème du judo : Fleur du cerisier</li> <li>- Nom du club : Avenir Judo 31</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>La Politesse</li> <li>Le Courage</li> <li>La sincérité</li> <li>L'honneur</li> <li>La modestie</li> <li>Le Respect</li> <li>Le contrôle de soi</li> <li>L'amitié</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les points : waza ari et ippon / notion de victoire</li> <li>- Les commandements : Matte (arrêter), Hadjime (commencer), Sore made (fin du combat)</li> <li>- Les attitudes positives et négatives</li> <li>- Le cérémonial et ceinture rouge</li> </ul> |