



Passage de grade



Jaune-Orange & Orange

J'ai au moins **8 & 9 ans**



TECHNIQUES JUDO

<i>Nage Waza</i> 3 familles de techniques debout			<i>Ne Waza</i> 2 familles de techniques au sol	
<u>Techniques avant</u> Tai otoshi Ippon seoi nage/otoshi Morote seoi nage Eri seoi nage O goshi Uki goshi Uchi mata Harai goshi Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi Sode tsuri komi goshi	<u>Techniques arrière</u> O soto gari O soto otoshi Ko soto gari/gake Ko uchi gari/gake O uchi gari	<u>Balayages</u> Okuri ashi barai De ashi barai	<u>Gesa gatame</u> Kuzure gesa gatame Hon gesa gatame Ushiro gesa gatame	<u>Shio getame</u> Tate shio gatame Kami shio gatame Yoko shio gatame Tous les kuzure (variantes)

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"> - Uke pousse Tori - Uke tire Tori - Uke en déplacement latéral - Uke en déplacement en cercle - Enchainement : <ul style="list-style-type: none"> * redoubler une attaque * avant/arrière * arrière/avant - 1 technique en garde inversée - Liaison debout/sol - La défense : <ul style="list-style-type: none"> * Esquiver/bloquer * Esquiver - riposter * Ne pas tomber sur le dos * Opportunités 	<ul style="list-style-type: none"> - Les sorties d'immobilisations : toutes les techniques - Le contrôle des épaules et sentir uke - Les retournements : Liaison dans les axes de travail sur : <ul style="list-style-type: none"> * Uke et Tori à genoux face à face * Uke à 4 pattes avec Tori sur le côté et avec Tori côté tête * Uke à plat ventre * Uke entre les jambes de Tori - Défense au sol : <ul style="list-style-type: none"> * attitude active, refuser le dos, * le crochet, * prendre entre les jambes - Reprise d'initiative : <ul style="list-style-type: none"> * Tori à 4 pattes * Tori entre les jambes d'uke * En liaison debout/sol - Sortie de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> - Placer les mains sur le judogi - Apprentissage de la variante main dans le dos - Action des mains pour techniques : <ul style="list-style-type: none"> * avant : la montre * arrière : le sol - Dissocier les 2 mains et leurs utilités - Prémices variations des gardes et utilités - Prémices mise en rythme 	<ul style="list-style-type: none"> - Combats : <ul style="list-style-type: none"> * shiai * randori * yako soku geiko - Uchi et nage komi - Approche de la compétition : <ul style="list-style-type: none"> * matériels, * s'échauffer, * fonctionnement, * état d'esprit

CULTURE JUDO

<i>Coordination</i>	<i>Environnement Judo</i>		
<i><u>Ukemi (Les chutes)</u></i>	<i><u>Vocabulaire</u></i>	<i><u>Code moral</u></i>	<i><u>Arbitrage</u></i>
<ul style="list-style-type: none">- Ushiro ukemi (arrière)- Yoko ukemi (latérale)- Mae ukemi (avant) <p><u>Les déplacements</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Etre efficace dans tous les types de déplacement au sol et debout avec partenaire- axer/désaxer- mobilité du bassin	<ul style="list-style-type: none">- Tous les termes de base de l'environnement- Fondateur du judo : Maitre Jigoro Kano- Pays d'origine du judo : Japon- champions de judo : Teddy Riner, Lucie Decosse ...- Emblème du judo : Fleur du cerisier- Nom du club : Avenir Judo 31- Judo en français : voie de la souplesse- Judo fondé en 1882 au Kodokan à Tokyo- Les grades en judo- Apprentissage des noms de techniques	<ul style="list-style-type: none">La PolitesseLe CourageLa sincéritéL'honneurLa modestieLe RespectLe contrôle de soiL'amitié	<ul style="list-style-type: none">- Connaissances précises du règlement de leur catégorie- Intégration des termes sono-mama et yoshi- Notion de décision, domination, avantage