



# Passage de grade

Orange-verte

J'ai au moins **10 ans**



## TECHNIQUES JUDO

<i>Nage Waza</i> 3 familles de techniques debout			<i>Ne Waza</i>
<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 Kubi nage / koshi guruma	<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 Harai tsuri komi ashi	Kuzure gesa gatame Hon gesa gatame Ushiro gesa gatame Makura gesa gatame Kata gatame Tate shio gatame Kami shio gatame Yoko shio gatame Sankaku gatame Tous les kuzure (variantes)

## SITUATIONS D'ETUDE

<i>Construction judo</i>		<i>Kumi Kata</i>	<i>Procédés d'entraînement</i>
<u>Debout</u> - Uke sur Tori pousse/tire/latéral/cercle - Enchaînement : * redoubler une attaque * avant/arrière * arrière/avant * feinte/confusion * ken ken - 1 technique en garde inversée - Liaison debout/sol - La défense : * Esquiver/bloquer * Esquiver – riposter * Contrer * Ne pas tomber sur le dos * Opportunités * Utilisation du corps - Système d'attaque optimisé sur les 4 axes avec Tokui waza (spécial) - Apprentissage maki komi	<u>Au Sol</u> - Les sorties d'immobilisations : toutes les techniques - Maintien du contrôle d'uke - Les retournements : Liaison dans les axes de travail sur : * Uke et Tori à genoux face à face * Uke à 4 pattes avec Tori sur le côté, avec Tori côté tête, avec tori à cheval * Uke à plat ventre * Uke entre les jambes de Tori - Défense au sol : * attitude active, refuser le dos, * le crochet, * prendre entre les jambes - Reprise d'initiative : * Tori à 4 pattes * Tori entre les jambes d'uke * En liaison debout/sol - Sortie de jambe	- Actions précises des mains suivant les techniques - Dissociation des 2 mains - Variations des gardes et utilités - Mise en rythme, en distance, déséquilibre - Isolation de la manche	- Combats : * shiai * randori * yako soku geiko * kakari geiko - Uchi et nage komi - Approche de la compétition : * matériels, * s'échauffer, * fonctionnement, * état d'esprit * esprit d'équipe - Notion de préparation physique

# CULTURE JUDO

<u>Coordination</u>	<u>Environnement Judo</u>		
<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><i>bloquer/relever/avec obstacles</i></p> <p><b><u>Les déplacements</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Etre efficace dans tous les types de déplacement au sol et debout avec partenaire</li><li>- axer/désaxer</li><li>- mobilité du bassin</li><li>- être maitre du déplacement sans prise de risque</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tous les termes de base de l'environnement</li><li>- Origine du judo :</li></ul> <p><i>Maitre Jigoro Kano en 1882 au Kodokan à Tokyo, Japon</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- champions de judo :</li></ul> <p><i>Teddy Riner, Lucie Decosse ...</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Emblème du judo :</li></ul> <p><i>Fleur du cerisier</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nom du club :</li></ul> <p><i>Avenir Judo 31</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Judo en français :</li></ul> <p><i>voie de la souplesse</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les grades en judo</li><li>- FFJDA, président de la fédération Jean luc Rougé</li><li>- Maitrise des noms de techniques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><i>La Politesse</i></li><li><i>Le Courage</i></li><li><i>La sincérité</i></li><li><i>L'honneur</i></li><li><i>La modestie</i></li><li><i>Le Respect</i></li><li><i>Le contrôle de soi</i></li><li><i>L'amitié</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaissances précises du règlement de leur catégorie</li><li>- Intégration des termes sono-mama et yoshi</li><li>- Notion de décision, domination, avantage</li><li>- Précision sur la notion de shido et les différentes pénalités</li><li>- Apprentissage d'écouter le coach</li><li>- Comprendre système de compétition : tableau, poule</li></ul>