



Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

04/05/2008



U.V. N°1 PRINCIPES FONDAMENTAUX DU JUDO

Conditions d'admission :

Description :

- **Noeud de ceinture**
- **Salut --> ritsurei (debout)**
 --> zarei (sol)
- **Déplacements et Tai sabaki**
- **Les différents déséquilibres**

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

Noeud de ceinture de base

NOEUD DE CEINTURE

Nombre de Technique

1

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

U.V. N°2 : NAGE WAZA

Conditions d'admission :

Description : - **Techniques ci-dessous en statique et en déplacement**

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

KO UCHI GARI	PROJECTION ASHI-WAZA
O SOTO GARI	PROJECTION ASHI-WAZA
O UCHI GARI	PROJECTION ASHI-WAZA
O GOSHI	PROJECTION KOSHI-WAZA
IPPON SEOI NAGE	PROJECTION TE-WAZA
TAI OTOSHI	PROJECTION TE-WAZA
Nombre de Technique	6

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

U.V. N°3 : NE-WAZA

Conditions d'admission :

Description :

Techniques ci-dessous et

Retournements:

UKE --> En boule

UKE --> A plat ventre

UKE --> Entre les jambes

TORI --> Sur le dos

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

HON GESA GATAME	SOL IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA
KAMI SHIHO GATAME	SOL IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA
TATE SHIHO GATAME	SOL IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA
YOKO SHIHO GATAME	SOL IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA
Nombre de Technique	4

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

U.V. N°4 LES BRISES CHUTES

Conditions d'admission :

Description :

Passage de grade : ceinture Jaune - Judo

Mae Ukemi (Chute Avant)	BRISES CHUTES
-------------------------	---------------

Ushiro Ukemi (Chute arrière)	BRISES CHUTES
------------------------------	---------------

Yoko Ukemi (Chute latérale)	BRISES CHUTES
-----------------------------	---------------

Nombre de Technique	3
---------------------	---

Nombre d'U.V. :	4
-----------------	---