

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

Connaissance de l'environnement

Ceinture Bleue

Participation comme commissaire sportif lors d'une compétition amicale

Arbitrage :

Il existe des pénalités en judo qui donnent en contrepartie des valeurs à l'adversaire :

Shido ==> Koka - 3 points

2 Shido ==> Yuko - 5 points

3 Shido ==> Waza Ari - 7 points

Hansoku make ou 4 Shido ==> Ippon - 10 points

Gestes d'arbitrage : Ippon, Waza Ari, Yuko, Koka

Waza Ari Awasete Ippon, Osaekomi, Toketa, Matte, Sonomama, Yoshi,

Sogo gachi (victoire par combinaison), Fusen gachi (forfait) et Kiken gachi (abandon)

Techniques debout

Techniques de projection

Ashi guruma	Hane goshi	Morote seoi nage	O guruma
Ko soto gake	O Goshi	Yoko tomoe nage	O soto otoshi
Kata guruma	Uchi mata	Koshi guruma	Soto makikomi
Morote gari	Taï otoshi	Okuri ashi baraï	Uki waza
Uki otoshi	O uchi gari	Sasae tsuri komi ashi	Yoko otoshi
Tomoe nage	Ko soto gari	Tsuri komi goshi	Yoko guruma
Uki goshi	Ko uchi gari	Sode tsuri komi goshi	Ushiro goshi
O soto gari	Haraï goshi	Ippon seoi nage	Utsuri goshi
De ashi baraï	Hiza guruma	Haraï tsuri komi ashi	Te guruma

Techniques au sol

Shime waza

Ashi gatame jime
Kata Ha jime
Okuri eri jime
Morote jime
Hadaka jime
Kata juji jime
Gyaku juji jime
Nami juji jime
Sankaku jime

Immobilisations : les 7

Kansetsu waza

Ashi gatame
Ude hishigi juji gatame
Ude garami
Waki gatame
Hara gatame
Ude gatame

Entrées

Tori entre les jambes et
Uke sur le dos
Tori de face, uke 4 pattes
Tori sur dos, uke entre jambes
Tori sur le côté, uke à 4 pattes
Dégagement d'1 jambe

Procédés d'entraînement

Uchi komi Nage komi Yaku suku geiko

KATAS

Deux séries du Nage No Kata

Randoris

Rencontres amicales et compétitions

PROGRAMME CEINTURE BLEUE

nts