

PROGRAMME CEINTURE JAUNE

U.V. 1 Connaissance de l'environnement

Ceinture Jaune : Historique

La première démonstration de Judo en France eut lieu en 1889 par Gigoro Kano.

Celui-ci échoue dans ses tentatives d'implantation. C'est en Gde Bretagne, dans les 5 premières années du siècle que les premiers clubs de défense ouvrent leurs portes.

Il faut attendre 1935 et l'arrivée de Mikonosuke Kawaishi pour que la grande aventure du Judo commence en France. En 1939, Monsieur COTTREAU est le premier Français à recevoir la Ceinture Noire.

Le 30 Mai 1943, à Paris, premier Championnat de France de Judo, plus de 3000 spectateurs.

Le 5 Décembre 1946, la FFJDA est officiellement reconnue.

Gestes d'arbitrage : Waza Ari Awasete Ippon, Osaekomi , Toketa, Matte, Sonomama, Yoshi

U.V. 2 Techniques debout

TASHI WAZA

Morote seoi nage
O uchi gari
Ko uchi gari
Haraï goshi
Sasae tsuri komi ashi
Tsuru komi goshi

ATEMI WAZA

Ashi waza Mikazuki geri
Ushiro geri keikomi
Mawashi geri
Te waza Teicho
Age tsuki
Naname tsuki
Ura uchi

Esquives taï sabaki
pivot intérieur
pivot extérieur
Blocages soto uke
uchi uke
Clés kote gaeshi
kote mawashi

U.V. 3 Techniques au sol

Osaekomi waza

Kata gatame
Makura gesa gatame

Etranglements

Hadaka jime
Kata juji jime

Entrées

Tori sur le dos, uke entre les jambes
Tori sur le côté, uke à 4 pattes

Liaisons debout-sol

Retournement dos ventre

U.V. 4 Procédés d'entraînement

Yaku soku geiko et uchi komi

Yaku soku geiko, travailler mutuellement les attaques, dans cet exercice, il n'y a ni tori ni uke, l'important est de se déplacer dans une forme correcte pour essayer de trouver les déséquilibres, les opportunités pour appliquer les techniques.

U.V. 5 Katas

4 techniques du **Goshin jitsu**

U.V. 6 Techniques de défense

6 techniques des **16 imposées**

U.V. 7 Randoris

Yaku soku geiko debout et au sol