

PROGRAMME CEINTURE JAUNE

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

Techniques debout

Techniques projection

Ippon seoi nage

Uki goshi

O soto gari

De ashi baraï

Hiza guruma

O Goshi

TASHI WAZA

Morote seoi nage

O uchi gari

Ko uchi gari

Haraï goshi

Sasae tsuri komi ashi

Tsuri komi goshi

Techniques au sol

Osaekomi waza

Kata gatame

Makura gesa gatame

Hon gesa gatame

Yoko shiho gatame

Kami shiho gatame

Ushiro gesa gatame

Tate shiho gatame

Entrées

Tori sur le dos, uke entre les jambes

Tori sur le côté, uke à 4 pattes

Etranglements

Hadaka jime

Kata juji jime

Liaisons debout-sol

Procédés d'entraînement

Yaku suku geko et uchi komi

Yaku suku geko, 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.

Randoris

Yaku soku geiko debout et au sol