

# PROGRAMME CEINTURE MARRON

## Connaissance de l'environnement

### Ceinture Marron

Participation comme commissaire sportif lors d'une compétition amicale

Arbitrage : Participation comme arbitre lors d'une compétition amicale

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 de projection - Nage waza

### *Koshi waza*

Hane goshi

Harai goshi

Koshi guruma

O goshi

Tsuri komi goshi

Uchi mata

Uki goshi

Ushiro goshi

Utsuri goshi

Koshi nage

### *Te waza*

Ippon seoi nage

Kata guruma

Koshiki taoshi

Morote gari

Morote seoi nage

Tsukui nage

Tai otoshi

Te guruma

Uki otoshi

### *Ashi waza*

Ashi guruma

De ashi barai

Harai tsuri komi ashi

Hiza guruma

Kosoto gake

Kosoto gari

Ko uchi gari

Sasae tsuri komi ashi

Okuri ashi barai

Osoto gari

Osoto otoshi

Ouchi gari

O guruma

Uchi mata

### *Sutemi waza*

#### *Ma sutemi waza*

Sumi gaeshi

Tomoe nage

Ura nage

#### *Yoko sutemi waza*

Soto makikomi

Tani otoshi

Yoko tomoe nage

Uki waza

Yoko guruma

Yoko otoshi

## Techniques au sol - Ne waza

### *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

Sode guruma jime

### *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 de jambe

Tori à cheval, uke à 4 pattes

### *Osaekomi waza*

Hangesa gatame

Kami shiho gatame

Kata gatame

Tate shiho gatame

Yoko shiho gatame

Ushiro gesa gatame

### *Kuzure*

Gesa gatame

Kami shiho gatame

Tate shiho gatame

Yoko shiho gatame

## Procédés d'entraînement

Uchi komi

Nage komi

Yaku suku geiko

Kakari geiko

## Katas

Trois séries du Nage No Kata

## Randoris

Participations aux compétitions officielles