

PROGRAMME CEINTURE ORANGE

U.V. 1 Connaissance de l'environnement

Ceinture Orange : Historique

En 1947, se crée le Collège des Ceintures Noires

Kawaishi crée une nomenclature des mouvements et importe d'Angleterre les ceintures de couleur, instaurant les bases de l'incontestable succès pédagogique du Judo en France.

Au tout début des années 50, Abe Ishiro, envoyé officiel du Kodokan, arrive en France et fait la démonstration de la supériorité technique du Kodokan toute en souplesse et en subtilité.

Les judokas Français intégreront le meilleur de la pédagogie de Kawaishi et de la technique de Abe

Par la suite, les judokas Français prouvent rapidement leur valeur sur la scène internationale.

Premier Champion du Monde Français : **Jean-Luc ROUGE** en 1975

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

Shido ==> Koka - 3 points

2 Shido ==> Yuko - 5 points

3 Shido ==> Waza Ari - 7 points

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

U.V. 2 Techniques debout

Techniques de projection

Hane goshi

Koshi guruma

Uchi mata

Taï otoshi

Okuri ashi baraï

Ko soto gari

Sode tsuri komi goshi

Ashi waza

Atemi waza

Ushiro geri keage

Gedan geri

Kagato geri

Shito

Uchi oroshi

Shuto

Te waza

Esquives

Combinés

Avancer-décaler

Avancer-pivoter

Reculer-décaler

Reculer-pivoter

Blocages et clés

Gedan-baraï

Waki gatame

Hara gatame

U.V. 3 Techniques au sol

Osae komi waza

Kuzure gatame

Atemi

Mikazuki geri

Kagato geri

Clés

Ude gatame

Waki gatame

Hara gatame

Etranglements

Okuri eri jime

Morote jime

Entrées

Tori de face Uke 4 pattes

Liaisons debout-sol

Retournement dos-ventre

U.V. 4 Procédés d'entraînement

Yaku suku geiko - Uchi komi (2techniques) - Kakari geiko d'atemi

Kakari geiko : un des deux adversaires se déplace dans une attitude stable tandis que l'autre évolue en attaques et enchainements d'attaques

U.V. 5 KATAS

Nage no : uki otoshi

Goshin jitsu : 8 techniques

U.V. 6 Techniques de défense

8 techniques des **seize imposées**

3 premières du **module européen**

U.V. 7 Randoris

Yaku soku geiko

Randoris