

PROGRAMME CEINTURE ORANGE

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

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

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

Techniques debout

Techniques de projection

Hane goshi
Koshi guruma
Uchi mata
Taï otoshi
Okuri ashi barai
Ko soto gari
Sode tsuri komi goshi

Techniques projection

Ippon seo nage
Uki goshi
O soto gari
De ashi barai
Hiza guruma
O Goshi

TASHI WAZA

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

Techniques au sol

Osaekomi waza

Kuzure gatame

Kata gatame
Makura gesa gatame
Hon gesa gatame
Yoko shiho gatame
Kami shiho gatame
Ushiro gesa gatame
Tate shiho gatame

Etranglements

Okuri eri jime
Morote jime

Hadaka jime
Kata juji jime

Entrées

Tori de face Uke 4 pattes
Liaisons debout-sol

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

Procédés d'entraînement

Yaku soku geiko - Uchi komi (2techniques)

Randoris

Yaku soku geiko (debout, sol)

Randoris (debout, sol)