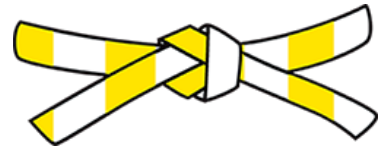


Programme pour l'obtention de la ceinture blanche - jaune :



Vocabulaire :

Judoka : pratiquant du judo

Judogi : vêtement de travail du judoka

Obi : ceinture

Tatami : tapis de judo

Tori : celui qui exécute l'action

Uke : celui qui subit l'action

Kumikata : prendre la garde

Ippon : Victoire (= 10 points)

Wazari : Avantage

Ritsurei : salut debout

Zarei : salut à genou

Ukemi : les brises chutes

Yoko : Côté/latéral




Ushiro : Arrière


Migdi : Droite



Hidari : Gauche

Hajjime : commencer

Mate : arrêter

<p><i>O-Soto-Gari</i></p> <p>Grand fauchage extérieur</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre arrière : 2) Tout le poids du corps de UKE est sur sa jambe droite. Il est « croqué » vers l'arrière. 3) Je provoque un fauchage extérieur avec ma jambe droite tendue ; mon nez est dirigé vers l'avant.
<p><i>Yoko-Shio-gatame</i></p> <p>Contrôle latéral</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je me place sur le côté de UKE 2) J'écrase et je contrôle UKE en l'écrasant avec mon torse. 3) J'attrape le col de UKE avec ma main droite et je passe ma main gauche entre ses jambes, puis j'attrape sa ceinture.
<p><i>Hiza-Guruma</i></p> <p>Roue autour du genou</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je me déplace du côté ou je tiens le revers. 2) Je tire sur sa manche et je pousse sur son revers → « volant de voiture ». 3) Je bloque sa jambe en mettant mon pied sur le genou le plus loin de moi.

<p>Gesa-Gatame</p> <p>Contrôle de la tête</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je bloque le bras droit de UKE en dessous de mon aisselle en tirant sur la manche 2) J'entoure son cou avec mon bras droit et je place mon pouce dans son col. 3) J'écarte les jambes le plus possible. 4) Je place mon nez proche du tapis à côté de l'oreille de UKE.
--	---	---

<p>O-Goshi</p> <p>Grande bascule de la hanche</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je déséquilibre UKE vers l'avant en le tirant vers moi pour qu'il se retrouve sur la pointe des pieds. 2) Je pivote et j'enroule sa hanche avec mon bras droit. 3) Je continue de pivoter et je garde le contact avec UKE contre mon dos. 4) Je plie les jambes et je tire sur la manche avec ma main gauche pour projeter UKE par-dessus mes hanches.
<p>Tate-Shiho-Gatame</p> <p>Contrôle à cheval</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je monte « à cheval » sur UKE. 2) J'enroule son bras droit avec mon bras gauche et j'attrape mon revers droit. 3) J'enroule son bras gauche avec mon bras droit et j'attrape son col. 4) J'écrase le haut du corps de UKE et je sers mes cuisses au niveau de ses hanches.