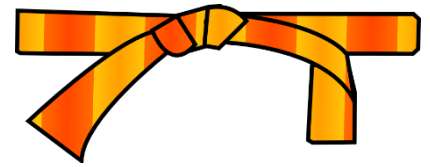


Programme pour l'obtention de la ceinture jaune - orange :



Vocabulaire :

O : Grand
Ko : Petit
Soto : Extérieur
Uchi : Intérieur
Yoko : Latéral
Dan : Rang supérieur

Maître Jigoro Kano : créateur du judo
1882 : Année de création du judo
Kuzuré : Variantes
Kyu : Rang inférieur
Barai : Balayage
Gari : Fauchage

Tai-Otoshi

Renversement du corps



- 1) Déséquilibre avant
- 2) Je m'éloigne de UKE en pivotant vers la gauche
- 3) Je colle mon bras droit au corps de UKE pour pousser et je tire de ma main gauche sur sa manche
- 4) Je tends ma jambe droite en blocage.

Kata-Gatame

Contrôle de l'épaule



- 1) Je mets le bras droit de uke sur sa joue
- 2) Je passe mon bras droit autour de la tête de Uke, j'attrape ma main gauche pour « prendre les mouches » et je contrôle le bras de uke avec ma tête.
- 3) Mon genou droit est sur le sol contre la ceinture de Uke et ma jambe gauche est tendue en appui.

Ippon-Seoi-Nage

Projection au-dessus de l'épaule



1) Je passe mon bras en dessous de celui de Uke du côté ou je tiens le revers.

2) Je sers très fort mon bras en dessous de l'aisselle de Uke.

3) Je tire sur le revers en pliant les jambes et en tournant les épaules pour projeter Uke.

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Variante du contrôle par-dessus la tête



1) Je me place sur les genoux à 45° par rapport à la tête de Uke.

2) J'enroule le bras de uke avec mon bras droit pour aller mettre mes doigts dans son col.

3) Je tiens la ceinture de Uke avec ma main gauche