

## Obtention de la ceinture orange et jaune

minimum 9 ans



Les illustrations reprises dans les fiches de passage de grade sont à considérer comme aide-mémoire schématique et n'ont pas pour vocation de représenter dans le détail toutes les spécificités de la technique.



### Apprentissage des brise-chutes: (Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi (**départ debout** et arrivée au sol)



(Hidari)

(Migi)

### Tashi Waza: (Technique debout)

#### AshiWaza (technique de jambes):

- 1) O Soto Gari
- 2) Hiza Guruma
- 3) **De Ashi Barai**



Koshi Waza (technique de hanche):

4) Uki Goshi

Te-Waza (technique de bras):

5) Tai Otoshi

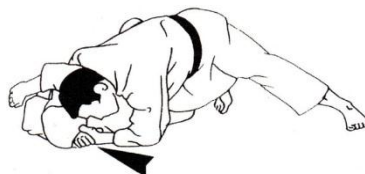
6) Seoi Nage (1 forme)



**Ne Waza: (Technique au sol)**

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

- a) Kesa Gatame
- b) Yoko Shiho Gatame
- c) Kuzure Gesa Gatame (3 formes)
- d) **Kata Gatame**



*Attention pour le Ne Waza:*

- exécution de la technique sous différentes formes
- 2 dégagements pour chaque technique
- passage d'une technique à l'autre

**Liaison debout-sol**

Pour les techniques apprises

**Vocabulaire spécifique ou supplémentaire**

**Le vocabulaire des ceintures précédentes +**

Fondateur du Judo (1872)	Maître Jigoro Kano
Barai ou Harai	balayage
Judo	voie de la souplesse
De-ashi-barai	balayage du pied avancé
Seoi-nage	projection d'épaule en chargeant sur le dos
Kata-gatame	contrôle par l'épaule