

Obtention de la ceinture marron (1^{er} kyu) (minimum 14 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 chutes: (Ukemi)

- 1) Ushiro Ukemi
- 2) Yoko Ukemi (migi et hidari)
- 3) Mae Ukemi

Yaku Soku Seiko: projection avec déplacements libres et variés

Uchi Komi: en tachi waza et ne waza

Tashi Waza: (Technique debout)

Ashi Waza (technique de jambes):

- 1) O Soto Gari
- 2) Hiza Guruma
- 3) De Ashi Barai
- 4) Sasae Tsuru Komi Ashi
- 5) Ko Uchi Gari
- 6) Ko Soto Gari
- 7) O Uchi Gari
- 8) Uchi Mata
- 9) **Okuri Ashi Barai**



Koshi Waza (technique de hanche):

- 10) Uki Goshi
- 11) Koshi Guruma
- 12) O Goshi
- 13) Harai Goshi
- 14) Tsuru Komi Goshi

Te Waza (technique de bras):

- 15) Tai Otoshi
- 16) Seoi Nage (3 formes)

Ma Sutemi Waza (technique de sacrifice avant):

- 17) Tomoe Nage

Attention pour chaque technique:

- une combinaison (2 attaques successives du même judoka)
- un enchaînement (1 technique en réaction à l'attaque du partenaire)

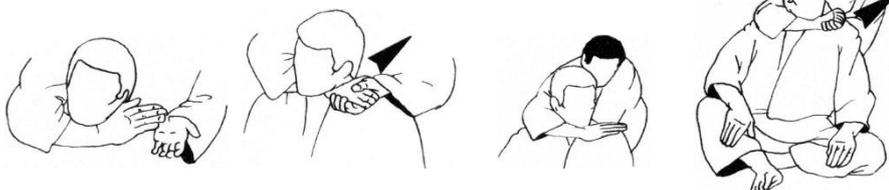
Ne Waza: (Technique au sol)

Osae Komi Waza (technique d'immobilisation):

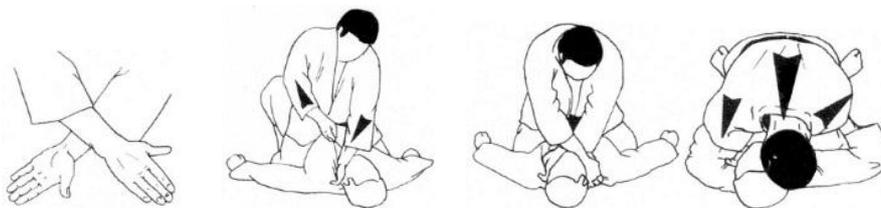
- a) Kesa Gatame
- b) Yoko Shiho Gatame
- c) Kuzure Gesa Gatame (3 formes)
- d) Kata Gatame
- e) Tate Shiho Gatame
- f) Kami Shiho Gatame
- g) Kusure Kami Shiho Gatame

Shime Waza (technique d'étranglement):

- l) Nami Juji Jime
- m) Okuri Eri Jime
- n) Gyaku Juji Jime
- o) Kata Ha Jime
- p) **Hadaka Jime**

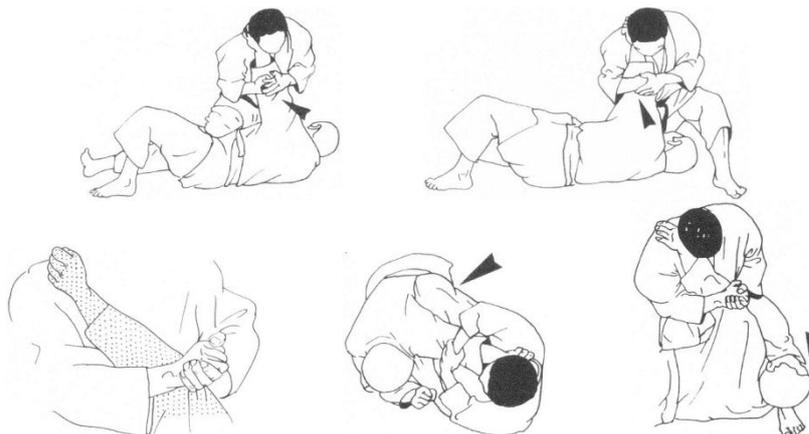


q) Kata Juji Jime

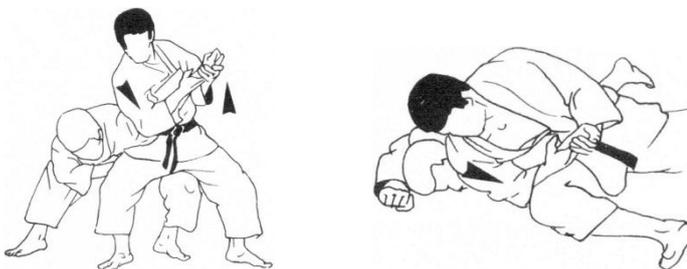


Kansetsu Waza (technique de clé):

- r) Ude Garami
- s) Juji Gatame
- t) Hiza Gatame
- u) Hara Gatame
- v) **Ude Gatame**



w) **Waki Gatame**



Attention pour le Ne Waza:

Exécution de la fondamentale et d'autres formes amenée au départ d'une situation réaliste

Liaison debout-sol

Pour les techniques apprises

Nage No Kata : (Kata des projections)

Les trois premiers groupes (Tori et Uke) : Te-waza, Koshi-waza et Ashi-waza

Vocabulaire spécifique ou supplémentaire

Le vocabulaire des ceintures précédentes +

Kata Juji Jime	étranglement croisé, mains en opposition
Hadaka Jime	étranglement à mains nues
Ude Gatame	contrôle avec les bras
Yaku Soku Geiko	travail technique, souple et varié, avec opposition faible et implication des deux partenaires