

Obtention de la ceinture bleue

2^{ème} kyu

minimum 13 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

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**



Koshi Waza (technique de hanche):

- 9) Uki Goshi
- 10) Koshi Guruma
- 11) O Goshi
- 12) Harai Goshi

13) Tsuru Komi Goshi

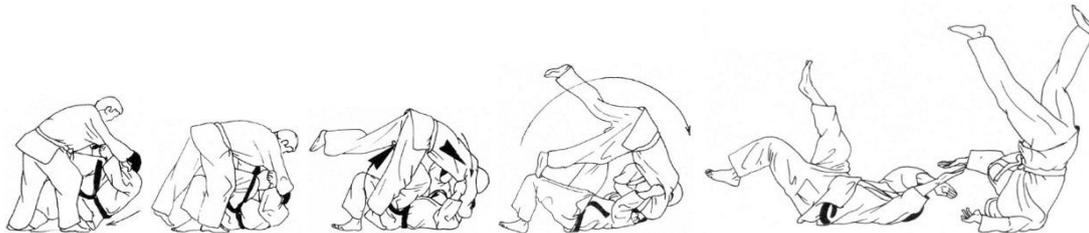


Te Waza (technique de bras):

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

Ma Sutemi Waza (technique sacrifice avant):

- 16) 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

Attention pour le Ne Waza:

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

Pour les 15 ans et plus :

Shime Waza (technique d'étranglement):

- l) Nami Juji Jime
- m) Okuri Eri Jime
- n) Gyaku Juji Jime

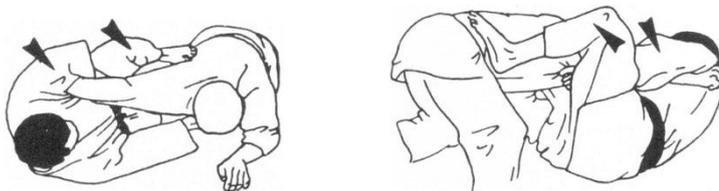


o) Kata Ha Jime

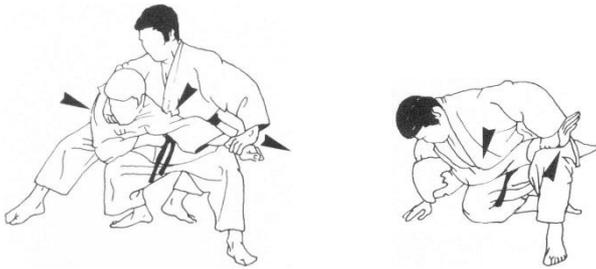


Kansetsu Waza (technique de clé):

- p) Ude Garami
- q) Juji Gatame
- r) Hiza Gatame



s) Hara Gatame



Exécution de la fondamentale et d'autres formes

Amené à partir d'une situation réaliste

Retournements et défenses en position quadrupédique

Liaison debout-sol

Pour les techniques apprises

Nage No Kata: (Kata des projections)

Te Waza et Koshi Waza

Vocabulaire spécifique ou supplémentaire

Le vocabulaire des ceintures précédentes +

Uchi Mata	projection par l'intérieur de la cuisse
Tsuri Komi Goshi	projection de la hanche en tirant et en soulevant
Ma Sutemi Waza	technique en sacrifice dans l'axe
Tomoe Nage	projection en cercle
Gyaku Juji Jime	étranglement croisé, mains en position renversée
Kata Ha Jime	étranglement en contrôlant un côté
Hiza Gatame	contrôle avec le genou
Hara Gatame	contrôle avec l'abdomen (ou du ventre)