



CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE

PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE BLANCHE POUR PASSER A LA CEINTURE BLANCHE/JAUNE ET JAUNE

BASES GENERALES :

1. Le salut à genoux et debout. (ritsurei et zarei)
2. Les roulades avant droite ou gauche.
3. Les roulades arrière droite ou gauche.
4. Les chutes avants droite ou gauche. (mae-ukemi)
5. La chute arrière. (ushiro-ukemi)

GROUPE PRÉ TECHNIQUE : Exercices en coopération :

1. Éducatif de la chute un genou au sol.
2. Éducatif de la chute debout.
3. Exercices en déplacement

GROUPE TECHNIQUE TACHI-WAZA : (Techniques debout)

1- Tai-otoshi
renversement du
corps par barrage



2- Hiza-guruma
roue autour du
genou



3- O-soto-gari
grand fauchage
extérieur



4- De-ashi-barai
balayage du pied
qui avance



5- O-goshi
grande bascule
de la hanche



6- O-uchi-gari
grand fauchage
intérieur



GROUPE TECHNIQUE NE-WAZA : (Techniques au sol)

1- Kuzure-gesa-gatame
Contrôle par le travers



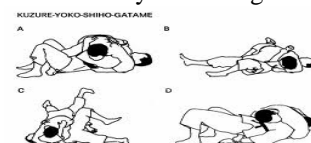
2- Yoko-shio-gatame
Contrôle par 4 points sur le côté



3- Kami-shio-gatame
Contrôle des 4 points par l'arrière



4- Kuzure-yoko-shio-gatame
Variante de yoko-shio-gatame



LEXIQUE GÉNÉRAL:

Judo : Voie de la souplesse; **Dojo :** Salle d'étude; **Judogi :** Tenue du judoka;
Ki-o-tsuke : Attention; **Seiza :** Genoux au sol; **Rai :** Salut; **Sensei :** Professeur;

TERMES D'ARBITRAGE :

Hajime: Commencer; **Osae-komi :** Début d'immobilisation; **Sonomama :** ne bouger plus;
Matte : Arrêter; **Toketa :** Sortie d'immobilisation; **Yoshi :** Reprise du combat après le Sonomama;
Sore-made : Fin du combat.