



CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE

PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE JAUNE

POUR PASSER A LA

CEINTURE JAUNE/ORANGE ET ORANGE

BASES GENERALES :

2. Les roulades avant droite et gauche.
3. Les roulades arrière droite et gauche.
4. Les chutes avant droite et gauche. (mae-ukemi)
5. La chute arrière. (ushiro-ukemi)
6. La roue latérale.
7. La rondade.
8. Les chutes latérales droite et gauche. (yoko-ukemi)

GROUPE TECHNIQUE TACHI-WAZA : (Techniques debout)

7- Ippon-Seoi-nage
projection par une épaule



8- Ko-uchi-gari
petit fauchage intérieur



9- Uki-goshi
hanche flottée



10- Ko-soto-gari
petit fauchage extérieur



11- Tsuru-goshi
hanche soulevée



12- Sasae-tsurikomi-ashi
blocage du pied en pêchant



13- Harai-goshi
Harai-goshi



Eri-seoi-nage
projection par le revers



Ko-uchi-makikomi
variante de ko-uchi-gari



GROUPE TECHNIQUE NE-WAZA : (Techniques au sol)

5- Hon-gesa-gatame
Contrôle fondamental par le travers



6- Kuzure-kami-shio-gatame
Variante kami-shio-gatame



7- Ushiro-gesa-gatame
Ushiro-gesa-gatame



8- Tate-shio-gatame
Contrôle des 4 points par dessus



LEXIQUE GENERAL:

1-Ichi:un; 2-Ni:deux; 3-San:trois; 4-Shi:quatre; 5-Go:cinq; 6-Roku:six; 7-Shichi:sept; 8-Hachi:huit; 9-Ku:neuf; 10-Ju:dix.

TERMES D'ARBITRAGE :

Yuko : Projection sur le côté ; **Waza-ari :** Projection avec contrôle, à laquelle il manque partiellement l'un des critères de l'Ippon ; **Ippon :** Projection sur le dos avec contrôle, force et vitesse.

EXERCICES YAKU-SOKU-GEIKO: (Exercice libre en déplacement)