

ÉCOLE DE JUDO DE LA BROYE

Préparation à la ceinture bleue

UKEMI (techniques de chutes)

- Chute libre (sans contact préalable avec le tatami) d'un côté à choix

NAGE WAZA (techniques de projections)



DE ASHI BARAI

(balayage du pied qui avance)



OKURI ASHI BARAI

(balayage des 2 pieds joints)



TSURIKOMI GOSHI

(hanche pêchée)



HARAI GOSHI

(balayage de la hanche)

KATAME WAZA (techniques de contrôle)

Exigences de présentation du mouvement

- Présenter le KATAME WAZA à partir d'une position de combat au sol.
- Présenter une sortie pour chaque OSEI KOMI WAZA
- Combiner 2 immobilisations en profitant d'une tentative de sortie de UKE.
- TORI entre les jambes de UKE, conclure en OSAE KOMI WASA

YAKUSOKU GEIKO

- A tour de rôle et en mouvement avec différents NAGE WAZA et projection.

Préparation à la ceinture bleue

Minimum 80 leçons et dès l'âge de 13 ans

UKEMI - WASA (techniques de chute)

Chute libre (sans contact préalable avec le tatami) d'un côté ou de l'autre, à choix

Mae-ukemi (Chute avant) en position agenouillée)



chute libre
sur le côté

NAGE - WASA (techniques de projection)



Hane-goshi



Morote-gari



Kuchiki-daos



Ashi-guruma

ou



O-guruma



Sukui-nage

ou



Te-guruma



Ushiro-goshi

ou



Utsuri-goshi



garde simple



Penché avec
les bras bloqués



Kenka-yotsu
garde opposée

Positions et défenses

Préparation à la ceinture bleue

Minimum 80 leçons et dès l'âge de 13 ans

NAGE - WASA (techniques de projections)

Exigences au niveau du mouvement

1. Présenter les Nage - wasa dont 3 techniques à droite et à gauche avec 2 préparations différentes
2. Présenter son Tokui - wasa (technique favorite) avec un déplacement dans chaque direction quand:
 - a) Uke combat à droite,
 - b) Uke combat à gauche,
 - c) Uke bloque avec ses bras.
3. Sur la base de son Tokui-wasa, présenter 2 Renraku-wasa (combinaison),
une fois en commençant par son Tokui-wasa,
une fois en terminant par son Tokui-wasa

KATAME - WASA (techniques de contrôle)

Exigences au niveau du mouvement

1. Présenter les Katame-wasa (Kansetsu-wasa et Shime-wasa) à partir d'une position de base du combat au sol.
2. Présenter un Kansetsu-wasa et un Shime-wasa à partir de chaque position de base du combat au sol.

Exigences complémentaires

1. Présenter 2 liaisons "debout-sol" suite à une attaque de Uke en Nage-wasa.
2. Shiai - participation à une compétition régionale
ou
Présenter une série du **Nage-no-kata**
ou
autodéfense : défense contre six attaques sans armes

Préparation à la ceinture bleue

Minimum 80 leçons et dès l'âge de 13 ans

KATAME - WASA (Techniques de contrôle)



Ude-garami
à partir de Yoko-shiho-gatame



Ude-garami
depuis la position couchée



**Ude-hishigi
waki-gatame**



Juji-jime



Okuri-eri-jime

Kansetsu-waza & Shime-waza (avec liaison au sol)



Contrer avec liaison au sol

Ko-uchi-gari liaison avec Ude-hishighi-juji-gatame à partir de la position dorsale



Okuri-eri-jime



Contrer avec liaison

Contrer avec liaison au sol

Ippon-seoi-nage liaison avec Okuri-eri-jime à partir de la position à genoux