



Iris Club
Judo Croix



PASSAGE DE GRADE DE JUDO

Programme ceinture BLANCHE-JAUNE

NOM :

À partir de 7 ans

NAGE WAZA

Si uke pousse tori, alors tori peut faire :



Uki-goshi avec barrage



Sasae-tsurikomi-ashi



Hiza-guruma

Si uke tire tori, alors tori peut faire :



O soto gari

Présentation de 3 techniques
2 avants et 1 arrières

Je sais faire chuter avec contrôle

Je reste équilibré et je retiens la manche de mon partenaire

Je sais chuter avec contrôle

Je retient ma tête et je frappe le sol avec mon bras

Programme ceinture BLANCHE-JAUNE

NE WAZA

Au sol, uke peut être contrôlé en faisant :



Tate-shio-gatame



Yoko-shio-gatame



Kami-shio-gatame



Kuzure-gesa-gatame

Je sais retourner uke lorsqu'il est :

A quatre pattes

A plat ventre

VOCABULAIRE

Jigoro Kano : l'inventeur du Judo
Tori : Celui qui attaque
Uke : Celui qui subit
Hajime : Commencez
Matte : Arrêtez
Soremade : Fin du combat

Résultat : /8

Commentaire :

勇氣

Le courage

Programme ceinture jaune 5^{ème} KYU

NOM :

À partir de 8 ans

NAGE WAZA

Si uke pousse tori, tori peut faire :



Tai-otoshi



Uki-goshi

Si uke tire tori, tori peut faire :



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gari

Présentation de 5 techniques
3 avants et 2 arrières

TACTIQUE

Si uke esquive mon attaque, je
peux redoubler mon attaque

Un exemple de ton choix

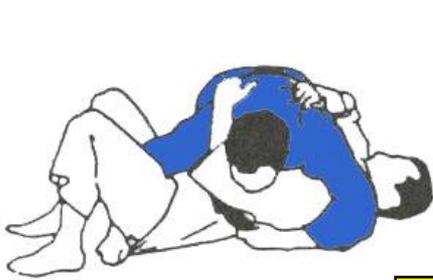
LIAISON DEBOUT/SOL

Je peux immobiliser
uke lorsqu'il chute au
sol

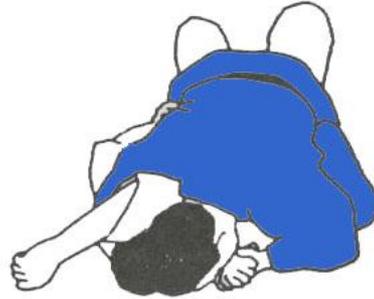
Programme ceinture jaune 5^{ème} KYU

NE WAZA

Au sol, uke peut être contrôlé en faisant :



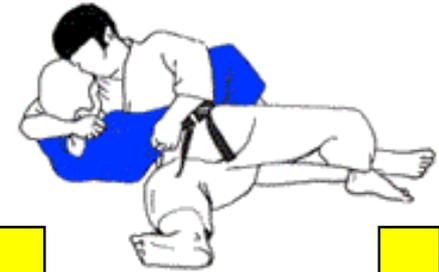
Kuzure-yoko-shio-gatame



Kuzure-tate-shio-gatame



Kuzure-kami-shio-gatame



Hon-gesa-gatame

Je connais deux retournements lorsque uke est à quatre pattes



De coté

De face

Je connais trois sorties d'immobilisation

VOCABULAIRE

Osaekomi : Immobilisation
Toketa : Fin d'immobilisation

Résultat : /10

Commentaire :

礼儀

La politesse

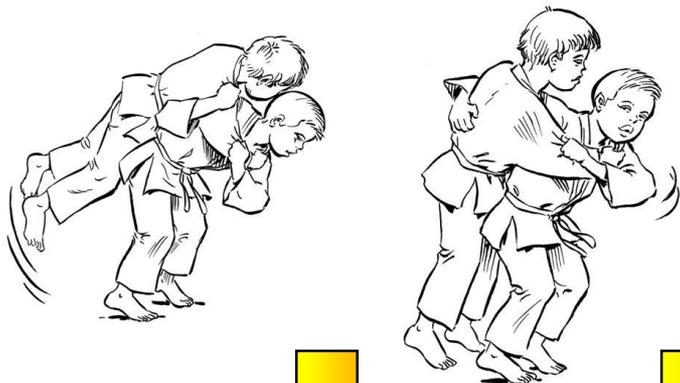
Programme ceinture Jaune-orange

NOM :

À partir de 9 ans

NAGE WAZA

Si uke pousse tori, alors tori peut faire



Ippon-seoi-nage

O-goshi

Si uke tourne tori, alors tori peut faire



Ashi-guruma

Si uke avance le pied, alors tori peut faire



De-ashi-barai

Si uke fait des pas chassés, alors tori peut faire



Okuri-ashi-barai

Présentation de 6 techniques (dont ippon seoi nage, ashi guruma et un balayage)

Ippon-seoi-nage

Ashi-guruma

TACTIQUE

Si uke esquive, je peux redoubler mon attaque

Un exemple de ton choix

LIAISON DEBOUT/SOL

Je peux immobiliser uke lorsqu'il chute au sol

Programme ceinture Jaune-orange

NE WAZA



Ushiro-gesa-gatame

VOCABULAIRE

Sonomama: Ne bouger plus
Yoshi : Continuez

Je connais trois retournements lorsque uke est à quatre pattes



Je connais deux renversements lorsque uke est entre mes jambes



Je connais trois sorties d'immobilisations

Résultat : /12

Commentaire :

克己

Le contrôle de soi

Programme ceinture orange 4^{ème} KYU

NOM :

À partir de 10 ans

NAGE WAZA



Morote-seoi-nage

Harai-goshi

Eri-seoi-nage

Kubi-nage

Koshi-guruma

Présentation de 8 techniques
sous forme de kakari-geiko

Morote-seoi-nage

Harai-goshi

Tactique

Si uke bloque une technique avant, j'enchaîne par
une technique arrière
Un exemple de ton choix

Si je pousse et qu'uke résiste en poussant,
j'enchaîne par une technique avant
Un exemple de ton choix

Si je tire et qu'uke résiste en tirant, j'enchaîne
par une technique arrière
Un exemple de ton choix

Programme ceinture orange 4^{ème} KYU

NE WAZA



Kata-gatame

Je sais enchaîne six immobilisations



LIAISON DEBOUT/SOL

Je connais deux liaisons debout/sol



Les points en combat debout

Lorsqu'uke tombe

Tori marque

Sur le côté OU sur le dos avec vitesse, force ou contrôle

Waza-ari (7points)

Sur le dos avec vitesse, force et contrôle

Ippon (10 points)

Retournement

Je connais trois retournements lorsqu'uke est à quatre pattes



De face



De côté



A cheval



Renversement

Je connais trois renversements lorsqu'uke est entre mes jambes



Je sais passer par-dessus les jambes d'uke



Résultat : /16

Commentaire :

謙虚

La modestie

Programme ceinture orange-VERTE

NOM :

Age-plancher : 11 ans

NAGE WAZA



Uchi-mata



Tsuru-komi-goshi



Sode-tsuru-komi-goshi



Tani-otoshi

Présentation de 10 techniques
sous forme de kakari-geiko

Uchi-mata

Sode-tsuru-komi-goshi

Tactique

Si uke bloque une technique avant, j'enchaîne
par une technique arrière
Deux exemple de ton choix

Si uke bloque une technique arrière, j'enchaîne
par une technique avant
Un exemple de ton choix

Si je tire et qu'uke résiste en tirant, j'enchaîne
par une technique arrière
Un exemple de ton choix

Je sais attaquer a droite et a gauche
Un exemple de ton choix

Programme ceinture orange-VERTE

NE WAZA



Makura-gesa-gatame

Je sais enchaîner huit immobilisations

Les points en combat au sol

Temps d'immobilisation

Tori marque

Entre 15 et 19 secondes

Waza-ari (7 points)

20 secondes

Ippon (10 points)

Attaque



Je connais trois retournements lorsqu'uke est à quatre pattes

De face

De côté

A cheval

Je connais trois renversements lorsqu'uke est entre mes jambes



Je connais trois entrées de face lorsque je suis entre les jambes d'uke

Défense

Je connais trois sorties d'immobilisations

Je connais deux reprise entre mes jambes

Résultat : /18

Commentaire :

名誉

L'honneur

Programme ceinture VERTE 3^{ème} KYU

NOM :

Age-plancher : 12 ans

NAGE WAZA



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage



Te-guruma

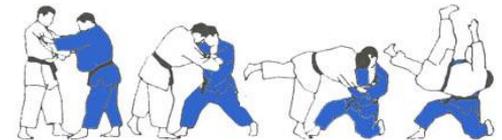


Ushiro-goshi

NAGE NO KATA

Te waza (technique de bras)

Uki-Otoshi



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



Présentation de 12 techniques
sous forme de kakari-geiko

Tomoe-nage

Yoko-tomoe-nage

TACTIQUE

Démonstration de deux
enchainements sur blocage de
uke

Démonstration d'une
confusion

Je suis efficace dans quatre
secteurs de chute

Je connais deux liaisons
debout/sol

Programme ceinture VERTE 3^{ème} KYU

NE WAZA

Je sais enchaîner neuf immobilisations



Je connais trois liaisons debout/sol



Les sanctions



Fautes légères

Sanctionnées
d'un SHIDO

Le shido permet de départager un combat en cas d'égalité de points.

Exemple :

- Attaquer en prenant une position défensive (plus de 5 secondes)
- Faire semblant d'attaquer en se jetant au sol (fausse attaque)
- Prendre une garde croiser et de pas enchaîner directement une technique

Fautes graves

Sanctionnées par
HANSOKU-MAKE

Le hansoku-make donne la victoire à l'adversaire.

Exemple :

- Prendre sous la ceinture (prendre les jambes)
- Plonger tête première vers le tapis lors d'une technique
- Porter un objet dur ou métallique

Attaque

Je peux enchaîner des retournements
lorsqu'uke est :

A 4 pattes



A plat
ventre



Entre mes
jambes



Je connais des entrées de face lorsque je suis
entre les jambes de uke



Je connais des dégagements de jambes



Défense

Je connais quatre sorties
d'immobilisations



Je connais deux reprise entre les jambes



Résultat : /22

Commentaire :

誠実

La sincérité

Programme ceinture bleue 2^{ème} KYU

NOM :

Age-plancher : 13 ans

NAGE WAZA



Soto-maki-komi

Kata-guruma

Hane-goshi

Sumi-gaeshi

Yoko-guruma

Présentation de 14 techniques
sous forme de kakari-geiko

Sumi-gaeshi

Yoko-guruma

TACTIQUE

J'ai un « spécial » à partir
duquel je suis capable de
faire :

- Deux enchaînements ou confusions
- Une attaque préparatoire
- Une liaison debout/sol

Je suis capable d'attaquer
avec des saisies différentes
(Symétriques ou opposées)

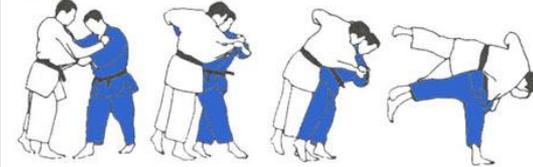
NAGE NO KATA

Goshi waza (technique de hanche)

Uki-Goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Programme ceinture bleue 2^{ème} KYU

NE WAZA

Je suis capable d'appliquer des clé de bras et des étranglements quand uke est à quatre pattes, sur le côté et entre mes jambes

KANSETSU WAZA Clés de bras



Juji-gatame



Ude-garami

SHIME WAZA étranglements



Kata-ha-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime

Juji-jime



Kata-Juji-jime



Gyaku-Juji-jime



Nami-Juji-jime



Résultat : /22

Commentaire :

Coupe du jeune arbitre ou shiai

Participation	+1
Qualifié au département	+2
Qualifié au région	+3
Podium en région	+4

敬意

Le respect

Programme ceinture MARRON 1^{er} KYU

NOM :

Age-plancher : 14 ans

NAGE WAZA



Harai-tsurikomi-goshi



Yoko-wakare



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Uki-waza



Ura-nage



O-soto-otoshi

Présentation de 14 techniques sous forme de kakari-geiko

NAGE NO KATA

Ashi waza (technique de jambe)

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsurikomi-Ashi



Uchi-Mata



TACTIQUE

A partir des saisies différentes, je suis capable de couvrir tous les secteurs de chute et de faire :

- Des enchainements
- Une attaque préparatoire pour amener mon « spécial »
- Plusieurs liaisons debout/sol

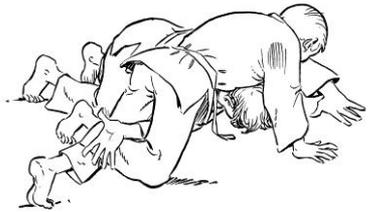
Je suis capable d'attaquer à distance, mi-distance et en corps à corps (sur saisies non installées ou installées, symétriques ou opposées)

Programme ceinture MARRON 1^{er} KYU

NE WAZA

KANSETSU WAZA Clés de bras

Je suis capable d'appliquer des clés de bras et des étranglements quand uke est à quatre pattes, sur le côté et entre mes jambes



Ashi-gatame



Hara-gatame



Ude-gatame



Ude-gatame

SHIME WAZA étranglements



Sode-guruma-jime



Sankaku-jime



Ashi-guruma jime

Résultat : /24

Commentaire :

Coupe du jeune arbitre ou shiai

Participation	+1
Qualifié au région	+2
Podium au région	+3
Qualifié au France	+5

友情

L'amitié

Programme COMPETITION ceinture NOIR 1^{er} DAN

NAGE NO KATA (3 premières séries)

Te waza

Uki-Otoshi



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma

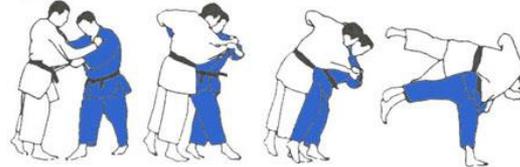


Koshi waza

Uki-Goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Ashi waza

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



CADRE COMPETITION

OBTENIR 100 Pts EN COMPETITION (Shiai, Fédérale et Scolaire)

&

TEST TECHNIQUE (JUDO ET JU JUTSU)

**Programme TECHNIQUE ceinture NOIR 1^{er}
DAN**