

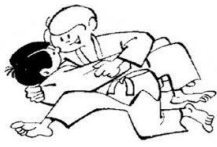


## PASSAGE DE GRADE POUSSIN(E)S

### JAUNE-ORANGE & ORANGE

<b>1- <u>CONNAITRE LE CODE MORAL, LE VOCULAIRE ET ARBITRAGE</u></b>	
<u>Enoncer le code moral du judo</u>	/10
<u>Connaître avec quelles valeurs je peux gagner un combat</u>	/10
<u>Vocabulaire, définir : Fin du combat/cours (soremade), créateur du judo (Jigoro Kano), travail debout (tachi-waza), travail au sol (ne-waza), les chutes (ukemi)</u>	/20
<b>2- <u>SAVOIR ROULER ET CHUTER</u></b>	
<u>Chute arrière : Départ debout</u>	/5
<u>Chute latérale : Droite et gauche</u>	/10
<u>Chute avant : Relevée à droite et à gauche</u>	/10
<b>3- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></b>	
<u>Immobilisations : Démonstration de Hon gesa gatame, Ura gatame, Yoko shio gatame, Tate shio gatame, Kami shio gatame, avec les noms</u>	/25
<u>Enchaînements d'actions : Faire l'horloge avec uke qui fait la langouste (3 immobilisations minimum)</u>	/15
<u>Savoir retourner uke à quatre pattes : Trois formes différentes</u>	/15
<u>Savoir renverser uke entre les jambes de tori : Deux formes différentes</u>	/10
<u>Passage de garde, uke sur le dos et tori entre les jambes : Deux formes</u>	/10
<b>4- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></b>	
<u>Se déplacer en langouste : En arrière et en avant</u>	/10
<u>Savoir sortir d'une immobilisation : Deux formes de sortie et bonus de 5pts si 3</u>	/20
<u>Connaître les positions de défenses et les appliquées : Assis, sur le ventre, à 4 pattes, prendre uke dans mes jambes</u>	/10
<b>5- <u>SAVOIR SE DEPLACER EN TACHI-WAZA (TRAVAIL DEBOUT)</u></b>	
<u>Se déplacer : En pas chassé &amp; à cloche pied</u>	/10
<u>Se déplacer à deux : Dans 4 directions (tirer, pousser, pas chassé, en cercle)</u>	/10
<b>6- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA</u></b>	
<u>Statique : Tai otoshi, Morote seoi ou Eri seoi nage, O soto otoshi, Ko soto gari, Sasae tsuri komi ahi, O uchi gari, Ashi guruma, Koshi guruma, O goshi, Harai goshi</u>	/50
<u>Nage komi en déplacement : Tori prend l'initiative de pousser, de tirer et d'attaquer sur les deux déplacements (techniques au choix)</u>	/10
<u>Tori réalise une liaison debout/sol (techniques au choix) quand uke tombe à 4 pattes</u>	/10
<u>Tori réalise deux enchaînements (esquive et/ou blocage, avec techniques libres)</u>	/20
<u>Tori réalise un redoublement d'attaque après esquive de uke</u>	/10
<b>7- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u></b>	
<u>Défenses : Savoir esquiver, savoir bloquer, savoir revenir de face après une attaque de uke sur l'avant</u>	/15
<b>8- <u>LE COMPORTEMENT ET LA MISE EN PRATIQUE DU CODE MORAL &amp; EPREUVE RANDORIS (+ participations compétitions)</u></b>	
<b><u>TOTAL</u></b>	
<b>Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum pour la ceinture jaune-orange 200/330 et 230/330 pour la ceinture orange</b>	<b>/330</b>

## NE-WAZA



**HON GESA  
GATAME**



**URA GATAME**



**YOKO SHIO  
GATAME**

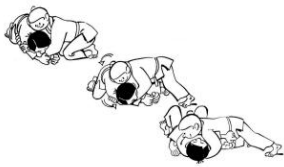


**KAMI SHIO  
GATAME**



**TATE SHIO  
GATAME**

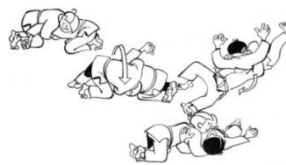
*Exemple de retournements mais il y en a d'autres*



**LE BULDOZER**



**LA GRUE**



**LE PUIT**



**LE MAGICIEN**

*Exemple de renversements*



*Exemple de passage de garde*



## TACHI-WAZA

