



2^{ème} Kyu (Ceinture Bleue)

DOJO : Salle de Judo

SALUER ET FAIRE SON NOEUD

UKEMIS (Chutes) : USHIRO (arrière) – YOKO (latérale) – MAE (avant)

- ROULADE G+D

SHIZEN-TAI (posture naturel) - JIGOTAI (posture défensive)

MIGI (Droit) – HIDARI (Gauche)

KUMI KATA (Saisie du Judogi)

RENZOKU-WAZA (Combinaison)

RENRAKU-WAZA (Enchaînement)

A. TECHNIQUES DE PROJECTIONS (TACHI-WAZA)

Mouvement en déplacement (avant-arrière-latéral) + 4 combinaisons au choix + posture et déplacement + sen-no-sen et go-no-sen

ASHI WAZA	KOSHI-WAZA	TE WAZA	SUTEMI-WAZA
Hiza- Guruma	Uki-Goshi	Seoi-Nage	Tomoe - Nage
O-Soto-Gari	O-Goshi	Tai-Otoshi	Tani - Otoshi
Okuri-Ashi-Barai	koshi-Guruma	Kata-Guruma	
Ko-Soto-Gari	Harai-Goshi	Morote -Gari	
Uchi-Mata	Tsuri-Komi-Goshi		
De-Ashi-Barai	Sode -Tusri-Komi-Goshi		
Ko-Uchi-Gari			
O-Uchi-Gari			
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi			
O-Soto-Otoshi			

Démonstration de son Tokui Waza + liaison debout / sol

KATA – TE-WAZA

B. TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA)

OSAE-KOMI-WAZA (fondamental+2variantes)	Entrées et Défenses	SHIME-WAZA (fondamental)	KWANSTESU- WAZA (fondamental)
Kesa- Gatame	4 retournements toutes positions	Nami -Juji -Jime	Hiza-Gatame
Kuzure - Gesa-Gatame	2 sorties au choix	Gyaku -Juji -Jime	Ude-Garami
Tate - Shiho-Gatame	2 sorties entre jambes	kata -Juji -Jime	Juji-Gatame
Kata- Gatame	2 sorties de jambes	Okuri-Eri -Jime	Waki -Gatame
Yoko-Shiho-Gatame	Combinaisons NE-WAZA	Hadaka-Jime	Ude-Gatame

Kami-Shiho-Gatame	Principe Sankaku	Kata-Ha-Jime	Hara-Gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame			