



1er Kyu (Ceinture Brune)

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 + yoko-soku-geiko

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	Sumi-Gaeshi
Ko-Soto-Gari	Harai-Goshi	Morote -Gari	Ura-Nage
Uchi-Mata	Tsuri-Komi-Goshi		Soto-Maki-Komi
De-Ashi-Barai	Sode -Tusri-Komi-Goshi		Yoko-Otoshi
Ko-Uchi-Gari	Tsuri-Goshi		
O-Uchi-Gari	Ushiro-Goshi		
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Utsuri-Goshi		
O-Soto-Otoshi	Hane-Goshi		
Ashi-Guruma			
Ko-Soto-Gake			
O-Guruma			
Tsubame-gaeshi			

Démonstration de son Tokui Waza + liaison debout / sol

KATA – TE-WAZA

KOSHI-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	Yoko-soku-geiko	Kata-Ha-Jime	Hara-Gatame
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame		Sode-Guruma-Jime	Te-Gatame
		Kata-Te-Jime	Ashi-Gatame
		Sankaku-Jime	Sankaku-Gatame