

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADES 2020

<b>SOL = NE WAZA</b>	<b>IMMOBILISATIONS</b>	<b>GESA : techniques Tori ASSIS à côté de Uke</b>		<b>SHIO : Tori à GENOUX</b>				
		HON GESA GATAME		KAMI SHIO GATAME				
		KATA GATAME		TATE SHIO GATAME				
		KUZURE GESA GATAME		YOKO SHIO GATAME				
		USHIRO GESA GATAME		KUZURE KAMI SHIO GATAME	Les « KUZURE » sont des variantes des techniques ci-dessus ; il suffit de changer la saisie d'un bras, d'une jambe ...			
		MAKURA GESA GATAME		KUZURE TATE SHIO GATAME				
			KUZURE YOKO SHIO GATAME					
<b>RETOURNEMENTS</b>	Tori <b>POUSSE ET ECRASE !</b> Tori <b>TIRE, se RECULE et ECRASE !</b>		<b>« la cuillère »</b>		<b>« le crochet »</b>		<b>« Sankaku »</b>	
	<b>SORTIES DE JAMBES</b>			Je sais passer les jambes de Uké				

**TECHNIQUES**

**SABAKI** : TECHNIQUES où Tori tourne le dos à Uke pour projeter

**O GOSHI**



**KUBI NAGE**



**MOROTE SEOI NAGE**



**IPPON SEOI NAGE**



**ERI SEOI NAGE**



**TAI OTOSHI**



**HARAI GOSHI**



**UCHI MATA**

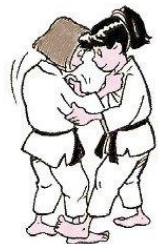


**GARI** : TECHNIQUES DE FAUCHAGE

**O SOTO GARI** (grand fauchage extérieur)



**KO SOTO GARI** (petit fauchage extérieur)



**O UCHI GARI** (grand fauchage intérieur)



**KO UCHI GARI** (petit fauchage intérieur)



**BARAI** : TECHNIQUES DE BALAYAGE

**DE ASHI BARAI**



**OKURI ASHI BARAI**



**SUTEMI** : TECHNIQUE DE SACRIFICE

**TOMOE NAGE**



**SUMI GAESHI**





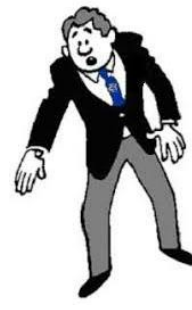



**DEBOUT =  
NAGE  
WAZA**

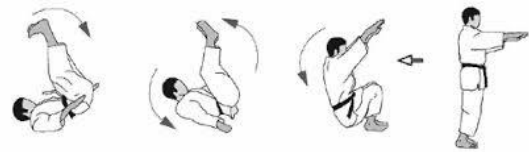
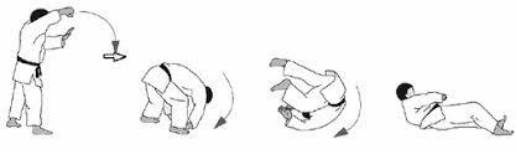
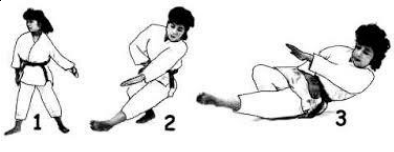
**UCHI KOMI** : Tori répète une technique sans projeter Uke

**NAGE KOMI** : Tori projette Uke plusieurs fois

**RANDORI** : combat d'entraînement au sol ou debout

**Connaitre quelques gestes et mots d'arbitrage**

<b>ARBITRAGE</b>	<b>HAJIME</b> = commencez ! ( Pas de geste )	<b>MATTE</b> = arrêtez !	<b>OSAEKOMI</b> = début d'immobilisation	<b>TOKETA</b> = fin d'immobilisation	<b>WAZA ARI</b> Projection sur le côté 7 points	<b>IPPON</b> Projection sur le dos 10 points
						

<b>CHUTES</b>	<b>CHUTES ARRIERE</b>	<b>CHUTE AVANT</b>	<b>CHUTE LATERALE</b>
			

<b>CEINTURE</b>	<b>SAVOIR METTRE SEUL SA CEINTURE</b>
	

## PROGRAMME PAR RAPPORT AU GRADE

	1 LISERET JAUNE	2 LISERETS JAUNE	BLANCHE JAUNE	JAUNE	JAUNE ORANGE	ORANGE	ORANGE VERTE	VERTE
<b>SOL</b>								
RETOURNEMENTS	1	2	3	3	4	4	5	5
SORTIES DE JAMBES	1	2	2	2	3	3	3	3
IMMOBILISATIONS								
GESA	1	2	3	3	4	5	5	5
SHIO	1	2	2	3	3	4	4	4
<b>DEBOUT</b> <span style="float: right;">* à droite + à gauche</span>								
SABAKI	2	3	4	5	6	7	8	8*
GARI	1	2	3	4	4	4	4	4*
BARAI	-	-	-	1	2	2	2	2*
SUTEMI	-	-	-	-	-	1	1	2*
UCHI KOMI	-	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
NAGE KOMI	-	-	-	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
RANDORI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>ARBITRAGE</b>	-	-	Oui quelques-uns	Oui quelques-uns	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>CHUTES</b>								
CHUTE ARRIERE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
CHUTE AVANT	OUI à 4 PATTES	OUI à 4 PATTES	OUI à 4 PATTES	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
CHUTE LATERALE	-	-	-	-	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>CEINTURE</b>	Oui	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>NOMS EN JAPONAIS</b>	-	-	Oui quelques-uns	Oui quelques-uns	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>CODE MORAL DU JUDO</b>	-	-	-	Oui quelques-uns	Oui quelques-uns	Oui quelques-uns	OUI	OUI