

A-JCP12**JUDO**

PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLEUE



TACHI WAZA (technique debout)

Chaque technique doit intégrer le déplacement, le déséquilibre et le contrôle du partenaire

TE WAZA (techniques de mains)

● IPPON SEOI NAGE	● MOROTE SEOI NAGE	● ERI SEOI NAGE
● TAI OTOSHI	● TE GURUMA	● KATA GURUMA

KOSHI WAZA (techniques de hanches)

● O GOSHI	● SODE TSURI KOMI GOSHI	● HANE GOSHI
● KOSHI GURUMA	● TSURI KOMI GOSHI	

ASHI WAZA (techniques de jambes)

● O SOTO GARI	● ASHI GURUMA	● OKURI ASHI BARAI
● O SOTO OTOSHI	● HIZA GURUMA	● HARAI GOSHI
● O UCHI GARI	● SASAE TSURI KOMI ASHI	● UCHI MATA
● KO UCHI GARI	● DE ASHI BARAI	● ARAI TSURI KOMI ASHI
● KO SOTO GARI	● O GURUMA	

SUTEMI WAZA (les techniques de sacrifices)

● TOMOE NAGE	● SOTO MAKI KOMI	● YOKO GURUMA
--------------	------------------	---------------

NE WAZA (technique au sol)

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisations)

● HON GESA GATAME	● KUZURE GESA GATAME	
● YOKO SHIHO GATAME	● KUZURE YOKO SHIHO GATAME	
● KAMI SHIHO GATAME	● KUZURE KAMI SHIHO GATAME	
● TATE SHIHO GATAME	● KUZURE TATE SHIHO GATAME	
● MAKURA KESA GATAME	● USHIRO GESA GATAME	● KATA GATAME

SHIME WAZA (techniques d'étranglements)

● HADAKA JIME	● KATA TE JIME	● KATA HA JIME	● OKURI ERI JIME
---------------	----------------	----------------	------------------

KANSETSU WAZA (techniques de luxations)

● JUJI GATAME	● UDE GATAME	● UDE GARAMI	● HIZA GATAME
---------------	--------------	--------------	---------------

RETOURNEMENT

Présenter 5 techniques de retournement au sol, chacune devant se conclure par une immobilisation, un étranglement ou une clé de bras.

L'assiduité et le sérieux à l'entraînement vous permettront de réussir ce programme sans difficulté.