

Ceinture blanche vers ceinture Jaune

Pré-requis pour le passage de grade ceinture jaune :

Expérience de Judo : deux (2) à trois (3) mois

Chutes

Avant et arrière à gauche et à droite.

Il faut également savoir chuter correctement lorsque l'on est projeté.

Déplacements

A deux : déplacement latéral, avant et arrière en tsugi-ashi et en ayumi-ashi, déplacement circulaire

Nage waza (techniques de projection)

Tous les mouvements doivent pouvoir être fait en statique et en déplacement.

L'étudiant choisit 3 techniques parmi la liste suivante.

O-goshi (Grande bascule par dessus la hanche)

Lors de la préparation du mouvement, TORI aura intérêt à saisir de la main gauche la manche droite de son partenaire sous le coude, comme il en sera pour le plupart des projections de hanche, de façon à ce que, lors de la traction horizontale de la main gauche UKE soit déséquilibré sur la pointe des pieds. (pour une meilleure traction, la main gauche de TORI qui a le petit doigt vers le bas lors de la prise, devra effectuer une rotation sur elle-même de façon à amener ce petit doigt vers le haut, comme si TORI "regardait sa montre"). Simultanément TORI avance son pied droit devant le pied droit et un peu à l'intérieur de celui de UKE, puis en passant son bras droit autour de la taille de UKE sa main droite venant se placer à plat sur l'omoplate droite, recule en cercle son pied gauche qui vient se placer à l'intérieur de celui de UKE. Talons joints, genoux et orteils en V, TORI effectuera la projection en pliant sur les jambes et en basculant son buste vers l'avant terminant par une extension des jambes.



Ippon-seoi-nage (Projection par dessus l'épaule)

- TORI prend de la main gauche, la manche droite de UKE. - TORI avance son pied droit devant le pied droit de UKE et recule son pied gauche en cercle pour venir le placer entre les pieds de UKE. En même temps il amorce une traction horizontale de la main gauche et engage son bras droit sous le bras droit de UKE à hauteur de l'aisselle qui est placée et bloquée dans la saignée du coude de TORI. - TORI assure un bon contact en fermant le poing et en repliant son bras vers sa propre épaule. - La projection s'obtient en pliant sur les jambes et en lançant sa tête en direction de son pied gauche. L'action se termine par une extension des jambes. NB: TORI veillera à bloquer le poignet droit de UKE entre sa poitrine et son bras gauche de façon à ce que UKE ne puisse retirer ce bras en arrière.



Hiza-guruma (Roue autour du genou)

- L'étude de cette projection s'effectue en position naturelle à gauche pour UKE (c'est-à-dire pied gauche avancé) et en position naturelle pour TORI. Celui-ci déplace son pied droit devant, un peu à l'extérieur du pied gauche de UKE et tourne vers l'intérieur. Sa jambe gauche tendue, son genou gauche se lèvera comme pour effectuer un mouvement de pédalage, tendra ensuite sa jambe venant brosser de la plante du pied la cuisse droite de son partenaire, pour finalement bloquer le genou droit de UKE côté extérieur. Le mouvement doit s'effectuer du haut vers le bas. TORI va brosser de la plante de son pied gauche la cuisse droite de son partenaire jusqu'à ce que son gros orteil se fixe au creux poplité du genou droit de UKE. Simultanément il va effectuer de la main gauche une traction parallèle au sol sur la manche droite de UKE et du bras droit va pêcher le revers gauche de son partenaire. La projection s'effectue en tournant le corps et en

lançant la tête vers la gauche.



De-ashi-barai (balayage du pied qui avance)

DE-ASHI-BARAI est un mouvement de jambe de moyenne amplitude classé dans la catégorie des balayages. Son déséquilibre sera latéral arrière.

Lorsque UKE aura avancé son pied droit en diagonale vers le pied droit de TORI. Par une traction de la main gauche, coude baissé, TORI oblige UKE à avancer la jambe droite vers son propre pied droit. Le balayage se situe au moment où UKE va poser le talon droit au sol. Cette action est précédée d'une traction de la main droite de TORI vers l'extérieur. TORI fixe alors son partenaire en tirant sa manche droite de la main gauche vers le bas et balaie de la plante du pied gauche le talon droit de UKE dans la direction des orteils de ce pied droit, au ras du tapis et sans lever ce pied.

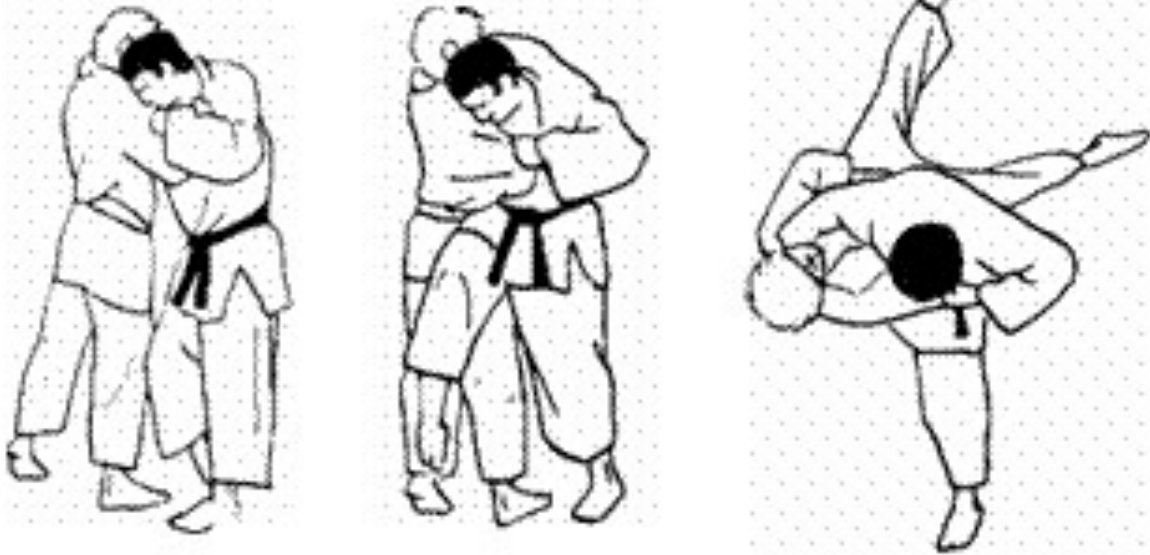


O-soto-gari (grand fauchage extérieur)

O-SOTO-GARI est un mouvement de jambe à déséquilibre latéral arrière droit par rapport à UKE. Il est classé comme grand fauchage extérieur car la jambe d'attaque de TORI effectue un mouvement de grande amplitude.

TORI déplace latéralement son pied droit pour venir le placer devant le pied droit de UKE et déplace le pied gauche à l'extérieur du pied droit de UKE, orteils légèrement tournés vers l'intérieur. TORI se trouve ainsi décalé par rapport à son partenaire. TORI tire la manche droite de UKE vers sa propre gauche et pousse de l'avant-bras droit sur sa poitrine pour obtenir le déséquilibre latéral arrière voulu. Il passe en même temps sa jambe droite derrière la jambe droite de son partenaire, en la levant, tendue à l'horizontale. Le fauchage s'effectue en lançant cette jambe en arrière, en attaquant la jambe de UKE, cuisse contre cuisse, et se termine

par une lancée vers le bas de la tête de TORI. NOTA : Il est conseillé pour les débutants de saisir le col du Judogi derrière la tête de UKE afin de retenir celle-ci lors de la projection ce qui évitera de nombreux K.O.



Uki-goshi (hanche flottée)

Objectifs :Prise de garde fondamentale Projection vers l'avant :* une main entre les omoplates* dos tourné au partenaire* deux pieds d'appui

Description

C'est une technique de hanche qui consiste à faire pivoter Uke autour de la hanche de Tori dans un mouvement principalement tournant.

Tori et Uke sont en position naturelle (shizen-hontai). Tori déséquilibre Uke par une traction de sa main gauche, il pivote devant Uke en venant placer son pied droit entre les pieds d'Uke et place sa main droite dans le dos de celui-ci (le plus loin possible). Uke est plaqué contre la hanche droite de Tori qui en accentuant la traction de la main gauche et le mouvement tournant fait tomber Uke devant lui.

Points clés

ne brisez pas le corps en deux pendant le kake;

n'engagez pas trop la hanche, la hanche droite ne doit pas dépasser celles d'Uke;

Ceinturez vigoureusement Uke le plus loin possible.

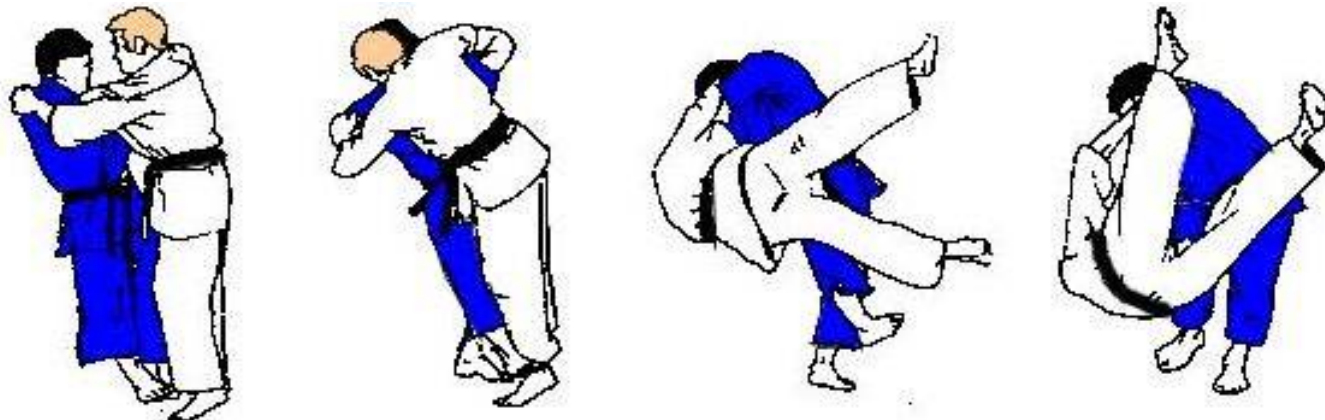


Sasaetsurikomiashi (blocage du pied en péchant)

Prise de garde fondamentale

C'est une technique de jambe de petite amplitude. Il s'agit de bloquer la cheville d'Uke et de le déséquilibrer sur son avant.

Uke est en position naturelle droite. Tori recule le pied droit et invite Uke à le suivre par une traction des mains. Uke avance le pied gauche puis le droit. Tori vient alors placer son pied droit face au pied gauche de Uke et déséquilibre Uke en tirant de son bras gauche vers sa hanche gauche et en soulevant Uke avec son bras droit (tsuri-komi). En plaçant son pied gauche sur le coup-de-pied droit d'Uke, Tori le bloque, accentue le déséquilibre d'Uke vers son avant droit par la traction des deux bras et s'efface en tournant son corps vers la gauche.



O Uchi gari, (grand fauchage intérieur)

O-UCHI-GARI



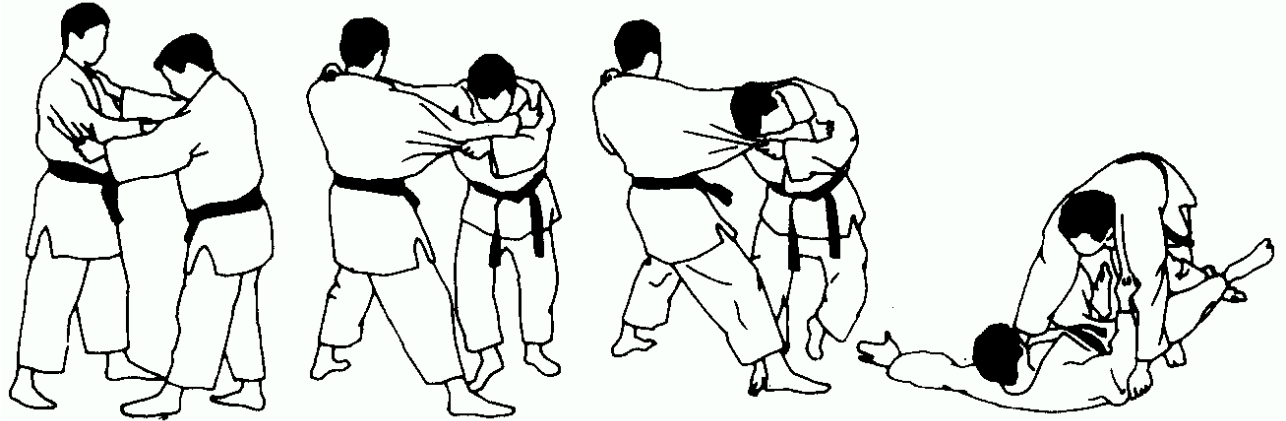
Au départ, Uke est en position défensive (jigotai), les jambes un peu plus écartées qu'en position naturelle, et Tori a le pied droit avancé (migi shizentai).

Tori place son pied gauche devant le pied droit d'Uke et prend appuie dessus pour tirer Uke à lui. Ce dernier bloque et Tori en profite pour le déséquilibrer sur son arrière gauche.

Tori lance ensuite sa jambe droite entre les jambes d'Uke et effectue un large arc de cercle pour faucher la jambe gauche d'Uke. La pointe de son pied est tendue et frôle le tatami.

Uke chute sur l'arrière et Tori accompagne le mouvement jusqu'au sol.

Ko uchi Gari, (Petit fauchage intérieur)



Prise de garde fondamentale
Projection vers l'arrière :
* face au partenaire
* un pied d'appui
* un pied en fauchage

Description

C'est une projection de jambe de petite amplitude. Il s'agit de projeter l'adversaire sur son arrière droit en brisant sa position dans cette direction et en fauchant par l'intérieur son talon droit avec le pied droit.

Exécution

Tori et Uke sont en position naturelle. Tori se place en biais devant Uke en prenant appui sur son pied gauche et déséquilibre Uke en tirant de la main gauche et en poussant de la main droite. Il se penche, le tronc en avant et fauche le talon droit d'Uke avec son pied droit.

Points clés

le pied droit de Tori doit faucher "en cuiller";
ne cassez pas le corps vers l'avant;
fauchez au ras du sol en maintenant Uke sur sa jambe droite (traction de la main gauche et poussée de la main droite)

Ne waza (techniques au sol)

Habilités techniques fondamentales

avancer ventre au sol, faire « la langouste »

Immobilisations

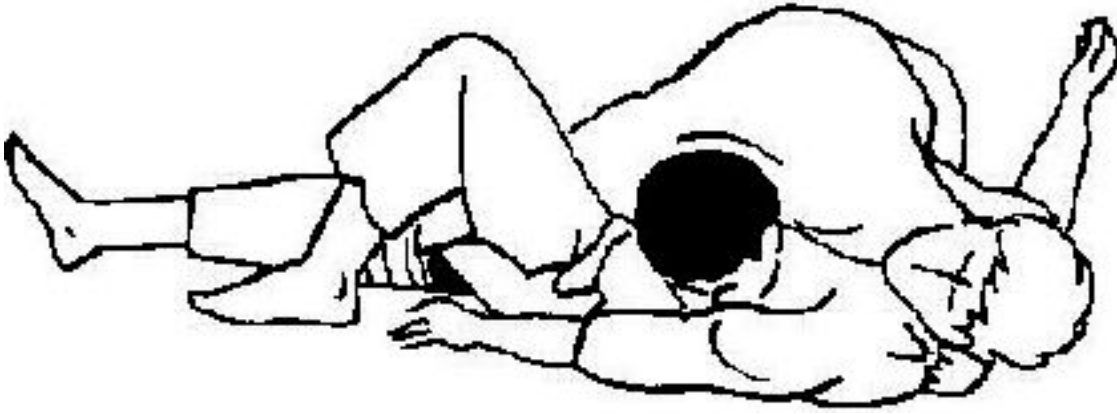
Hon-gesa-gatame

Sur le côté droit de UKE allongé au sol, TORI lui saisit la tête du bras droit et bloque le bras droit de son partenaire sous son bras gauche. Il écarte les jambes au maximum et baisse la tête.



Yoko-shiho-gatame

TORI se place à genoux sur le côté droit de UKE. Il dégage le bras droit de celui-ci vers le haut. De la main droite il saisit la ceinture de UKE entre ses jambes dans les reins. De la main gauche il prend le col de UKE derrière la tête. TORI prend du contact en tirant UKE à lui et en poussant sur ses orteils. Le genou droit de TORI doit être placé exactement au dessus de l'os iliaque.



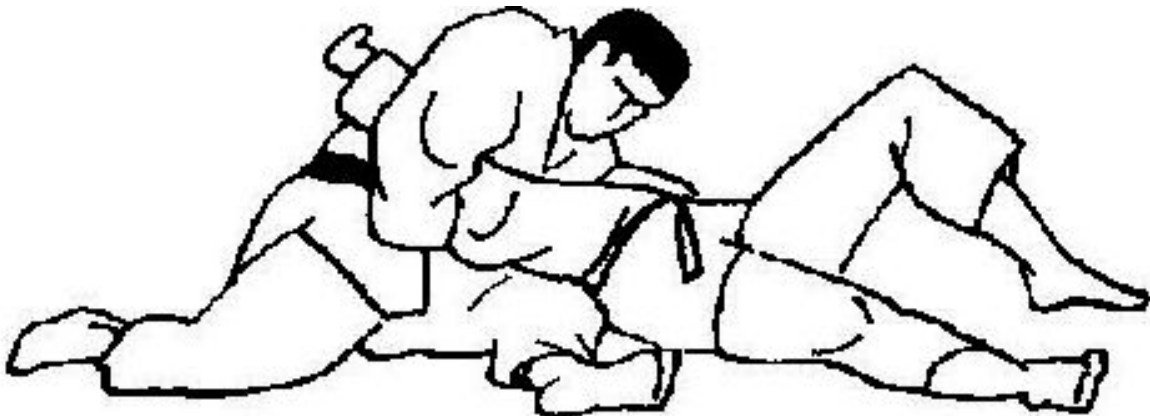
Kami-shiho-gatame

Derrière UKE allongé au sol, TORI à genoux glisse ses mains, paumes vers le haut, sous les épaules et vient saisir de chaque côté la ceinture de son partenaire. Il prend du contact en tirant UKE vers lui et en s'écrasant dessus le haut de la cage thoracique de TORI contre celle de UKE.



Ushiro-gesa-gatame

TORI assis sur le côté droit de UKE a les jambes dans le même sens que UKE. En passant son bras droit entre le corps et le bras droit de UKE, TORI va saisir assez loin le col de son partenaire en bloquant son aisselle sous son bras droit. Il saisit ensuite de la main gauche la ceinture de UKE en passant son bras gauche sous le bras gauche de UKE ou en bloquant du coude gauche l'aisselle gauche dudit UKE.



Tate-shiho-gatame

UKE est couché sur le dos. TORI se met à cheval sur UKE, passe sa main droite sous le bras gauche de ce dernier et le ramène contre sa tête. La main droite de TORI continue à glisser derrière la tête pour venir saisir son propre kimono côté gauche du revers. En se penchant sur UKE tête à gauche, la main droite de TORI

passé sous le bras gauche de UKE, le ramène à son tour le long de la tête et vient saisir le revers droit de TORI. TORI pèse de tout le poids de son corps sur UKE et ramène les talons serrés le plus haut possible dans les reins de ce dernier.



Retournement

Un retournement sur une position quadrupédique basse.