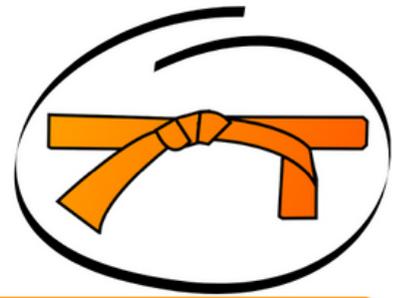


# Programme de grades

## Ceintures

### Jaune-Orange

### Orange



#### Le Nœud de ceinture



#### Les Chutes



la chute laterale

la chute Avant

la chute Arrière

#### Les Techniques au Sol



Kami-shiho-gatamé



Waza-ari immobilisation

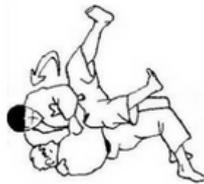


Tatô-shiho-gatamé



Kuzurô-gésa-gatamé

Les immobilisations



les sorties d'immobilisation



Le Grand crabe ou le petit Crabe



La Pelle



Le Tunnel



L'Avion

Les retournements

#### Les Techniques Debout



O Uchi Gari



O Soto Gari



O Goshi



Ippon Seoi Nage



Ko Uchi Gari



Ko Soto Gari



Harai Goshi



Morote Seoi Nage

#### Démonstration Technique:

Je démontre ma technique préférée:

- en statique
- dans 3 ou 4 déplacements
- en liaison debout- sol
- quand mon partenaire esquive
- quand mon partenaire bloque
- quand mon partenaire attaque

#### Les Méthodes d'entrainement



##### Les Uchi Komi:

Répéter la technique sans faire chuter



##### Les Nage Komi:

Répéter la technique en faisant chuter à chaque fois

柔道



#### Le Code Moral du Judoka

La modestie - La politesse - La sincérité  
L'amitié - Le contrôle de soi - Le courage  
Le respect - L'honneur

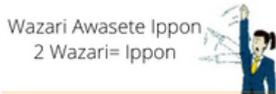
#### L'arbitrage



Ippon: faire tomber fort sur le dos ou Osaekomi 20secondes



Osaekomi immobilisation



Wazari Awasete Ippon  
2 Wazari= Ippon



Toketa: sortie d'immobilisation

Wazari: tomber sur le côté, doucement sur le dos ou Osaekomi 10secondes

