

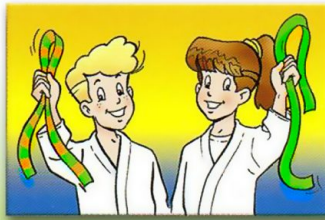


PROGRESSION PASSAGE DE GRADE

Judo enfant



TECHNIQUES DE PROJECTION



TECHNIQUES DE CONTRÔLE

NAGE WAZA

Programme de la ceinture Orange/Verte à la ceinture Verte

KATAME WAZA

Techniques de bras

Te Waza

Immobilisations

Osae Waza

IPPON SEOI NAGE
projection par-dessus l'épaule

TAÏ OTOSHI
renversement du corps par barrage

MOROTE SEOI NAGE
projection par l'épaule à deux mains

KUBI NAGE
projection par le coup

HON GESA GATAME
contrôle latéro-costal

YOKO SHIHO GATAME
contrôle latéral des quatre points

TATE SHIHO GATAME
contrôle des quatre points par dessus

Techniques de hanche

Koshi Waza

HARAI GOSHI
balayage de la hanche

O GOSHI
grand mouvement de hanche

UCHI MATA
fauchage intérieur de la cuisse

KAMI SHIHO GATAME
contrôle des quatre points par en haut

KUZURE GESA GATAME
variante du contrôle latéro-costal

Techniques de jambes

Ashi Waza

O SOTO GARI
grand fauchage extérieur

DE ASHI BARAI
balayage de la jambe avancée

HIZA GURUMA
roue autour du genou

O UCHI GARI
grand fauchage intérieur

KO SOTO GARI
KO SOTO GAKE
petit fauchage extérieur
petit accrochage extérieur

SASAE TSURI KOMI ASHI
blocage du pied en pêchant

KO UCHI GARI
petit fauchage intérieur

Âges-plancher :

Orange/Verte: 11 ans
Verte: 12 ans