

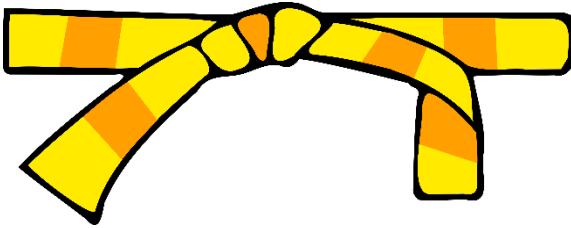
ASCC - JUDO



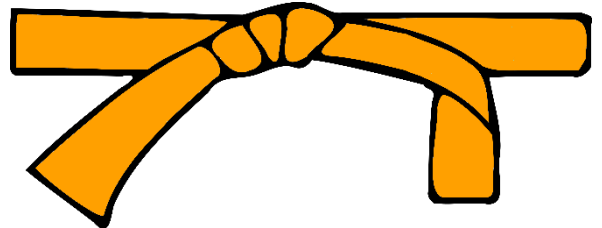
ASCC – Judo Tonnoy

Pour obtenir ma ceinture

Jaune-orange

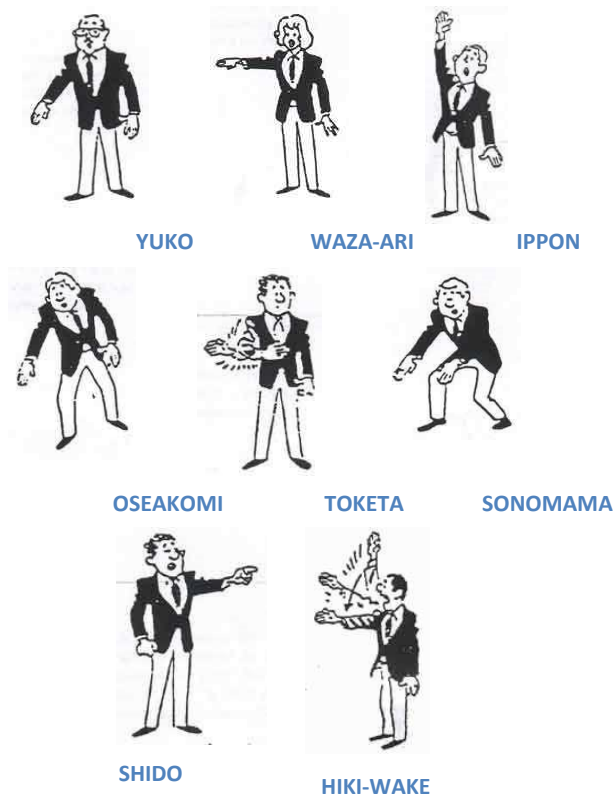


& Orange

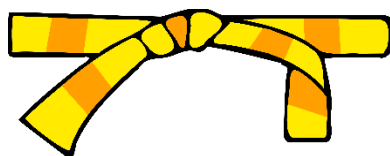


Je dois...

- 1) Avoir 9 ans pour la ceinture jaune/orange & 10 ans pour la ceinture orange.
- 4) Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un 😊)
- 3) Respecté le code moral du JUDO.
- 5) Connaitre les termes suivants :



TORI	<i>Celui qui fait chuter</i>
UKE	<i>Celui qui chute</i>
HAJIME	<i>Commencez</i>
MATE	<i>Pause</i>
SOREMADE	<i>Fin</i>
HIKI-WAKE	<i>Egalité</i>
SANOMAMA	<i>Ne bougez plus</i>
YOSHI	<i>Reprenez le combat</i>
OSAE-KOMI	<i>Début d'immobilisation</i>
TOKETA	<i>Sortie d'immobilisation</i>
YUKO	<i>Avantage moyen (5 points)</i>
WAZA-ARI	<i>Presque la victoire (7 points)</i>
IPPON	<i>Victoire acquise (10 points)</i>
SHIDO	<i>Faute légère, avertissement</i>
HANSOKU-MAKE	<i>Faute grave, disqualification</i>
TANDOKU-RENSHU	<i>Travail avec son ombre</i>
UCHI-KOMI	<i>Sans faire chuter le partenaire...</i>
YAKU-SOKU-GEIKO	<i>Un qui attaque, l'autre qui défend...</i>
RANDORI	<i>Entraînement libre</i>

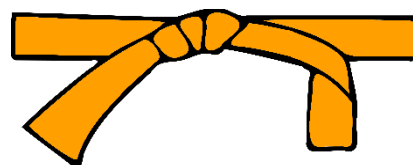


6) Savoir démontrer au sol :

- Trois immobilisations.
- Trois sorties d'immobilisation.
- Un retournement UKE à plat ventre.
- Un retournement UKE à quatre pattes.

7) Savoir démontrer debout :

- Une projection avant, de face, sur un appui.
- Trois projections arrière, de face, sur un appui.
- Deux projections avant, de dos sur deux appuis écartés.
- Deux projections avant, de dos sur deux appuis serrés.



5) Savoir démontrer au sol :

- Quatre immobilisations.
- Quatre sorties d'immobilisation.
- Deux retournements UKE à quatre pattes.
- Un retournement UKE plat ventre.
- Une réaction TORI entre les jambes d'UKE.

6) Savoir démontrer debout :

- Une projection avant, de face, sur un appui.
- Trois projections arrière, de face, sur un appui.
- Trois projections avant, de dos, sur deux appuis.
- Trois projections avant, de dos, sur deux appuis serrés.
- Une projection avant, de dos, sur un appui.
- Un balayage.



Position initiale du retournement (d)



Position du retournement (c)



Position initiale du retournement (e)



Position initiale de l'entrée (f)

LES NOUVELLES PROJECTIONS



HIZA GURUMA (roue autour du genou)



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (blocage du pied en pêchant)



O-UCHI GARI (grand fauchage intérieur)



KO-UCHI GARI (petit fauchage intérieur)



HARAI-GOSHI (hanche fauchée)