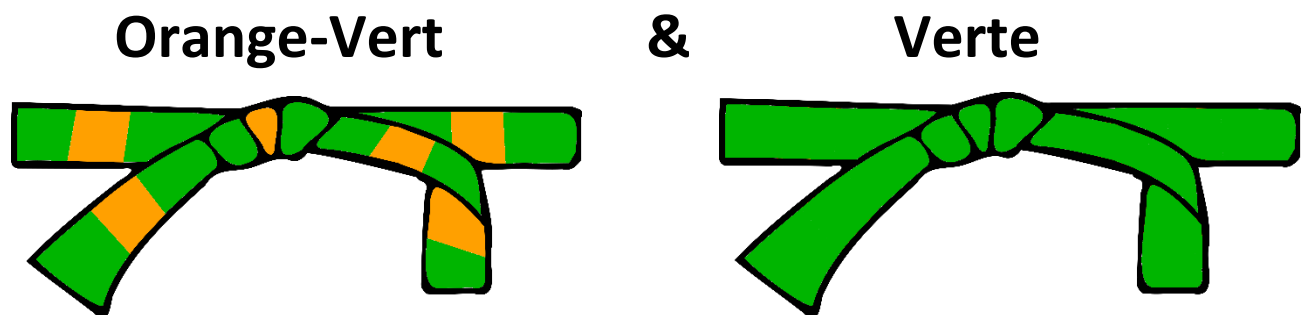




ASCC – Judo Tonnoy

Pour obtenir ma ceinture



Je dois...

1. Avoir 11 ans pour la ceinture Orange/verte & 12 ans pour la ceinture Verte.
2. Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un 😊)

### 3. Respecté le code moral du JUDO.

#### 4. Connaître les termes suivants :



YUKO



WAZA-ARI



IPPON



OSEAKOMI



TOKETA



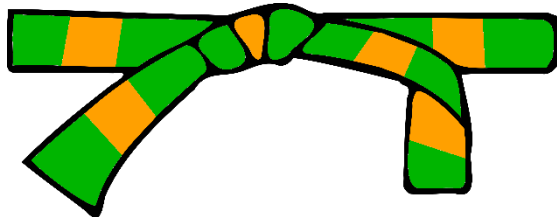
SONOMAMA



SHIDO  
HIKI-WAKE



TORI	<i>Celui qui fait chuter</i>
UKE	<i>Celui qui chute</i>
HAJIME	<i>Commencez</i>
MATE	<i>Pause / Arrêt</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>



#### 5. Savoir démontrer au sol :

Quatre immobilisations.

Quatre sorties d'immobilisation.

Trois retournements UKE à plat ventre.

Deux réactions TORI entre les jambes d'UKE.

Deux retournements UKE à quatre pattes.

#### 6. Savoir démontrer debout :

Deux projections avants, de face, sur un appui.

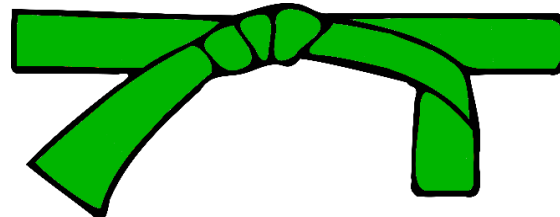
Quatre projections arrières, de face, sur un appui.

Trois projections avants, de dos, sur deux appuis écartés.

Quatre projections avants, de dos, sur deux appuis serrés.

Deux projections avants, de dos, sur un appui.

Un balayage.



#### 5. Savoir démontrer au sol :

Cinq immobilisations.

Cinq sorties d'immobilisation.

Trois retournements UKE à quatre pattes.

Trois retournements UKE à plat ventre.

Deux réactions TORI entre les jambes d'UKE

#### 6. Savoir démontrer debout :

Deux projections avants, de face, sur un appui.

Quatre projections arrières, de face, sur un appui.

Trois projections avants, de dos, sur deux appuis écartés.

Quatre projections avants, de dos, sur deux appuis serrés.

Deux projections avants, de dos, sur un appui.

Deux balayages.

Un sutemi.

## LES RETOURNEMENTS / ENTREES



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)