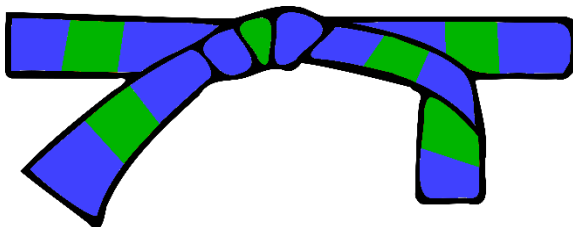




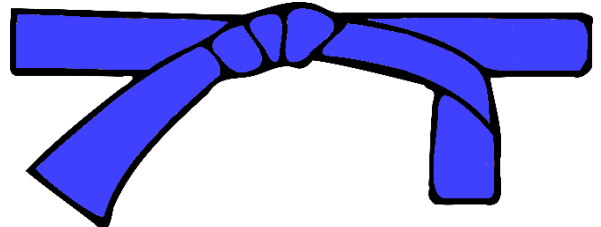
ASCC – Judo Tonnoy

Pour obtenir ma ceinture

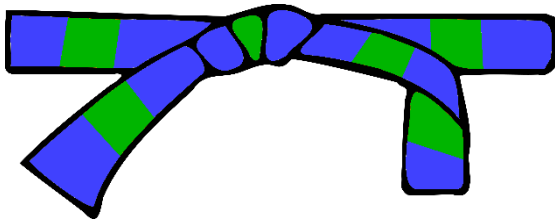
Verte-Bleue



& Bleue



Je dois...



1. Avoir 12 ans pour la ceinture verte/bleue
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 d'arbitrage.
5. Savoir démontrer au sol :

Cinq immobilisations.

Cinq sorties d'immobilisation.

Quatre 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 avant, de face, sur un appui.

Quatre projections arrière, de face, sur un appui.

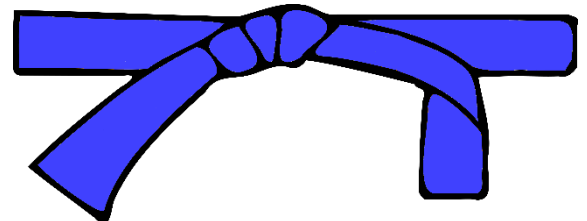
Trois projections avant, de dos, sur deux appuis écartés.

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

Trois projections avant, le dos, sur un appui.

Un balayage.

Un sutemi.



1. Avoir 12 ans pour la ceinture verte/bleue
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 d'arbitrage.
5. Savoir démontrer au sol :

Six immobilisations.

Cinq sorties d'immobilisation.

Cinq retournements UKE à quatre pattes.

Quatre retournements UKE à plat ventre.

Deux réactions TORI entre les jambes d'UKE.

Deux étranglements.

Deux Arm Lock

6. Savoir démontrer debout :

Deux projections avant, de face, sur un appui.

Quatre projections arrière, de face, sur un appui.

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

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

Trois projections avant, le dos, sur un appui.

Deux balayages.

Deux sutemi.



Position initiale du retournement (d)



Position du retournement (c)



Position initiale du retournement (e)



Position initiale de l'entrée (f)



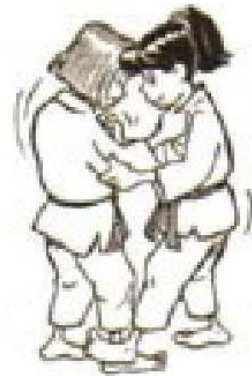
MOROTE SEIO NAGE
(Projection par-dessus une épaule)



IPON SEIO NAGE
(Projection d'épaule par 2 mains)



OKURI ASHI BARAI
(Balayage des deux pieds)



KO SOTO GARI
(Petit fauchage extérieur)



UCHI MATA (Fauchage interne)



TAI OTOSHI
(Renversement du corps par barrage)