

MATIÈRE À REVOIR POUR LE PASSAGE DE GRADE 3 KYU (CEINTURE VERTE)

INTRODUCTION.

Le passage vers la ceinture verte est un moment important dans la « carrière » d'un judoka.

Pour les plus jeunes, l'arrivée de la ceinture verte coïncide souvent avec la montée vers le groupe des plus grands.

Pour tous, jeunes ou adultes ayant commencé le judo plus tardivement, une certaine maturité des mouvements apparaît à ce stade.

Pour tout le monde, c'est +/- la moitié du chemin vers la ceinture noire : « jaune-orange-verte » d'abord, « bleue-marron-noire » ensuite.

C'est dire que cet examen de passage de ceinture verte doit être bien préparé.

Pour vous y aider, voici la liste des matières à connaître, ainsi que celle des « suppléments conseillés », qui font déjà partie du programme qui attend la future ceinture verte, et qu'il est bon d'avoir abordés au cours, fût-ce partiellement, en vue de l'examen.

(Mise à jour 04/2012)

NÉ WAZA (TECHNIQUES AU SOL) :

OSAE KOMI WAZA (IMMOBILISATIONS AU SOL) : MIGI ET HIDARI

- Geza gatame (voir youtube).
- Kuzure geza gatame (voir youtube).
- Kata gatame (voir youtube).
- Yoko siho gatame (voir youtube).
- Kami shiho gatame (voir youtube).
- Suppléments conseillés :
 - Kuzure kami shiho gatame (voir youtube).
 - Tate shiho gatame (sur youtube)

ENTRÉES AU SOL :

- Groupe 1 : Uké couché, Tori debout : 5 techniques
- Groupe 2 : Uké couché, Tori à genoux : 5 techniques

DÉFENSES AU SOL :

- Groupe 1 : Tori debout, Uké couché : 5 techniques
- Groupe 2 : Tori à genoux, Uké reste couché (il ne s'assied pas) : 2 techniques de jambes pour 5 techniques de bras

KAIHO SARERU (TECHNIQUES DE DÉGAGEMENTS) :

- 4 Principes de dégagements (voir fiche vocabulaire).
- Quelques grandes techniques de dégagements (voir youtube : introduction des dégagements geza).
- Dégagements des geza gatame : série dynamique (voir youtube).
- Dégagements des kata gatame : série dynamique (voir youtube).
- Suppléments conseillés :
 - dégagements des kuzure geza gatame : série dynamique (voir youtube).
 - dégagements des yoko shiho gatame : série dynamique (voir youtube).

VOCABULAIRE : JUSQUE CEINTURE VERTE.

- voir site internet.

TASHI WAZA : TECHNIQUES DEBOUT

NAGE WAZA (TECHNIQUES DE PROJECTIONS DEBOUT) :

Pratique des 3 chutes seul et avec partenaire.

En migi, en hidari et en déplacements souples dans tous les sens :

- De ashi barai
- Hiza guruma
- O soto gari (! suri sur recul)
- Uki Goshi
- Sasae Tsuru Komi Ashi (! double pas sur avance)
- Seoi Nage : 3 formes
 - Ippon
 - Morote
 - Eri
- O Goshi (+ Marawi Komi en rotation vers coude)
- O Ushi Gari
- Ko Ushi Gari
- Ko Soto Gari
- Koshi Guruma (! Marawi Komi en rotatif coude)

SUPPLÉMENTS APPRÉCIÉS POUR LES PLUS GRANDS :

NAGE NO KATA :

Pratiqués en migi et hidari:

Groupe 1 : Te Waza (techniques de main) (Voir « liens utiles » dans site internet).

- Uki Otoshi (sans kake à ce stade)
- Seoi Nage (avec kake)
- Kata Guruma (sans kake à ce stade).

Judo Club Mosan (JCM) Asbl

Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville

<https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/>