

# PLAN DE FORMATION

## 6IÈME KYU.

Matière pratiquée par les 6<sup>ième</sup> KYU, (ceinture blanche) à connaître pour le passage de la ceinture jaune :

Techniques pratiquées en MIGI et en statique (sans déplacement) :

### BASES DU JUDO :

- ✚ Nœud de ceinture.
- ✚ Shisei : attitudes.
- ✚ Kumi kata : prise du judogi.
- ✚ Saluts.
- ✚ Déplacements : shin-tai, tai-sabaki.
- ✚ Chutes : ukémi.
- ✚ Tsukuri, kusushi, kake.

### NAGE WAZA : (PROJECTIONS DEBOUT)

- ✚ De ashi barai : balayage du pied qui est avancé.
- ✚ Hiza guruma : enroulement autour du genou.
- ✚ Uki goshi : projection avec hanche flottante.
- ✚ O soto gari : grand fauchage extérieur.
- ✚ Sasae tsuri komi ashi : blocage du pied en tirant et en soulevant.

BASES DES OSAE KOMI WAZA : (IMMOBILISATIONS AU SOL)

- ✚ Hon geza gatame.
- ✚ Kuzure geza gatame.
- ✚ Makura geza gatame.
- ✚ Ushiro geza gatame.
- ✚ Kata gatame.
- ✚ Principes des dégagements.

VOCABULAIRE.

- ✚ Voir fichier téléchargeable sur le site.

## 5IÈME KYU.

Matière pratiquée par les 5<sup>ième</sup> kyu, (ceinture jaune) à connaître pour le passage de la ceinture orange :

A partir de ce niveau, toutes les techniques doivent être connues en migi, hidari, et en dynamique (déplacements).

### TECHNIQUES AU SOL : SÉRIES DE TECHNIQUES :

✚ Geza.

✚ Kuzure.

✚ Kata.

### TECHNIQUES DEBOUT

✚ De ashi barai.

✚ Hiza guruma.

✚ Uki goshi.

✚ O soto gari.

✚ Sasae tsuri komi ashi.

### VOCABULAIRE.

✚ Voir fichier téléchargeable sur le site.

## 4 IÈME KYU.

Voir le document détaillé : « passage de la ceinture verte ».

## 3 IÈME KYU.

Matière pratiquée par les 3<sup>ième</sup> KYU, (ceinture verte) à connaître pour le passage de la ceinture bleue :

### TECHNIQUES AU SOL :

✚ Kuzure kami.

✚ Tate.

### BASES DES SHIME WAZA : TECHNIQUES D'ÉTRANGLEMENTS :

✚ Groupe des juji jime :

✓ Kata juji jime : étranglement croisé, mains en opposition.

✓ Gyaku-juji-jime : étranglement croisé, mains renversées.

✓ Nami-juji-jime : étranglement croisé, mains en position normale.

✚ Groupe des okuri-eri-jime : étranglement en glissant le revers.

## BASES DES KANSETSU WAZA : TECHNIQUES DE LUXATION :

- ✚ Groupe des UDE-GARAMI : enroulement des bras.
- ✚ Groupe des JUJI GATAME : contrôle en croix.
- ✚ Groupe des UDE-GATAME : contrôle avec les bras.
- ✚ Groupe des HIZA GATAME : contrôle avec les genoux.

## TECHNIQUES DEBOUT :

- ✚ Tsuru Komi Goshi : projection de hanche en tirant et soulevant.
- ✚ Okuri Ashi Barai : balayage des deux pieds.
- ✚ Tai OTO SHI : renversement du corps en barrage.
- ✚ Harai Goshi : hanche fauchée.
- ✚ Ushi Mata : projection par l'intérieur de la cuisse.

## TECHNIQUES DE DÉGAGEMENTS

- ✚ Adaptées à chaque série de techniques.

## ENTRÉES AU SOL.

- ✚ Adaptées à chaque série de techniques.

## VOCABULAIRE.

- ✚ Voir fichier téléchargeable sur le site.

## RÈGLES DU SHIAI : RÈGLES DE COMPÉTITION.

## 2 IÈME KYU.

Matière pratiquée par les 2<sup>ième</sup> KYU, (ceinture bleue) à connaître pour le passage de la ceinture marron :

### NAGE WAZA :

- ✚ Ko-soto-gake : petit accrochage extérieur.
- ✚ Ashi-guruma : roue autour de la jambe.
- ✚ Hane-goshi : hanche sautée.
- ✚ Harai-tsuru-komi-ashi : balayage du pied en soulevant et en tirant.
- ✚ Tomoe nage : projection en cercle.
- ✚ Kata guruma : roue autour des épaules.

### KATAME-WAZA :

- ✚ Groupe des Hadaka-jime : étranglements à mains nues.
- ✚ Groupe des Kata-ha-jime : étranglements en contrôlant un côté.
- ✚ Groupe des Kata-te-kime : étranglements avec une main.
- ✚ Groupe des ashi-gatame-jime : étranglements avec deux jambes.
- ✚ Groupe des waki-gatame : contrôle avec l'aisselle.
- ✚ Groupe des hara gatame : contrôle avec l'abdomen.

## NAGE NO KATA :

- ✚ Te-waza: techniques des mains ou des bras.
- ✚ Koshi-waza : techniques des hanches.
- ✚ Ashi-waza : techniques des jambes.

## DIVERS :

- ✚ Combinaisons.
- ✚ Enchaînements.
- ✚ Règles du Shiai.
- ✚ Opportunités et variantes dans les différentes techniques.

## TECHNIQUES DE DÉGAGEMENTS.

- ✚ Adaptées à chaque série de techniques.

## VOCABULAIRE.

- ✚ Voir fichier téléchargeable sur le site.



# 1 IER KYU.

Matière pratiquée par les 1<sup>ier</sup> KYU, (ceinture marron) à connaître pour le passage de la ceinture noire (TSUKINAMI-SHIAI) :

## NAGE WAZA :

- ✚ Yoko-Otoshi : renversement de côté.
- ✚ Hane-Maki-Komi : hanche sautée en roulant.
- ✚ Utsuri-Goshi : projection en déplaçant la hanche.
- ✚ O-Guruma : grande roue.
- ✚ Soto-Maki-Komi : Enroulement extérieur.

## KATAME-WAZA :

- ✚ Combinaisons et enchaînements.

## NAGE NO KATA :

- ✚ Te-waza: projections de bras et de mains.
- ✚ Koshi-Waza : projections de hanches.
- ✚ Ashi-Waza : projections de jambes et de pieds.
- ✚ Ma-Sutemi-Waza : projections en sacrifice de face.
- ✚ Yoko-Sutemi-Waza : projections en sacrifice de côté.

DIVERS :

- ✚ Combinaisons et enchaînements.
- ✚ Règles du Shiai.
- ✚ Opportunités et variantes dans les différentes techniques.

VOCABULAIRE.

- ✚ Voir fichier téléchargeable sur le site.

TECHNIQUES DE DÉGAGEMENTS.

- ✚ Adaptées à chaque série de techniques.

# TABLEAU GÉNÉRAL DES TECHNIQUES POUR TOUTES LES CEINTURES

D'après Maître Ichiro Abe

## LES NAGE WAZA

Sont les techniques de projections.

- ✚ de ashi barai
- ✚ hiza guruma
- ✚ sasae tsuri komi ashi
- ✚ uki goshi
- ✚ O soto gari
- ✚ O goshi
- ✚ O uchi gari
- ✚ seoi nage
- ✚ ko soto gari
- ✚ ko uchi gari
- ✚ koshi guruma
- ✚ tsuri komi goshi
- ✚ okuri ashi barai
- ✚ tai otoshi
- ✚ harai goshi
- ✚ uchi mata
- ✚ ko soto gake
- ✚ tsuri goshi
- ✚ yoko otoshi
- ✚ ashi guruma
- ✚ hane goshi

© Pierre Aupart 2013-

✚ harai tsumi komi ashi

✚ tomoe nage

✚ kata guruma

✚ tani otoshi

✚ hane maki komi

✚ sukui nage

✚ utsuri goshi

✚ O guruma

✚ soto maki komi

✚ ushiro goshi

✚ sumi otoshi

✚ hick komi gaeshi

✚ tawara gaeshi

✚ morote gari

## LES KATAME WAZA

Sont les techniques de contrôles.

Elles comprennent :

---

### OSAE-KOMI-WAZA : LES IMMOBILISATIONS : DEUX SORTES :

- ✚ Gesa gatame : contrôles par le travers : 4 sortes :
  - o Hon gesa gatame
  - o Kuzure gesa gatame
  - o Kata gatame
  - o (Makura gesa gatame et Ushiro gesa gatame voir kuzure)
  
- ✚ Shiho gatame : contrôles par les 4 coins : 6 sortes :
  - o Yoko shiho-gatame
  - o Kami-shiho-gatame
  - o Kuzure kami shiho gatame
  - o Tate-shiho-gatame

---

SHIME WAZA : LES ÉTRANGLEMENTS :

- ✚ Nami juji jime : étranglement : croisé, mains en position normale
- ✚ Gyaku juji jime: étranglement : croisé, pouces vers le haut
- ✚ Kata juji jime: étranglement : croisé, mains en opposition
- ✚ Hadaka jime: étranglement à main nue
- ✚ Okuri eri jime : étranglement en glissant par le revers.
- ✚ Kata ha jime : étranglement en contrôlant le côté.
- ✚ Katate jime: étranglement : à une main.
- ✚ Ryote jime: étranglement : avec les deux mains, sans croisement, aux revers.
- ✚ Sode guruma jimé: étranglement : par la saisie des manches (coudes).
- ✚ Tsukkomi jime: étranglement : en poussant le revers (cravate).
- ✚ Sandaku jime: étranglement : en triangle.

---

KANSETSU WAZA : LES LUXATIONS

- ✚ Ude garami : enroulement des bras.
- ✚ Juji gatame : contrôle en croix.
- ✚ Ude gatame : contrôle avec bras.
- ✚ Hiza gatame : contrôle avec genoux.
- ✚ Waki gatame : contrôle avec aisselle.
- ✚ Hara gatame : contrôle avec l'abdomen.
- ✚ Ashi gatame : contrôle avec le pied
- ✚ Te-gatame : contrôle avec un bras et une main.
- ✚ Sandaku gatame : clef en triangle.

Judo Club Mosan (JCM) Asbl

Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville

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