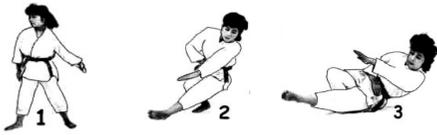


Programme Ceinture Jaune

1. Les Chutes (Ukemi)

<p><u>Chute arrière</u> <u>(Ushiro Ukemi)</u></p> 	<p><u>Chute Avant</u> <u>gauche et droite</u> <u>(Mae Mawari Ukemi)</u></p> 	<p><u>Chute Latérale</u> <u>gauche et droite</u> <u>(Yoko Ukemi)</u></p> 
---	---	---

<p>2. Techniques debout (Tachi Waza)</p>	<u>Ippon Seoi Nage</u>	<u>O Uchi Gari</u>	<u>Tai Otoshi</u>	<u>O Goshi</u>	<u>De Ashi Barai</u>	<u>Ko Uchi Gari</u>	<u>Koshi Guruma</u>	<u>Sasae Tsuru Komi Ashi</u>
								
<p>3. Techniques au sol (Ne Waza)</p>	<u>Hon Gesa Gatame</u>	<u>Tate Shio Gatame</u>	<u>Kami Shio Gatame</u>	<u>Yoko Shio Gatame</u>				
								

4. Situations debout

5. Situations au sol

Savoir bloquer une attaque	Uke et Tori sont face à face. Savoir mettre Uke sur le dos et l'immobiliser
Savoir faire lâcher la manche pour faire Ippon Seoi Nage, Eri Seoi Nage ou bien O Goshi	Savoir retourner Uke à 4 pattes et l'immobiliser
Savoir esquiver une attaque	Savoir faire 4 sorties sur immobilisation
Savoir faire un redoublement d'attaque	<u>6. Culture générale du Judo</u>
Savoir contrer sur O Soto Gari	Que veut dire Sono Mama ?
Savoir enchaîner Ippon Seoi Nage puis Ko Uchi Gari	Que veut dire Shido ?
Savoir tenir le Judogi	Que veut dire Waza Ari ?
	Que veut dire Ippon ?
	Que veut dire Osae Komi ?
	Que veut dire Toketa ?