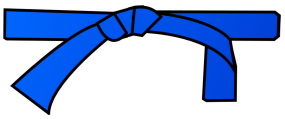
PROGRAMME TECHNIQUE

Ceinture bleue



NOM _____ **PRENOM** _____

DATE DE NAISSANCE _____/_____/_____ **GRADE ACTUEL** _____

UKEMI : ____/ 5 Chutes

☐ Arrière ☐ Latérale Droite ☐ Latérale Gauche ☐ Avant Droite ☐ Avant Gauche

TACHI WAZA : ____ / 35 Techniques – A REALISER EN UCHI KOMI ET NAGE KOMI

____/13 ASHI WAZA ____/13 KOSHI WAZA _____/6 TE WAZA (Epaule) ____/3 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : ____ / 6 Liaisons debout - sol

____/2 Techniques avant ____/2 Techniques arrière _____/2 Techniques latérale

TACHI WAZA : ____ / 6 contres prises à partir de benjamins

____/3 Techniques avant ____/3 Techniques arrière

TACHI WAZA : ____ / 8 enchainements

____/4 Techniques avant ____/4 Techniques arrière

NE WAZA : ____ / 29 techniques

____/10 Immobilisations ____/6 retournements _____/6 renversements

Sortie de jambes ____/3 avec une jambe prise ____/3 avec deux jambes prises

____/2 Défense au sol ____/2 Contre-attaques

KATA : NAGE NO KATA à partir de benjamin

☐ 1ère série Te Waza ☐ 2ème série Koshi Waza ☐ 3ème série Ashi Waza

VOCABULAIRE

☐ HAJIME ☐ MATTE ☐ SOREMADE ☐ REI ☐ SEIZA

☐ JUDOKA ☐ JUDOGI ☐ OBI ☐ TATAMI ☐ JIGORO KANO

ARBITRAGE

☐ IPPON ☐ WAZA ARI ☐ SHIDO ☐ HANSOKU MAKE ☐ KINZA

☐ OSAE KOMI ☐ TOKETA ☐ SONOMAMA ☐ YOSHI ☐ SHIAI

GRADE OBETENU

OBSERVATIONS :

E.S.B.M Judo - 29 rue Léo Delibes - 93150 le Blanc-Mesnil

Consultez toutes nos informations sur notre site : www.esbmjudo.com

06.11.60.11.37 esbmjudo@gmail.com

PROGRAMME TECHNIQUE

Ceinture bleue

La technique au debout - Tachi Waza

Les mouvements de jambes - AshiWaza

Formes de O Soto
O Soto Otoshi
O Soto Gari
O Soto Guruma

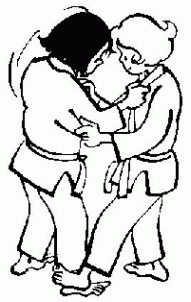
Hiza Guruma
Roue autour du genou

Sasae Tsuri Komi Ashi
Blocage du pied en pêchant

O Uchi Gari
Grand fauchage intérieur

Ko Uchi Gari
Petit fauchage intérieur

De Ashi Baraï
Balayage de la jambe avancée



Okuri Ashi Baraï
Balayage des deux jambes

Haraï Tsuri Komi Ashi
Balayage du pied en pêchant

Ko Soto Gake
Petit accrochage extérieur

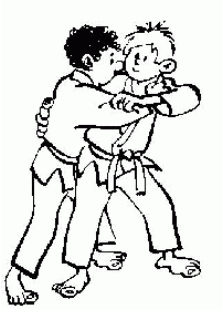
Ashi Guruma
Enroulement autour de la jambe

Les mouvements de hanches - KoshiWaza

Kubi Nage
projection par le cou

Koshi Guruma
Enroulement de la hanche

Uki Goshi
Hanche flottée



O Goshi
Grande bascule de hanche

Tsuri Goshi
Hanche péchée

Harai Goshi
Hanche fauchée

Uchi Mata
Fauchage interne

Hane Goshi
Hanche percutée

Tsuri Komi Goshi
Hanche péchée

Sode Tsuri Komi Goshi
Hanche péchée en soulevant le coude

PROGRAMME TECHNIQUE

Ceinture bleue

Mouvement de bras et d'épaule - Te Waza

Morote avec barrage

projection d'épaule par les deux mains

Morote Seoi Nage

projection d'épaule par les deux mains

Ippon Seoi Nage
Coté manche + coté revers

Projection par-dessus l'épaule

Seoi Otoshi

Renversement par l'épaule

Eri Seoi Nage

Projection d'épaule par le revers

Taï Otoshi

Renversement avec barrage

Kata Guruma

Roue autour des épaules

Uki Otoshi

Renversement flottant

La technique au sol - Ne Waza

Les techniques d'immobilisation - Osea Komi Waza

Yoko Shio Gatame
+ Kuzuré Yoko Shio Gatame

Kami Shio Gatame
+ Kuzuré Kami Shio Gatame

Kesa Gatame + Hon Gesa Gatame
+ Kata Gatame

Tate Shio Gatame

Ushiro Gesa Gatame

Makura Gesa Gatame

Les situations au sol

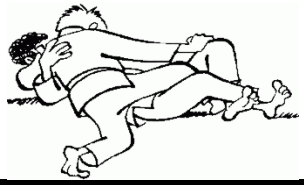
2retournement de côté,
Uké à 4 pattes

2 retournements de face,
Uké à 4 pattes

2 retournements,
Uké à 4 pattes et Tori derrière

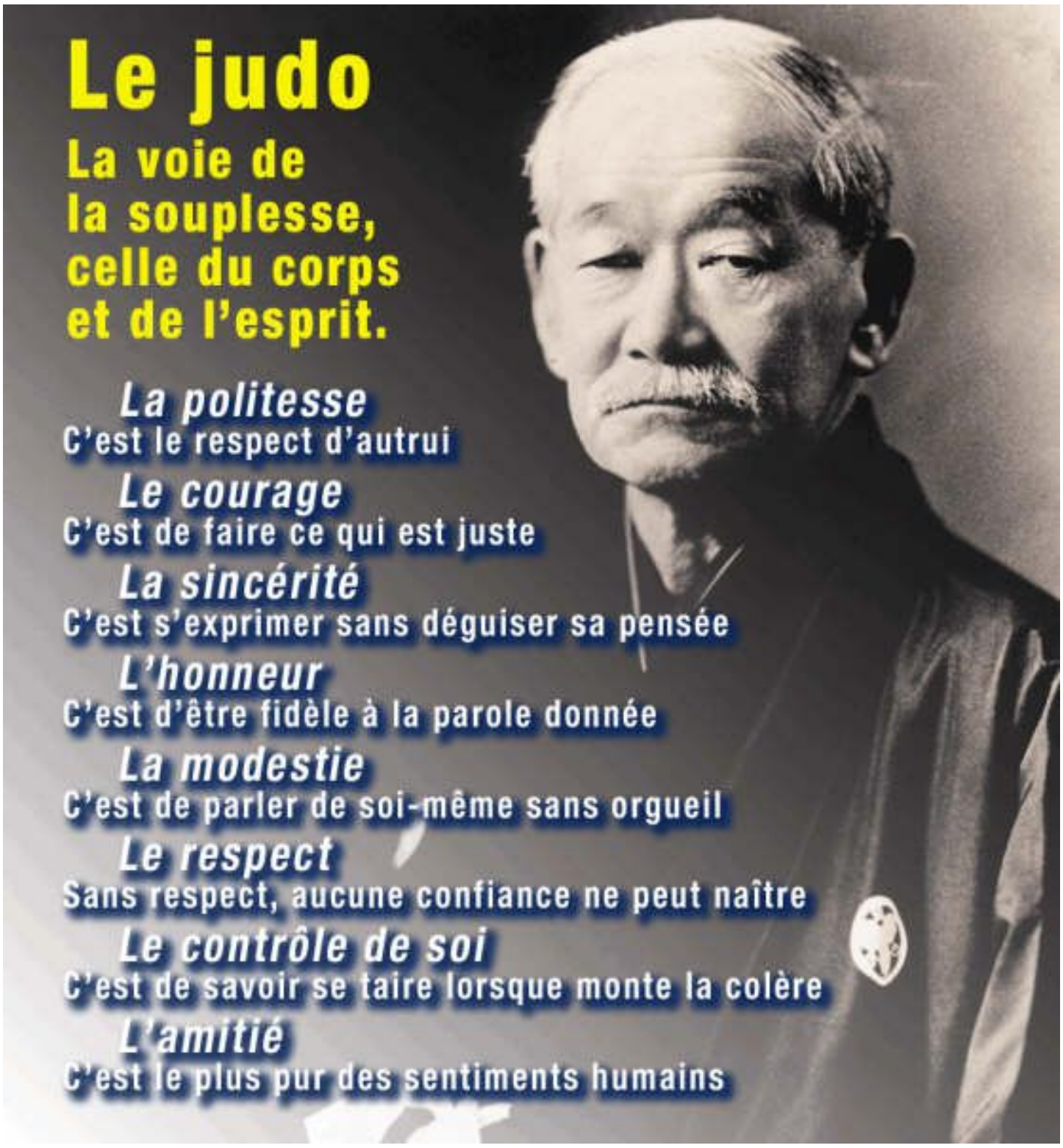
6 renversements, Tori sur le dos et Uke entre les jambes

3 sorties de jambes avec une jambe prise



3 sorties de jambes avec deux jambes prises

ESBM JUDO

PROGRAMME TECHNIQUE

Ceinture bleue