

PASSAGES DE CEINTURES BI-COULEURS



5, rue de la Chapelle 60560 Orry la Ville
Tél : 03.44.58.80.26 ou 06.75.75.34.28
Affilié FFJDA n° 24 601162 0
Agrément Jeunesse et Sports n° 60.98.36

Email : judorry60@gmail.com
Site Internet : <http://judorry.sportsregions.fr>



Table des matières

1	Ceinture Blanche Jaune	5
1.1	Tashi Waza (Techniques debout)	5
1.1.1	Hiza-guruma (Roue autour du genou).....	5
1.1.2	Sasae-tsuri-komi-ashi (Blocage du pied en pêchant)	6
1.1.3	Tai-otoshi (Renversement de corps)	6
1.1.4	Morote avec barrage (A deux mains avec barrage)	7
1.1.5	Kubi-nage (Projection par le cou).....	7
1.1.6	O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)	8
1.1.7	Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur).....	9
1.1.8	O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)	10
1.1.9	Ko-uchi-gari(Petit fauchage intérieur).....	11
1.2	Ne Waza (Techniques au sol)	12
1.2.1	Yoko-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par le côté).....	12
1.2.2	Kami-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par-dessus)	12
1.2.3	Tate-shiho-gatame (Contrôle des 4 points à cheval)	13
1.2.4	Kuzure-gesa-gatame (Variante du contrôle par le travers).....	13
2	Ceinture Jaune	14
2.1	Tashi Waza (Techniques debout)	14
2.1.1	Uki-goshi (Hanche flottée).....	14
3	Ceinture Jaune Orange	15
3.1	Tashi Waza (Techniques debout)	15
3.1.1	O-goshi (Projection de hanche).....	15
3.1.2	Ippon-seoi-nage (Projection par-dessus l'épaule).....	16
3.1.3	Ashi-guruma (Enroulement du pied).....	17
3.1.4	Okuri-ashi-baraï (Balayage des deux jambes)	18
3.2	Ne Waza (Techniques au sol)	19
3.2.1	En position inférieure	19
3.2.2	En position supérieure.....	19
4	Ceinture orange.....	20
4.1	Tashi Waza (Techniques debout)	20
4.1.1	Morote-seoi-nage (Projection d'épaule à deux mains).....	20
4.1.2	Eri-seoi-nage (Projection d'épaule par le revers).....	21



4.1.3	Koshi-guruma (Roue autour des hanches)	22
4.1.4	Haraï-goshi (Hanche balayée).....	23
4.1.5	De-ashi-barai (Balayage du pied avancé)	24
4.2	Ne Waza (Techniques au sol)	25
4.2.1	Ushiro-gesa-gatame (Contrôle par le travers).....	25
5	Ceinture Orange Verte	26
5.1	Tashi Waza (Techniques debout)	26
5.1.1	Tsuri-komi-goshi (Projection de hanche en soulevant).....	26
5.1.2	Sode-tsuri-komi-goshi (Hanche pêchée en soulevant le coude).....	27
5.1.3	Uchi-mata (Fauchage intérieur de la cuisse)	27
5.1.4	Tani-otoshi (Chute dans la vallée)	28
5.2	Enchaînements	29
5.3	Contres	29
6	Ceinture verte.....	30
6.1	Tashi Waza (Techniques debout)	30
6.1.1	Tomoe-nage (Projection en cercle)	30
6.1.2	Yoko-tomoe-nage (Projection en cercle par le côté)	31
6.1.3	Te-guruma (Enroulement par la main).....	31
6.1.4	Ushiro-goshi (Projection de hanche par l'arrière).....	32
6.2	Enchaînements	33
6.3	Contres	33
7	Ceinture bleue	34
7.1	Tashi Waza (Techniques debout)	34
7.1.1	Hane-goshi (Hanche percutée).....	34
7.1.2	Sumi-gaeshi (Renversement dans l'angle)	35
7.1.3	Yoko-guruma (Roue de côté).....	36
7.1.4	Kata-guruma (Roue autour des épaules)	37
7.1.5	Soto-maki-komi (Enroulement extérieur)	38
7.2	Ne Waza (Techniques au sol)	39
7.2.1	Shime waza (Etranglements).....	39
7.2.1.1	Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)	39
7.2.1.2	Sankaku-jime (Etranglement en triangle).....	39
7.2.1.3	Juji-jime (Etranglement en croix)	40

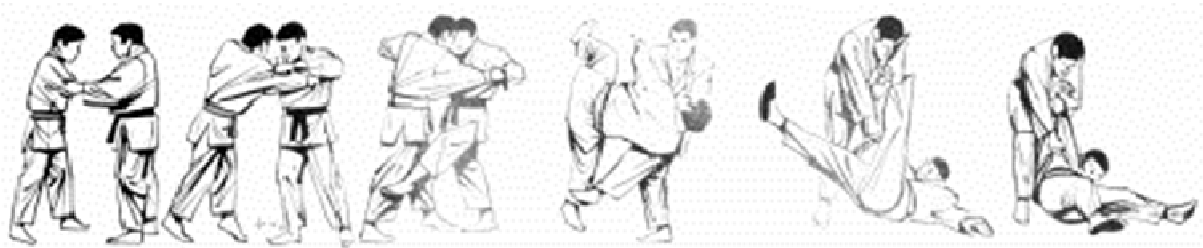


7.2.1.4	Kata-juji-jime (Etranglement croisé, mains en opposition).....	40
7.2.1.5	Gyaku-juji-jime (Etranglement croisé facial)	41
7.2.1.6	Nami-juji-jime (Etranglement croisé)	41
7.2.1.7	Okuri-eri-jime (Etranglement par les deux revers).....	42
7.2.1.8	Kata-ha-jime (Etranglement en contrôlant un côté)	42
7.2.2	Kansetsu Waza (Clés).....	43
7.2.2.1	Juji-gatame (Contrôle en croix)	43
7.2.2.2	Ude-garami (Luxation sur bras fléchi)	43
8	Ceinture marron	44
8.1	Tashi Waza (Techniques debout)	44
8.1.1	Ura-nage (Projection en lançant en arrière)	44
8.1.2	Utsuri-goshi (Projection de hanche en contre)	45
8.1.3	Morote-gari (Fauchage des jambes par les deux mains)	45
8.1.4	Kuchiki-taoshi (Renversement à une main)	46
8.1.5	Haraï-tsuru-komi-ashi (Balayage du pied en pêchant)	46
8.2	Ne Waza (Techniques au sol)	47
8.2.1	Kansetsu Waza (Clés).....	47
8.2.1.1	Waki-gatame (Contrôle par l'aisselle)	47
8.2.1.2	Ude-gatame (Contrôle avec le bras).....	47
8.2.1.3	Ashi-gatame (Luxation par la jambe)	48
8.2.1.4	Hara-gatame (Luxation contre le ventre).....	48

1 Ceinture Blanche Jaune

1.1 Tashi Waza (Techniques debout)

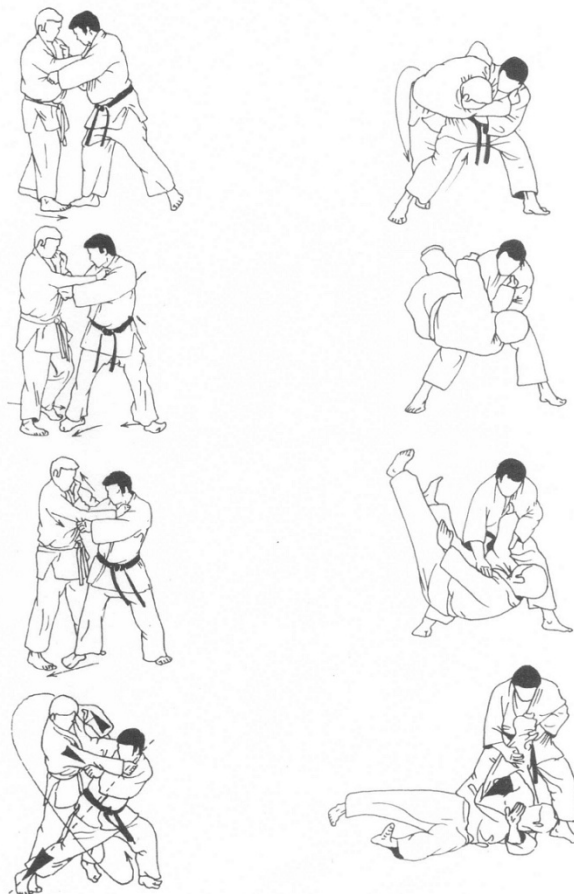
1.1.1 Hiza-guruma (Roue autour du genou)



1.1.2 Sasae-tsuri-komi-ashi (Blocage du pied en pêchant)



1.1.3 Tai-otoshi (Renversement de corps)



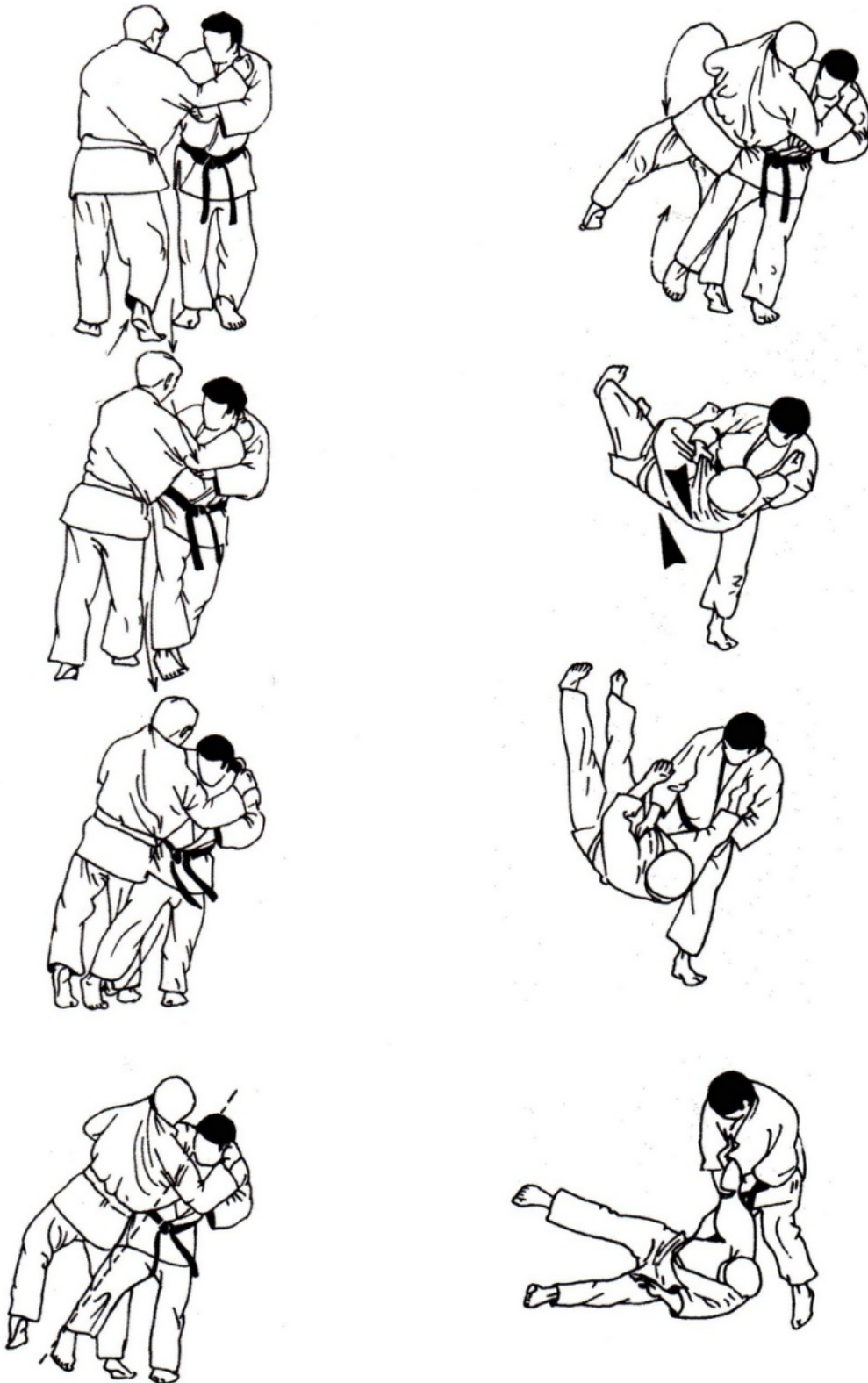
1.1.4 Morote avec barrage (A deux mains avec barrage)



1.1.5 Kubi-nage (Projection par le cou)



1.1.6 O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)



1.1.7 Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur)



1.1.8 O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)

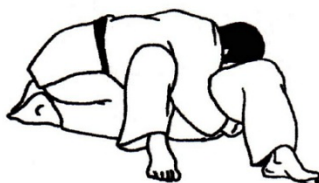


1.1.9 Ko-uchi-gari(Petit fauchage intérieur)



1.2 Ne Waza (Techniques au sol)

1.2.1 Yoko-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par le côté)



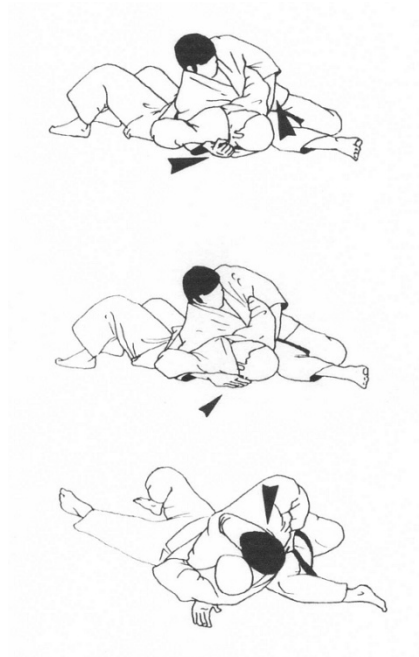
1.2.2 Kami-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par-dessus)



1.2.3 Tate-shiho-gatame (Contrôle des 4 points à cheval)



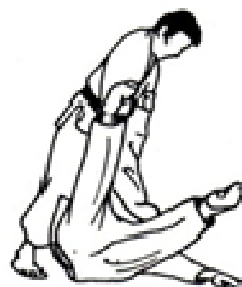
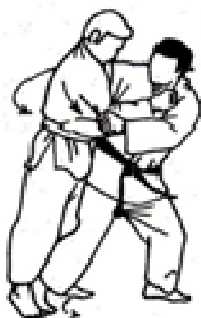
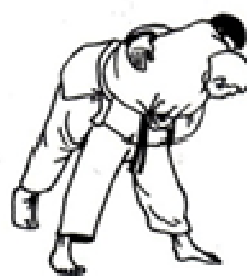
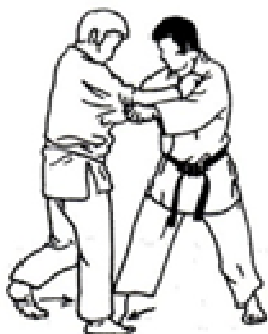
1.2.4 Kuzure-gesa-gatame (Variante du contrôle par le travers)



2 Ceinture Jaune

2.1 Tashi Waza (Techniques debout)

2.1.1 Uki-goshi (Hanche flottée)



3 Ceinture Jaune Orange

3.1 Tashi Waza (Techniques debout)

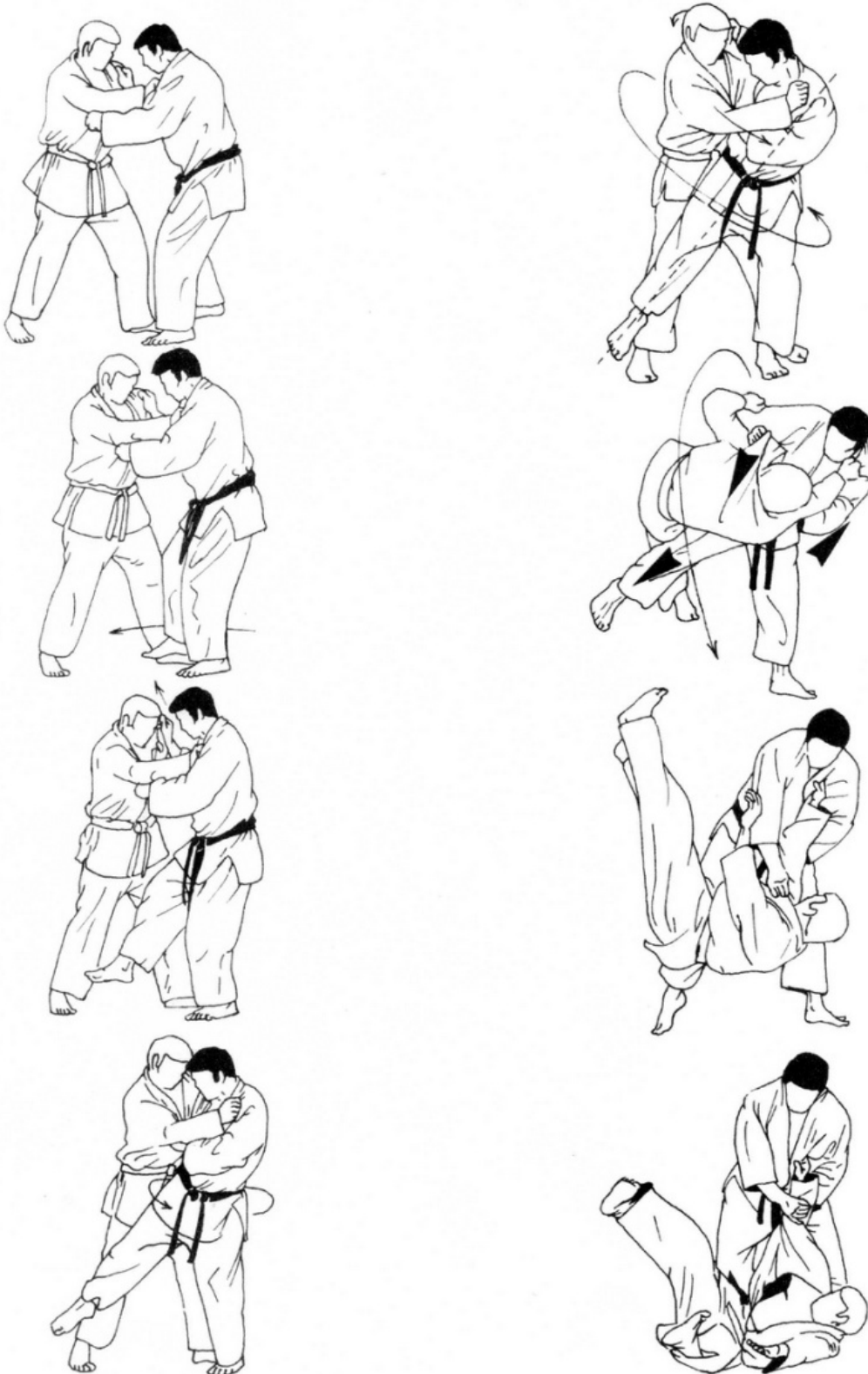
3.1.1 O-goshi (Projection de hanche)



3.1.2 Ippon-seoi-nage (Projection par-dessus l'épaule)



3.1.3 Ashi-guruma (Enroulement du pied)

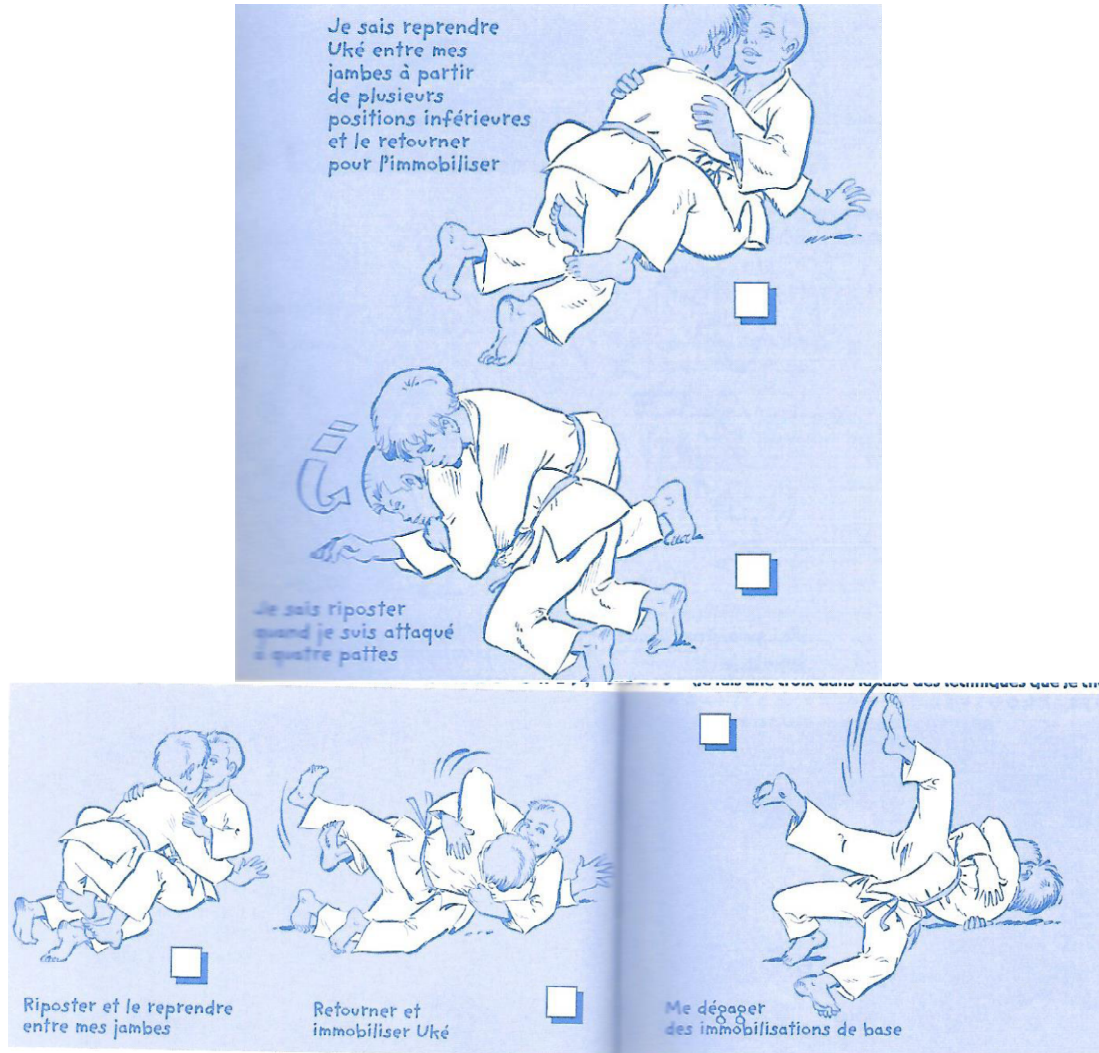


3.1.4 Okuri-ashi-barai (Balayage des deux jambes)

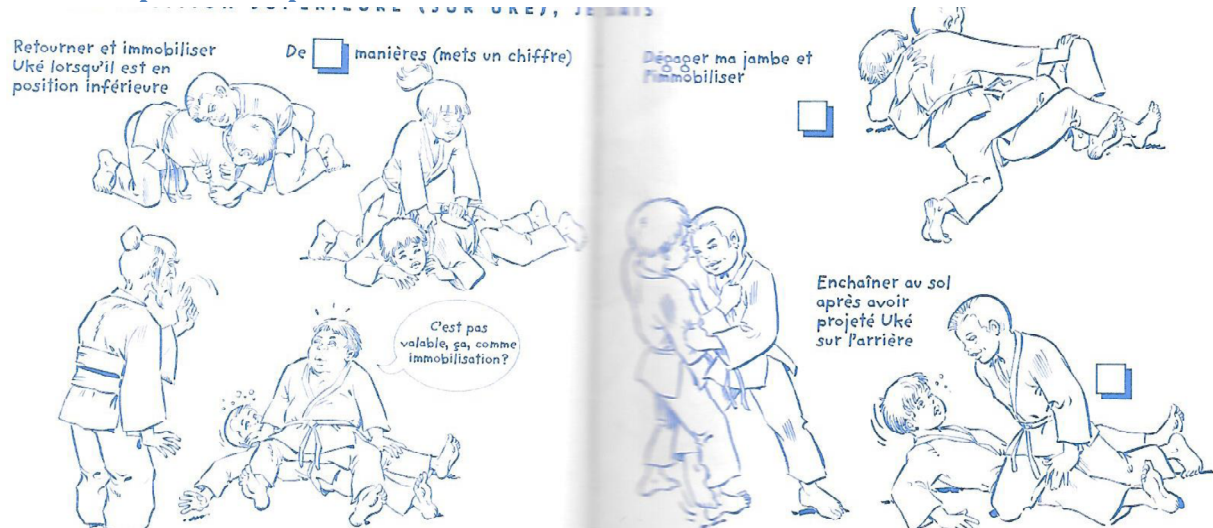


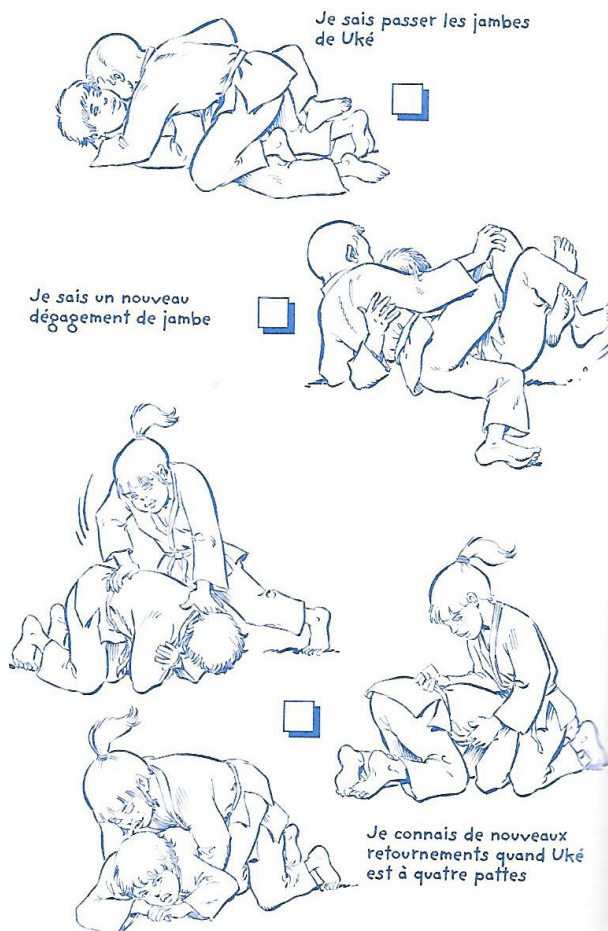
3.2 Ne Waza (Techniques au sol)

3.2.1 En position inférieure



3.2.2 En position supérieure





4 Ceinture orange

4.1 Tashi Waza (Techniques debout)

4.1.1 Morote-seoi-nage (Projection d'épaule à deux mains)



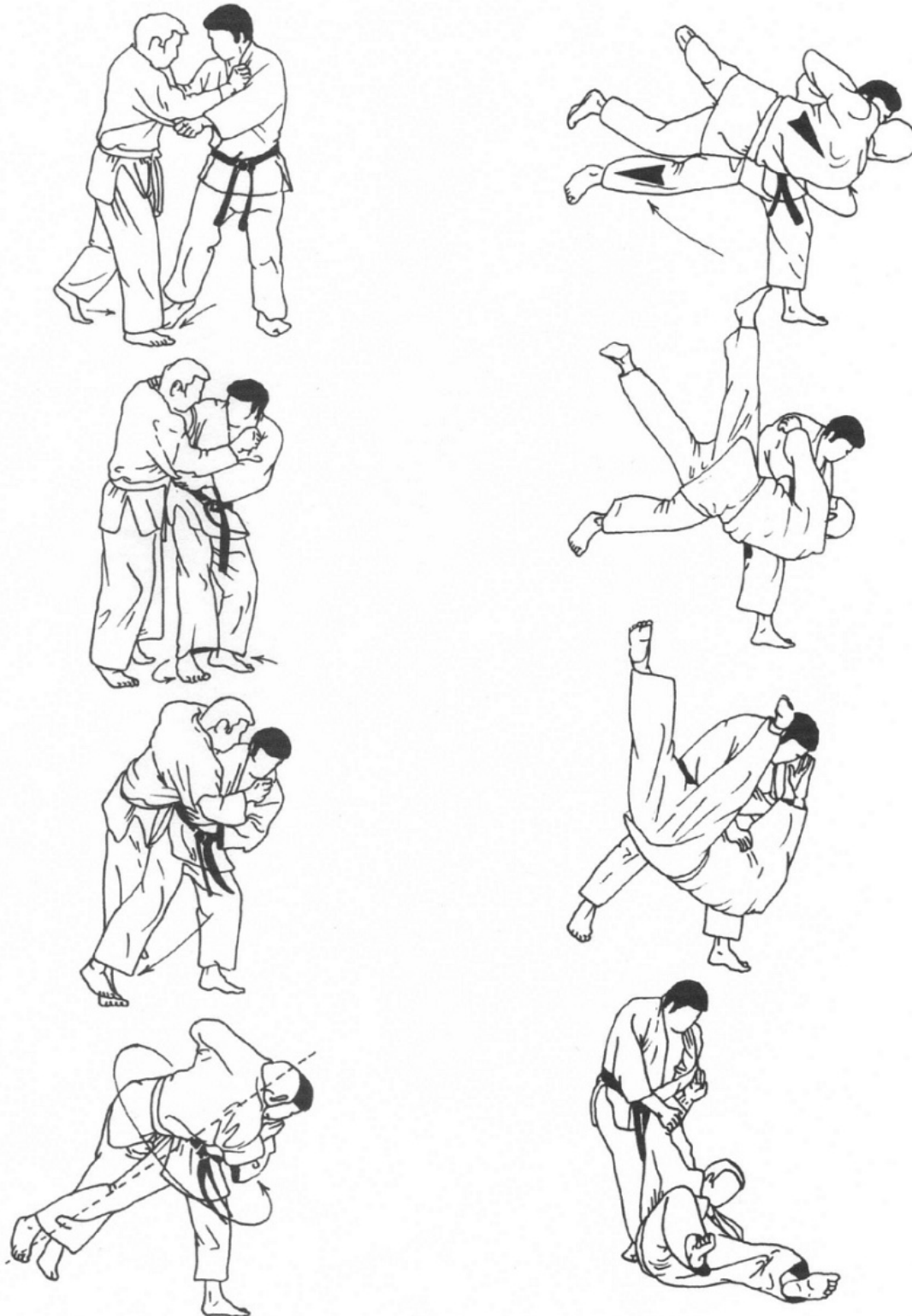
4.1.2 Eri-seoi-nage (Projection d'épaule par le revers)



4.1.3 Koshi-guruma (Roue autour des hanches)



4.1.4 Harai-goshi (Hanche balayée)

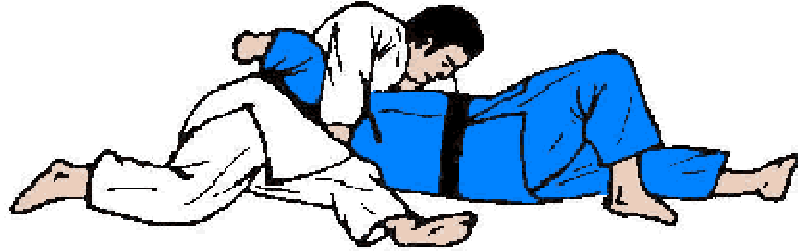


4.1.5 De-ashi-barai (Balayage du pied avancé)



4.2 Ne Waza (Techniques au sol)

4.2.1 Ushiro-gesa-gatame (Contrôle par le travers)



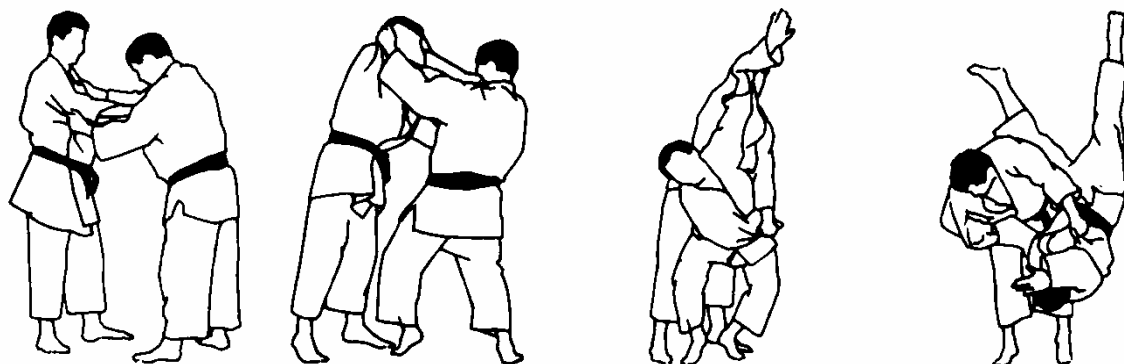
5 Ceinture Orange Verte

5.1 Tashi Waza (Techniques debout)

5.1.1 Tsuru-komi-goshi (Projection de hanche en soulevant)



5.1.2 Sode-tsuru-komi-goshi (Hanche pêchée en soulevant le coude)



5.1.3 Uchi-mata (Fauchage intérieur de la cuisse)



5.1.4 Tani-otoshi (Chute dans la vallée)



5.2 Enchaînements



5.3 Contres



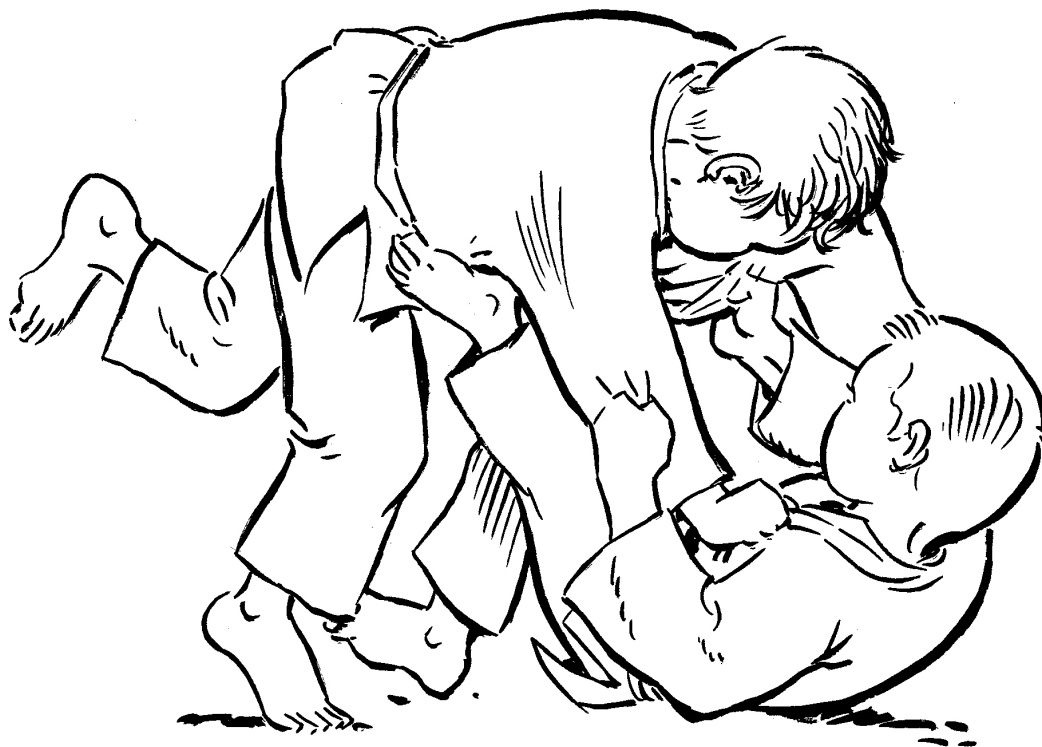
6 Ceinture verte

6.1 Tashi Waza (Techniques debout)

6.1.1 Tomoe-nage (Projection en cercle)



6.1.2 Yoko-tomoe-nage (Projection en cercle par le côté)



6.1.3 Te-guruma (Enroulement par la main)



6.1.4 Ushiro-goshi (Projection de hanche par l'arrière)



6.2 Enchaînements



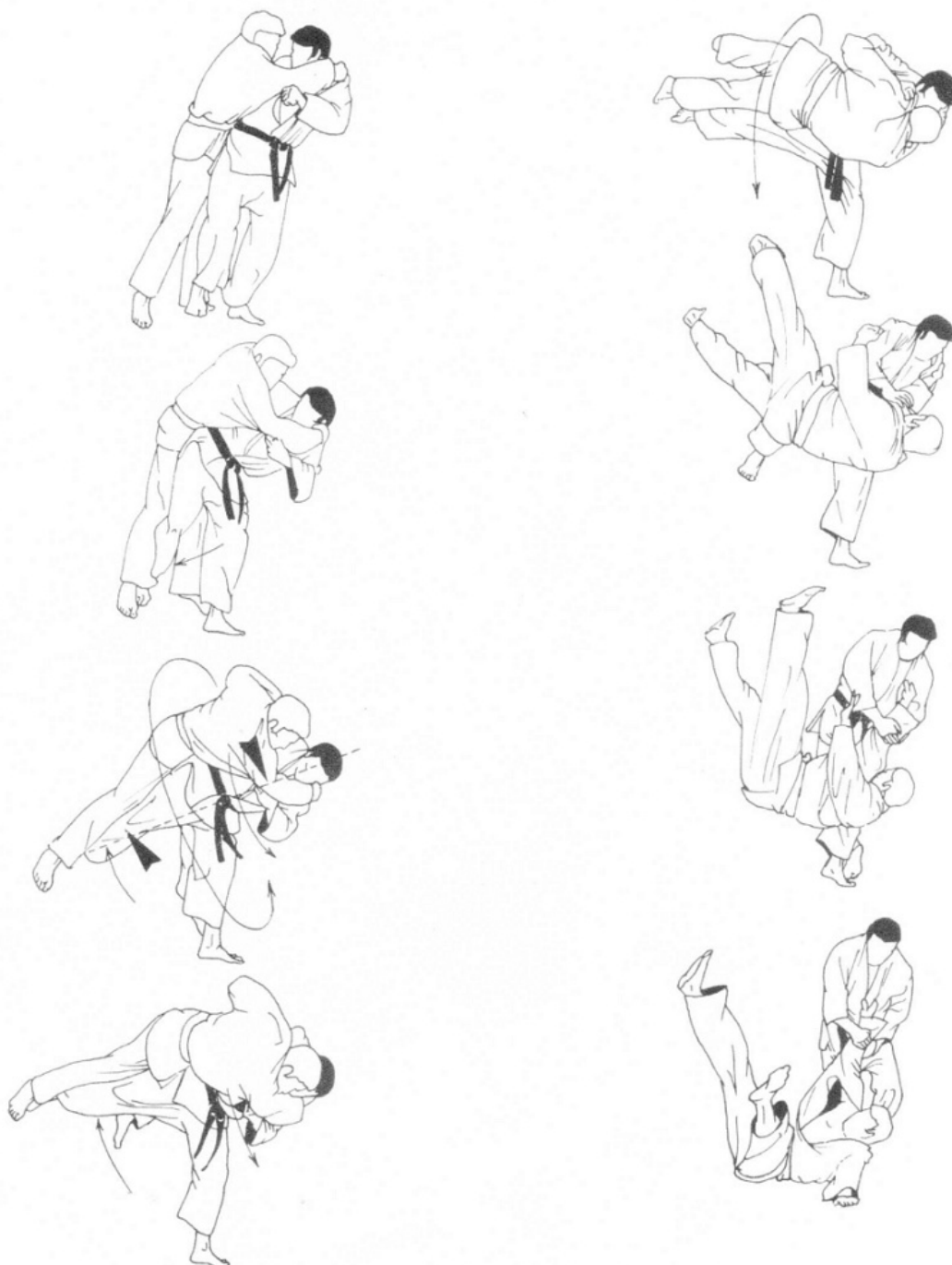
6.3 Contres



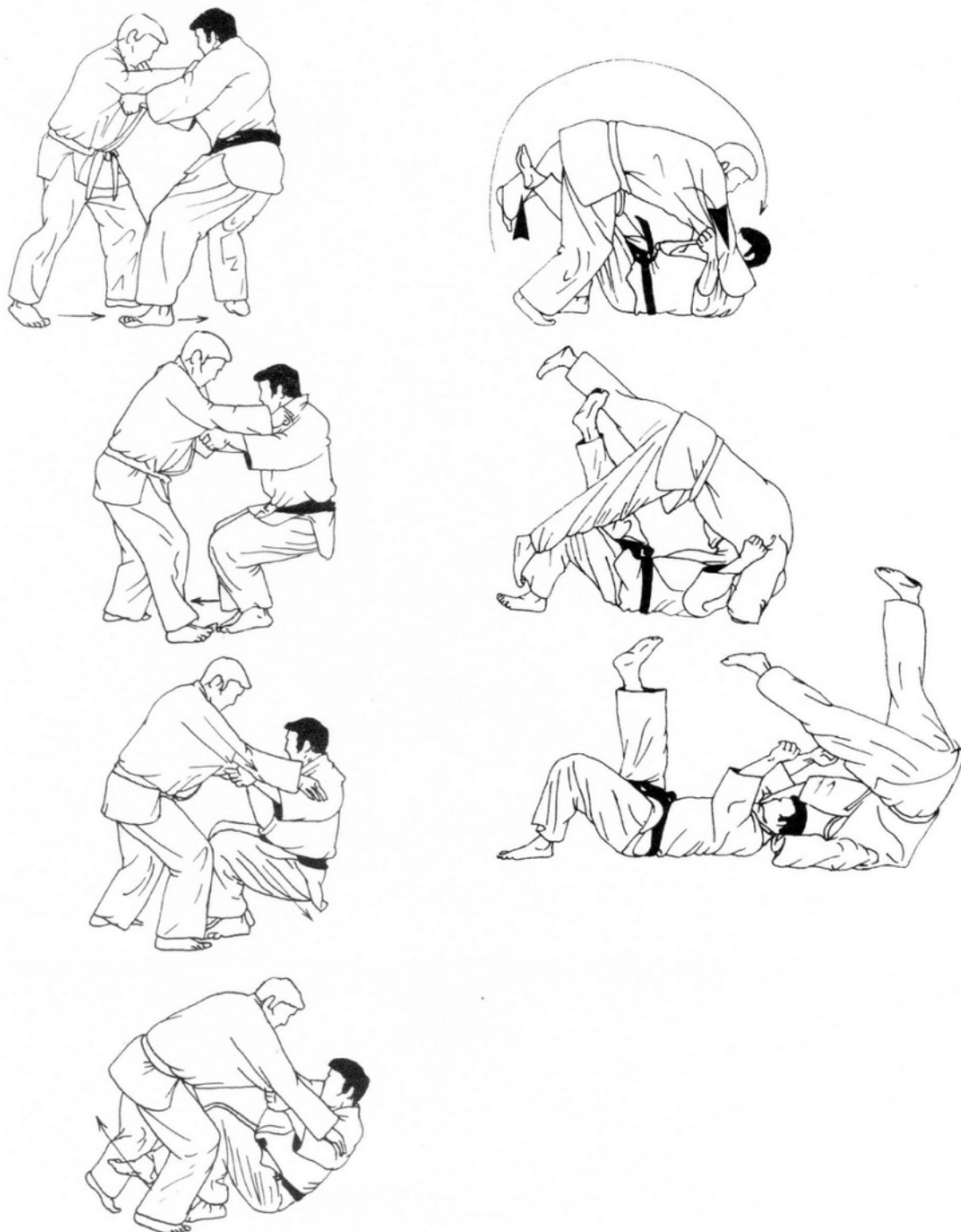
7 Ceinture bleue

7.1 Tashi Waza (Techniques debout)

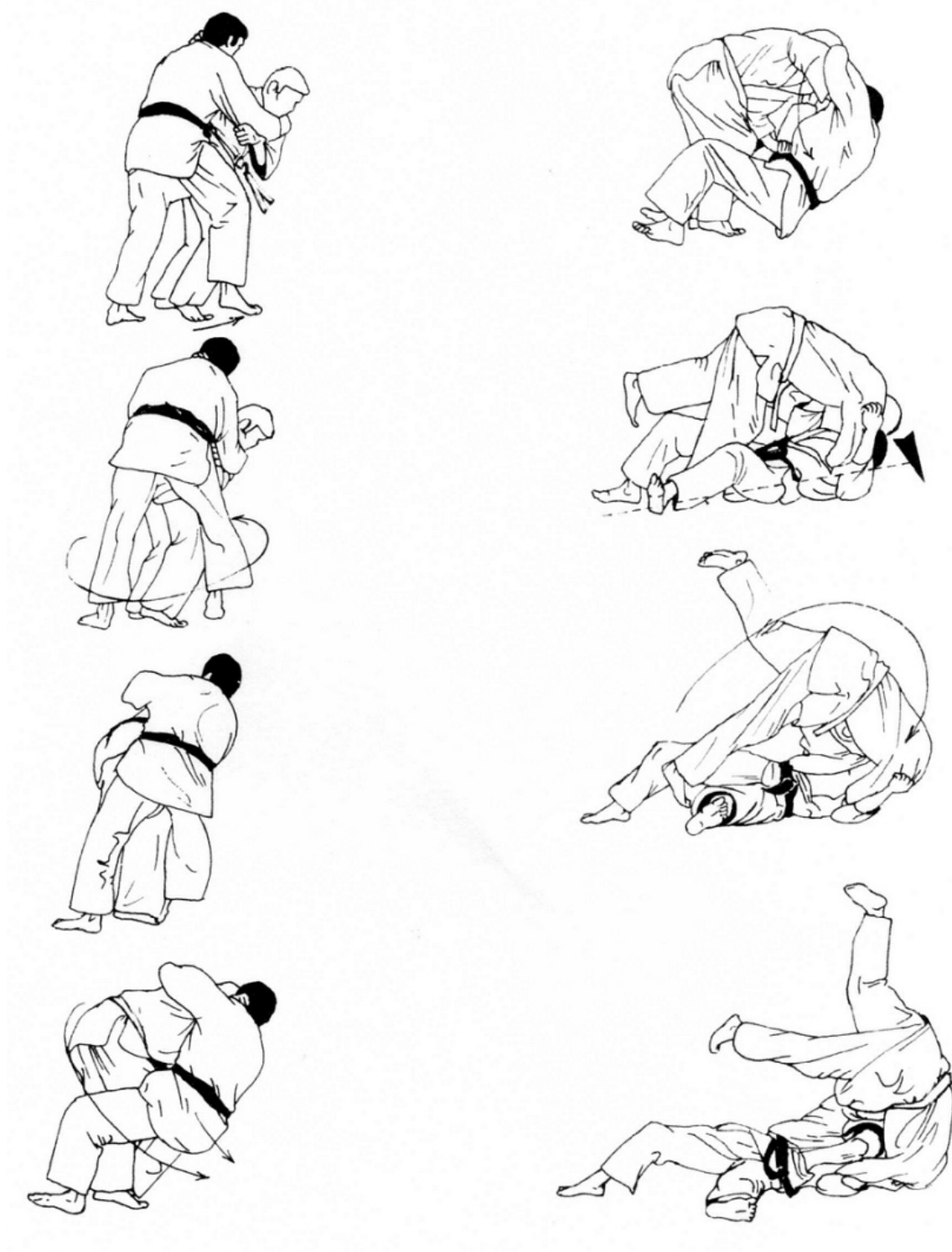
7.1.1 Hane-goshi (Hanche percutée)



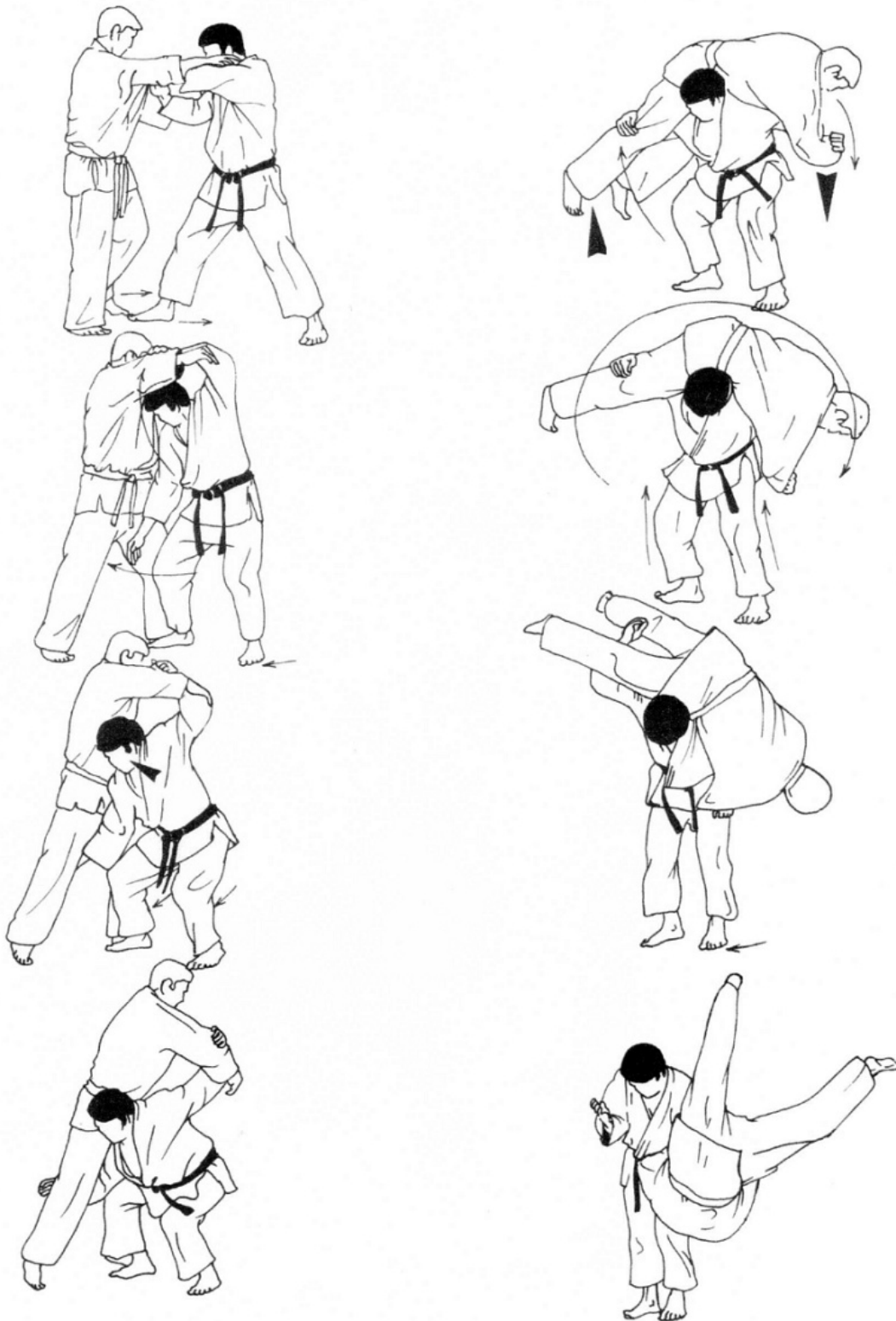
7.1.2 Sumi-gaeshi (Renversement dans l'angle)



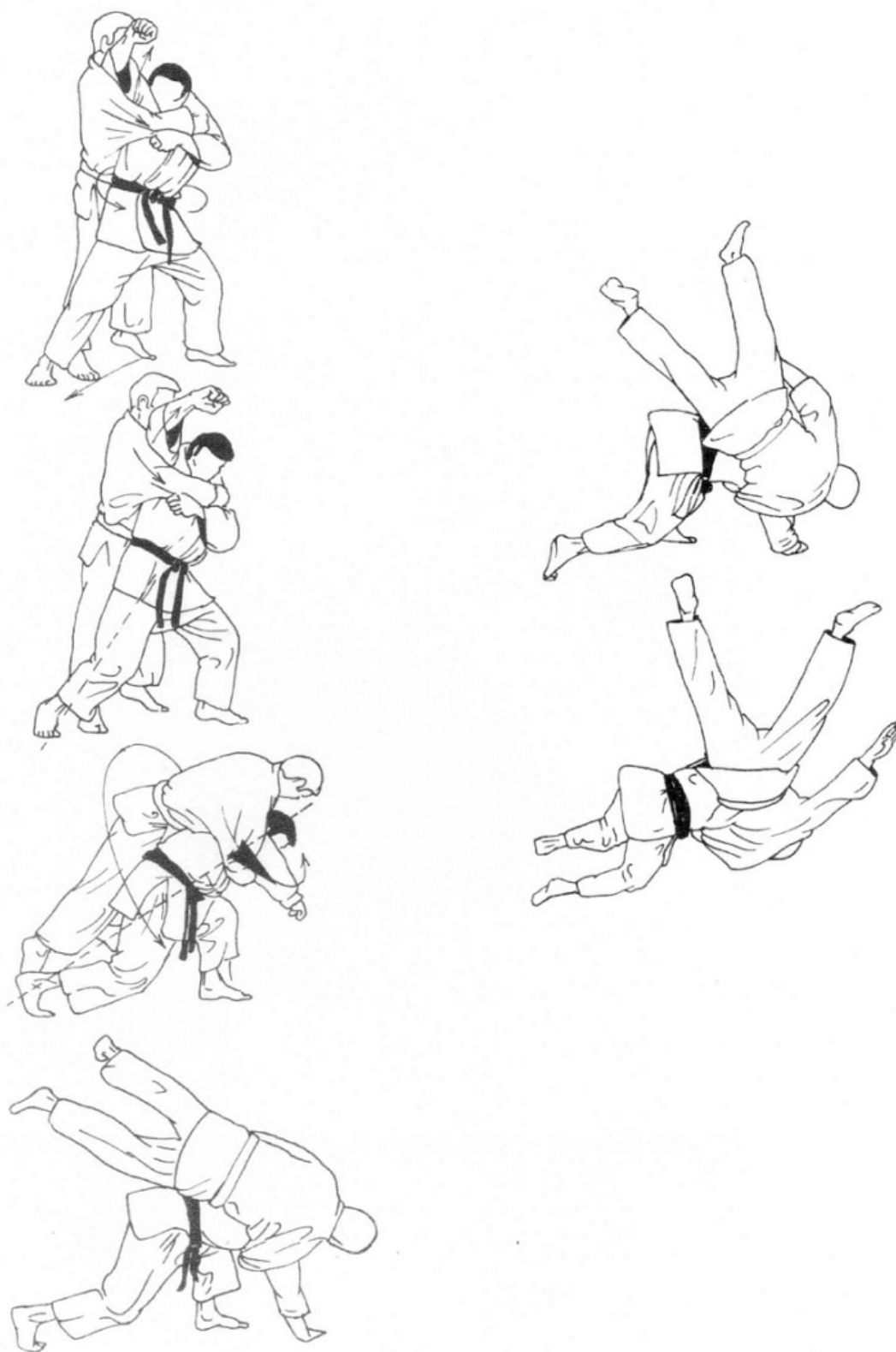
7.1.3 Yoko-guruma (Roue de côté)



7.1.4 Kata-guruma (Roue autour des épaules)



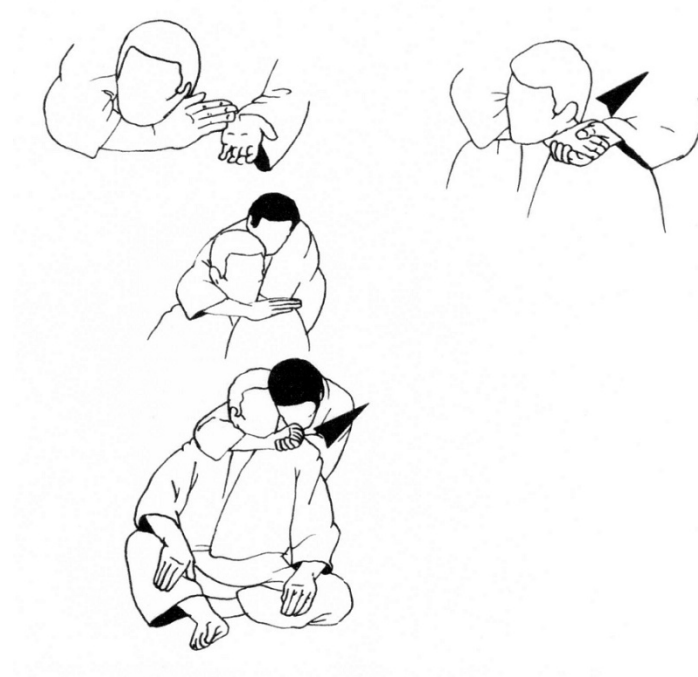
7.1.5 Soto-maki-komi (Enroulement extérieur)



7.2 Ne Waza (Techniques au sol)

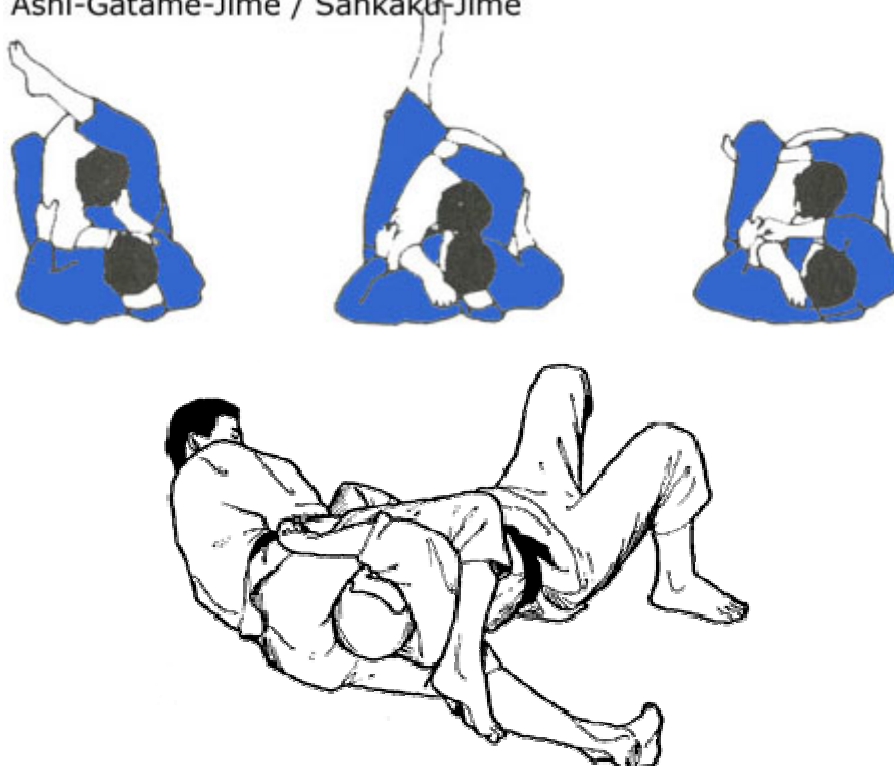
7.2.1 Shime waza (Etranglements)

7.2.1.1 Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)



7.2.1.2 Sankaku-jime (Etranglement en triangle)

Ashi-Gatame-Jime / Sankaku-Jime



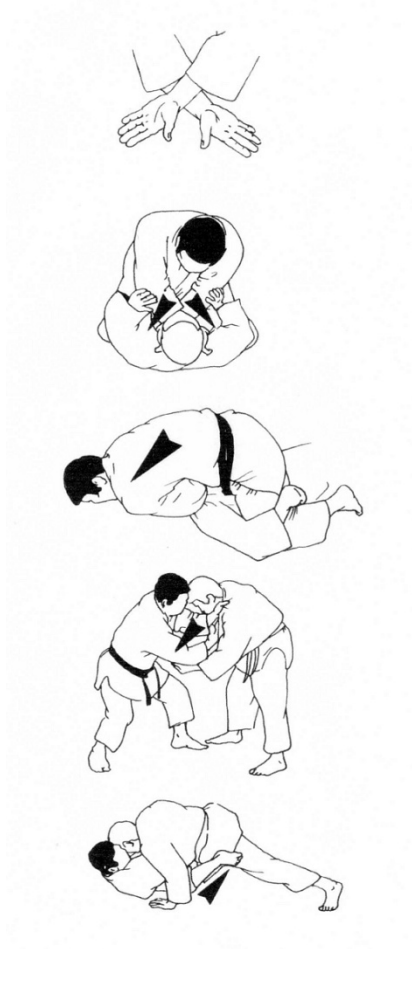
7.2.1.3 Juji-jime (Etranglement en croix)



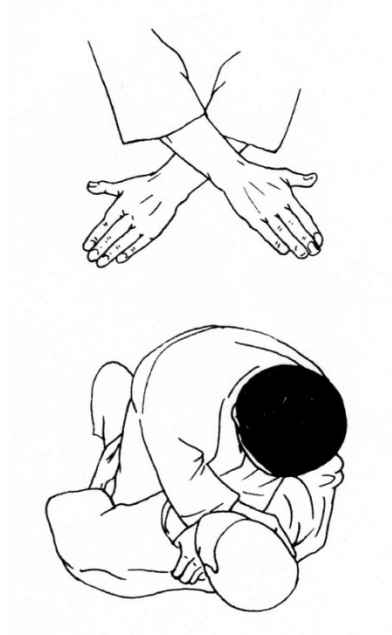
7.2.1.4 Kata-juji-jime (Etranglement croisé, mains en opposition)



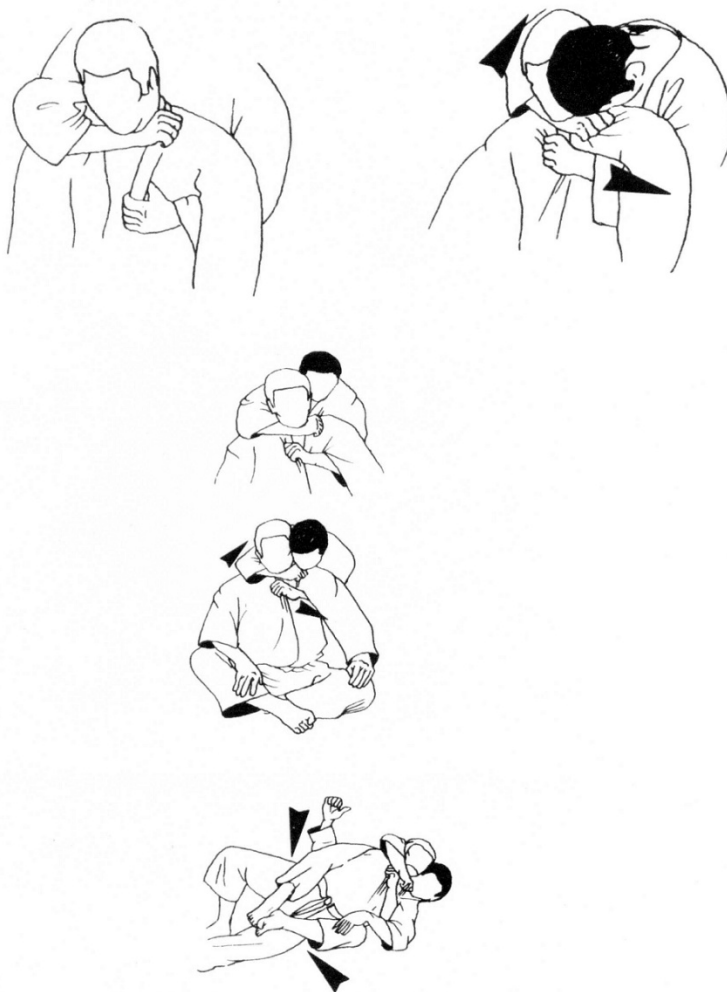
7.2.1.5 Gyaku-juji-jime (Etranglement croisé facial)



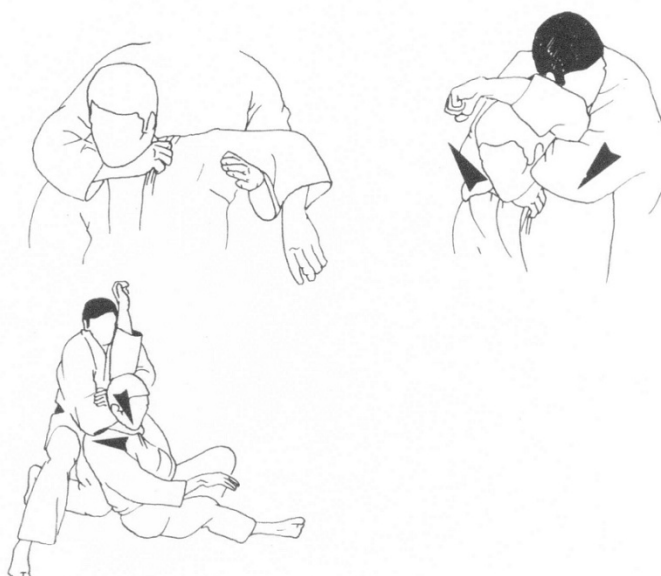
7.2.1.6 Nami-juji-jime (Etranglement croisé)



7.2.1.7 Okuri-eri-jime (Etranglement par les deux revers)



7.2.1.8 Kata-ha-jime (Etranglement en contrôlant un côté)

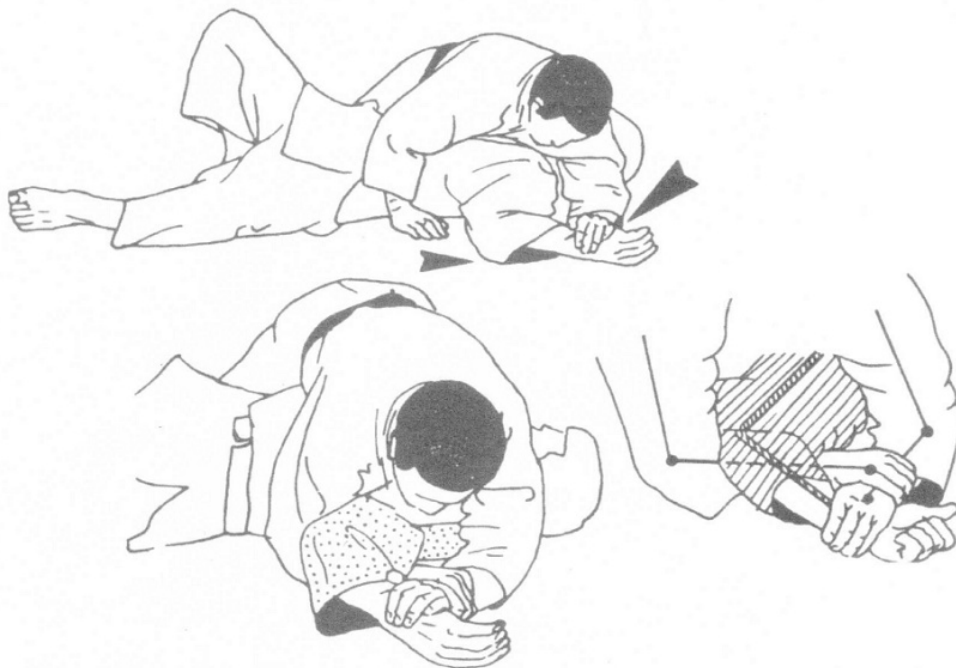


7.2.2 Kansetsu Waza (Clés)

7.2.2.1 Juji-gatame (Contrôle en croix)



7.2.2.2 Ude-garami (Luxation sur bras fléchi)

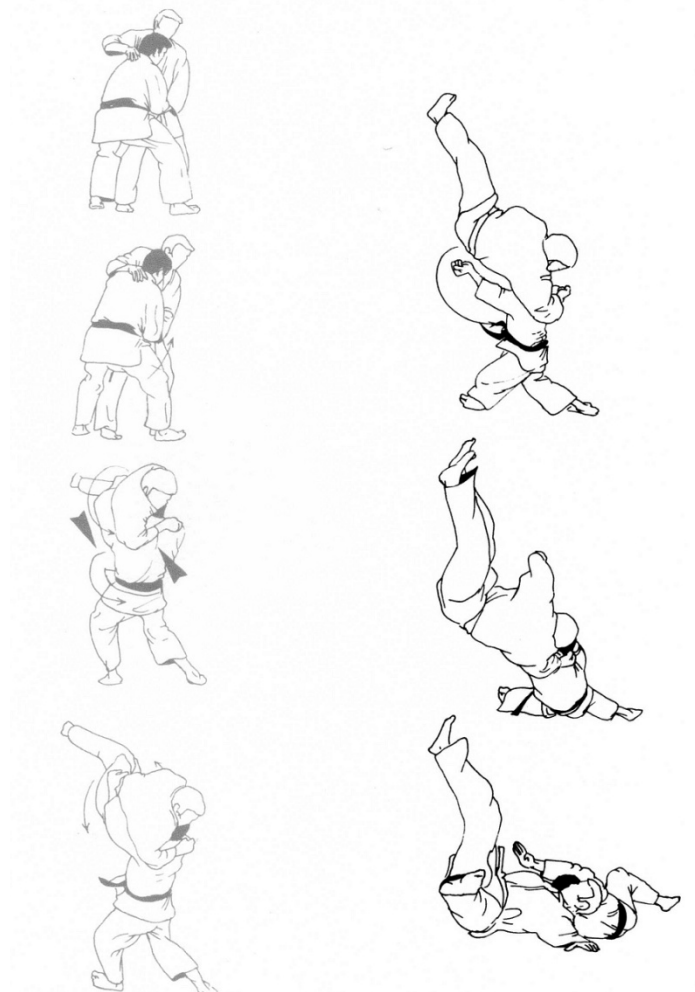




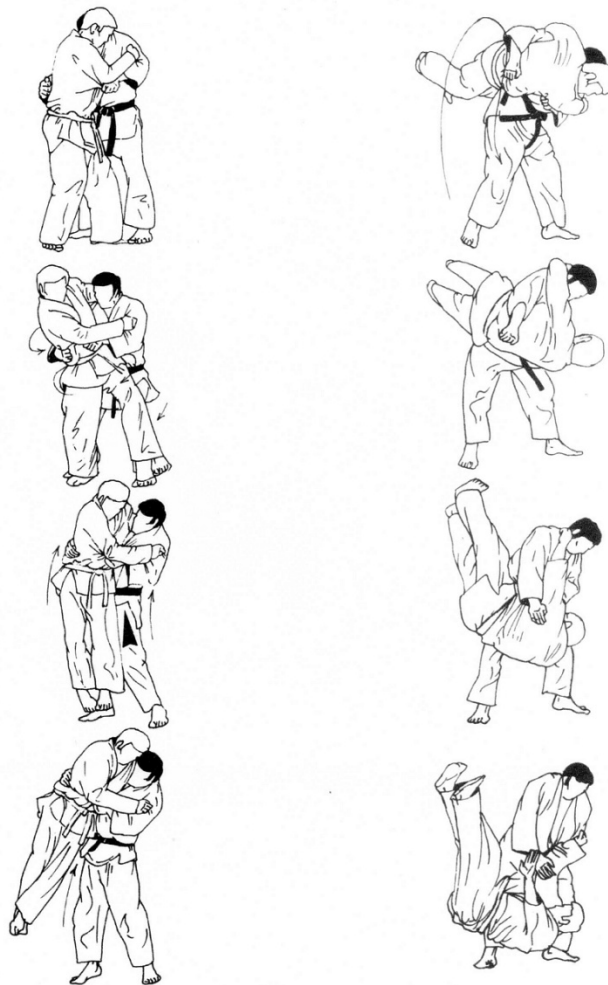
8 Ceinture marron

8.1 Tashi Waza (Techniques debout)

8.1.1 Ura-nage (Projection en lançant en arrière)



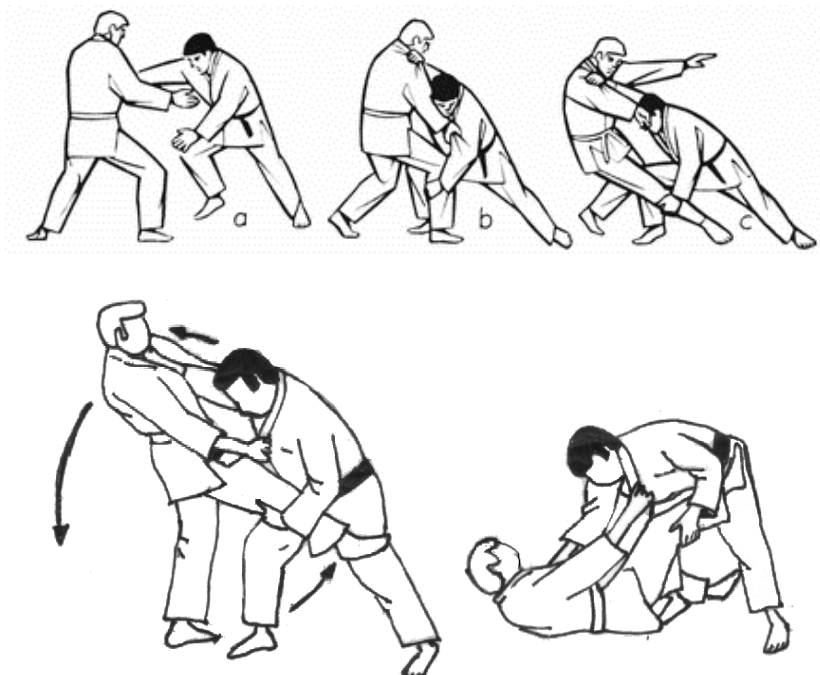
8.1.2 Utsuri-goshi (Projection de hanche en contre)



8.1.3 Morote-gari (Fauchage des jambes par les deux mains)



8.1.4 Kuchiki-taoshi (Renversement à une main)



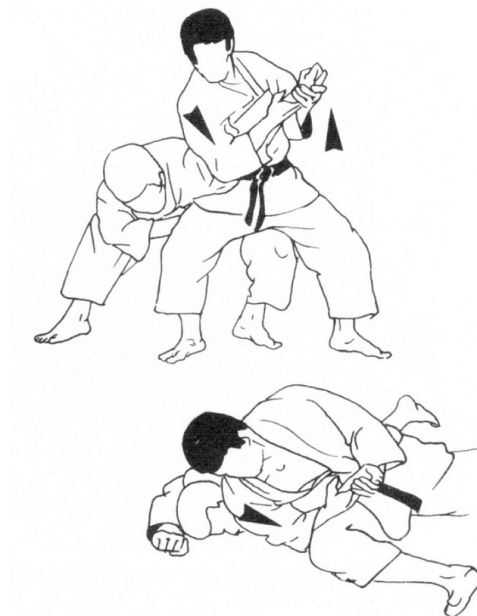
8.1.5 Haraï-tsuru-komi-ashi (Balayage du pied en pêchant)



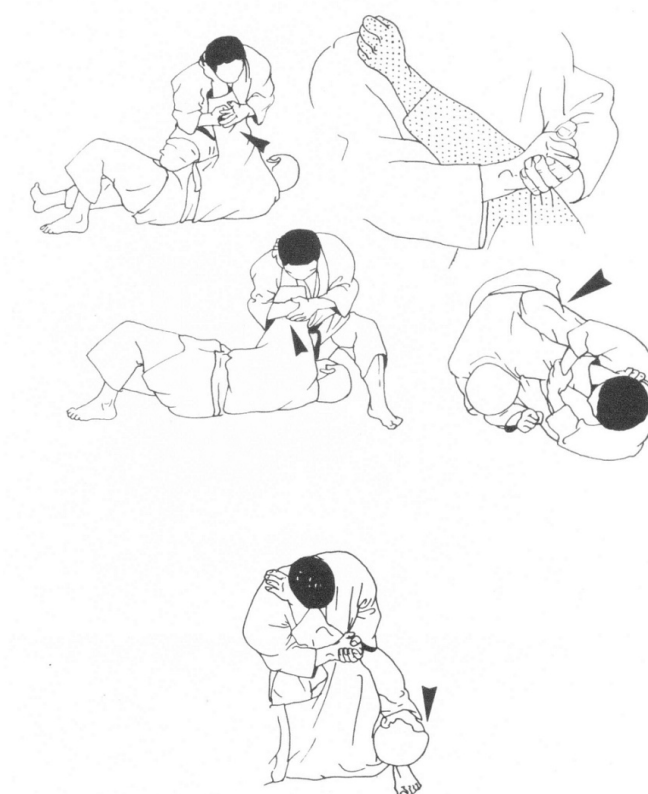
8.2 Ne Waza (Techniques au sol)

8.2.1 Kansetsu Waza (Clés)

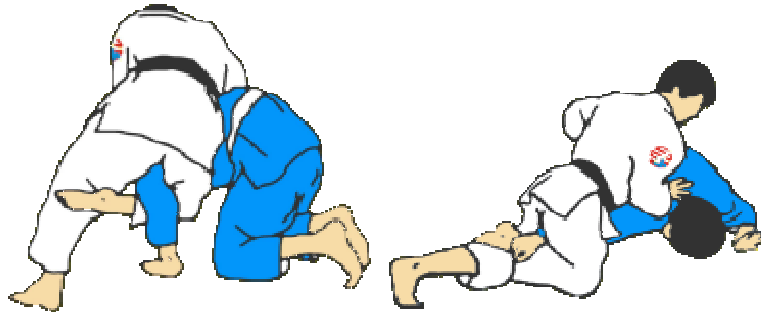
8.2.1.1 Waki-gatame (Contrôle par l'aisselle)



8.2.1.2 Ude-gatame (Contrôle avec le bras)



8.2.1.3 *Ashi-gatame (Luxation par la jambe)*



8.2.1.4 *Hara-gatame (Luxation contre le ventre)*

