

PASSAGES DE CEINTURES



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 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	Uki-goshi (Hanche flottée).....	6
1.1.4	Tai-otoshi (Renversement de corps)	7
1.1.5	Morote avec barrage (A deux mains avec barrage)	7
1.1.6	Kubi-nage (Projection par le cou).....	8
1.1.7	O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)	9
1.1.8	Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur)	10
1.1.9	O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)	11
1.1.10	Ko-uchi-gari(Petit fauchage intérieur).....	12
1.2	Ne Waza (Techniques au sol)	13
1.2.1	Yoko-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par le côté).....	13
1.2.2	Kami-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par-dessus)	13
1.2.3	Tate-shiho-gatame (Contrôle des 4 points à cheval)	14
1.2.4	Kuzure-gesa-gatame (Variante du contrôle par le travers).....	14
2	Ceinture orange.....	15
2.1	Tashi Waza (Techniques debout)	15
2.1.1	O-goshi (Projection de hanche)	15
2.1.2	Ippon-seoi-nage (Projection par-dessus l'épaule).....	16
2.1.3	Ashi-guruma (Enroulement du pied).....	17
2.1.4	Okuri-ashi-barai (Balayage des deux jambes)	18
2.1.5	Morote-seoi-nage (Projection d'épaule à deux mains).....	18
2.1.6	Eri-seoi-nage (Projection d'épaule par le revers).....	19
2.1.7	Koshi-guruma (Roue autour des hanches)	20
2.1.8	Haraï-goshi (Hanche balayée).....	21
2.1.9	De-ashi-barai (Balayage du pied avancé)	22
2.2	Ne Waza (Techniques au sol)	23
2.2.1	En position inférieure	23
2.2.2	En position supérieure.....	23
2.2.3	Ushiro-gesa-gatame (Contrôle par le travers).....	24



3	Ceinture verte.....	25
3.1	Tashi Waza (Techniques debout)	25
3.1.1	Tsuri-komi-goshi (Projection de hanche en soulevant).....	25
3.1.2	Sode-tsuri-komi-goshi (Hanche pêchée en soulevant le coude).....	26
3.1.3	Uchi-mata (Fauchage intérieur de la cuisse).....	26
3.1.4	Tani-otoshi (Chute dans la vallée)	27
3.1.5	Tomoe-nage (Projection en cercle)	28
3.1.6	Yoko-tomoe-nage (Projection en cercle par le côté)	29
3.1.7	Te-guruma (Enroulement par la main).....	29
3.1.8	Ushiro-goshi (Projection de hanche par l'arrière).....	30
3.2	Enchaînements	31
3.3	Contres	31
4	Ceinture bleue	32
4.1	Tashi Waza (Techniques debout)	32
4.1.1	Hane-goshi (Hanche percutée).....	32
4.1.2	Sumi-gaeshi (Renversement dans l'angle)	33
4.1.3	Yoko-guruma (Roue de côté).....	34
4.1.4	Kata-guruma (Roue autour des épaules)	35
4.1.5	Soto-maki-komi (Enroulement extérieur)	36
4.2	Ne Waza (Techniques au sol)	37
4.2.1	Shime waza (Etranglements).....	37
4.2.1.1	Hadaka-jime (Etranglement à mains nues)	37
4.2.1.2	Sankaku-jime (Etranglement en triangle).....	37
4.2.1.3	Juji-jime (Etranglement en croix)	38
4.2.1.4	Kata-juji-jime (Etranglement croisé, mains en opposition).....	38
4.2.1.5	Gyaku-juji-jime (Etranglement croisé facial)	39
4.2.1.6	Nami-juji-jime (Etranglement croisé)	39
4.2.1.7	Okuri-eri-jime (Etranglement par les deux revers).....	40
4.2.1.8	Kata-ha-jime (Etranglement en contrôlant un côté)	40
4.2.2	Kansetsu Waza (Clés).....	41
4.2.2.1	Juji-gatame (Contrôle en croix)	41
4.2.2.2	Ude-garami (Luxation sur bras fléchi)	41
5	Ceinture marron	42

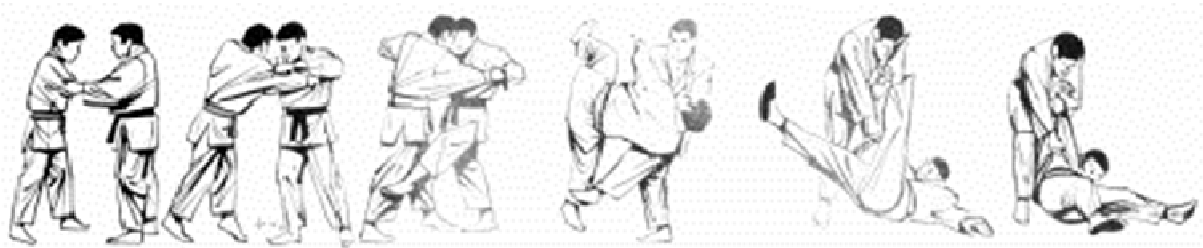


5.1	Tashi Waza (Techniques debout)	42
5.1.1	Ura-nage (Projection en lançant en arrière)	42
5.1.2	Utsuri-goshi (Projection de hanche en contre)	43
5.1.3	Morote-gari (Fauchage des jambes par les deux mains)	43
5.1.4	Kuchiki-taoshi (Renversement à une main)	44
5.1.5	Haraï-tsuru-komi-ashi (Balayage du pied en pêchant)	44
5.2	Ne Waza (Techniques au sol)	45
5.2.1	Kansetsu Waza (Clés).....	45
5.2.1.1	Waki-gatame (Contrôle par l'aisselle)	45
5.2.1.2	Ude-gatame (Contrôle avec le bras).....	45
5.2.1.3	Ashi-gatame (Luxation par la jambe)	46
5.2.1.4	Hara-gatame (Luxation contre le ventre)	46
6		46

1 Ceinture Jaune

1.1 Tashi Waza (Techniques debout)

1.1.1 Hiza-guruma (Roue autour du genou)



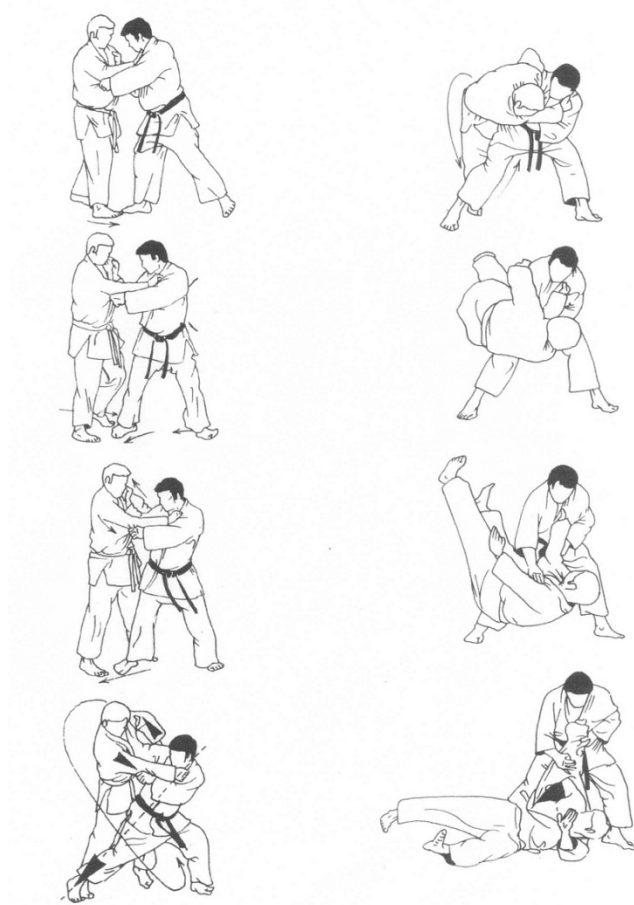
1.1.2 Sasae-tsuri-komi-ashi (Blocage du pied en pêchant)



1.1.3 Uki-goshi (Hanche flottée)



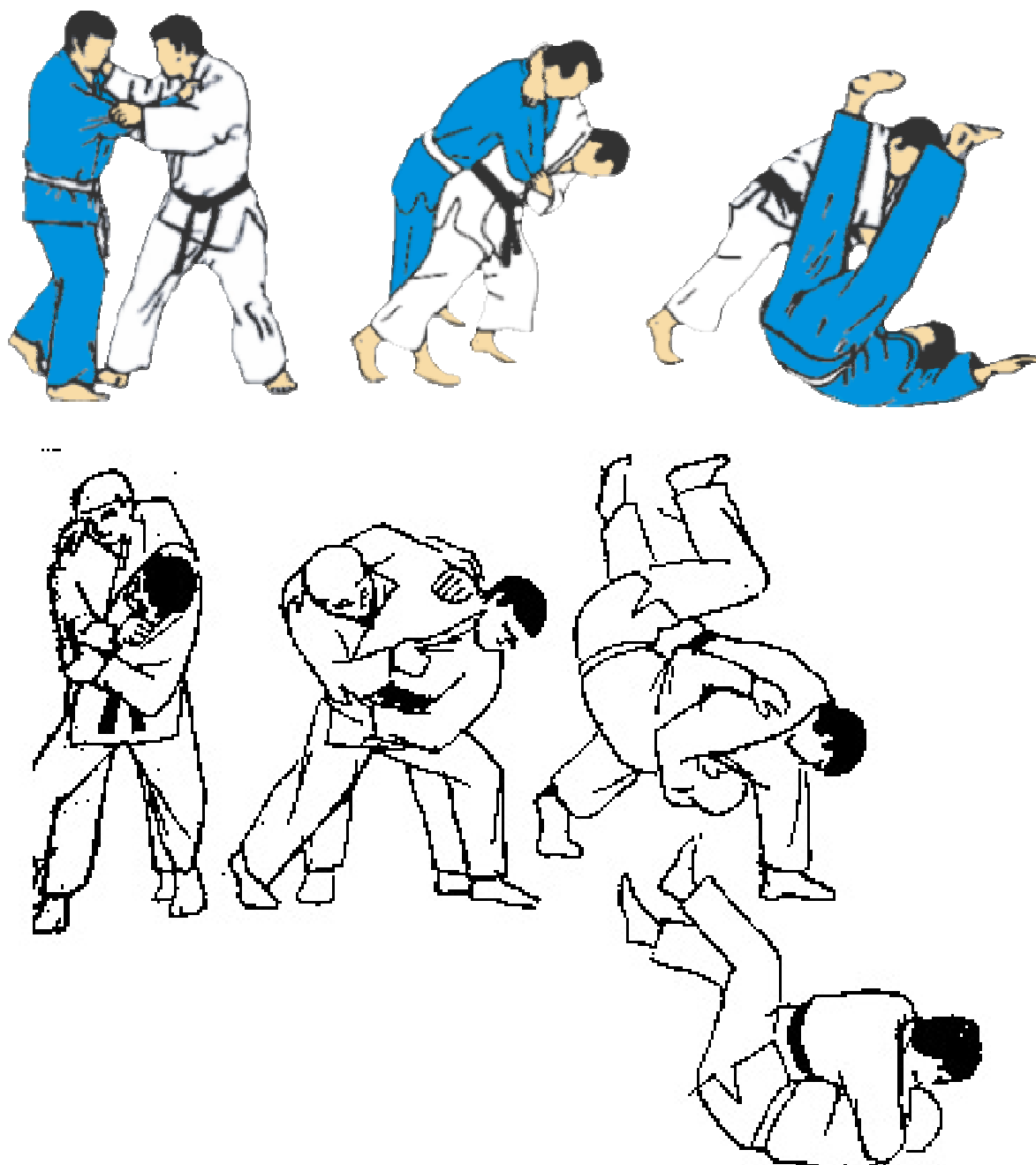
1.1.4 Tai-otoshi (Renversement de corps)



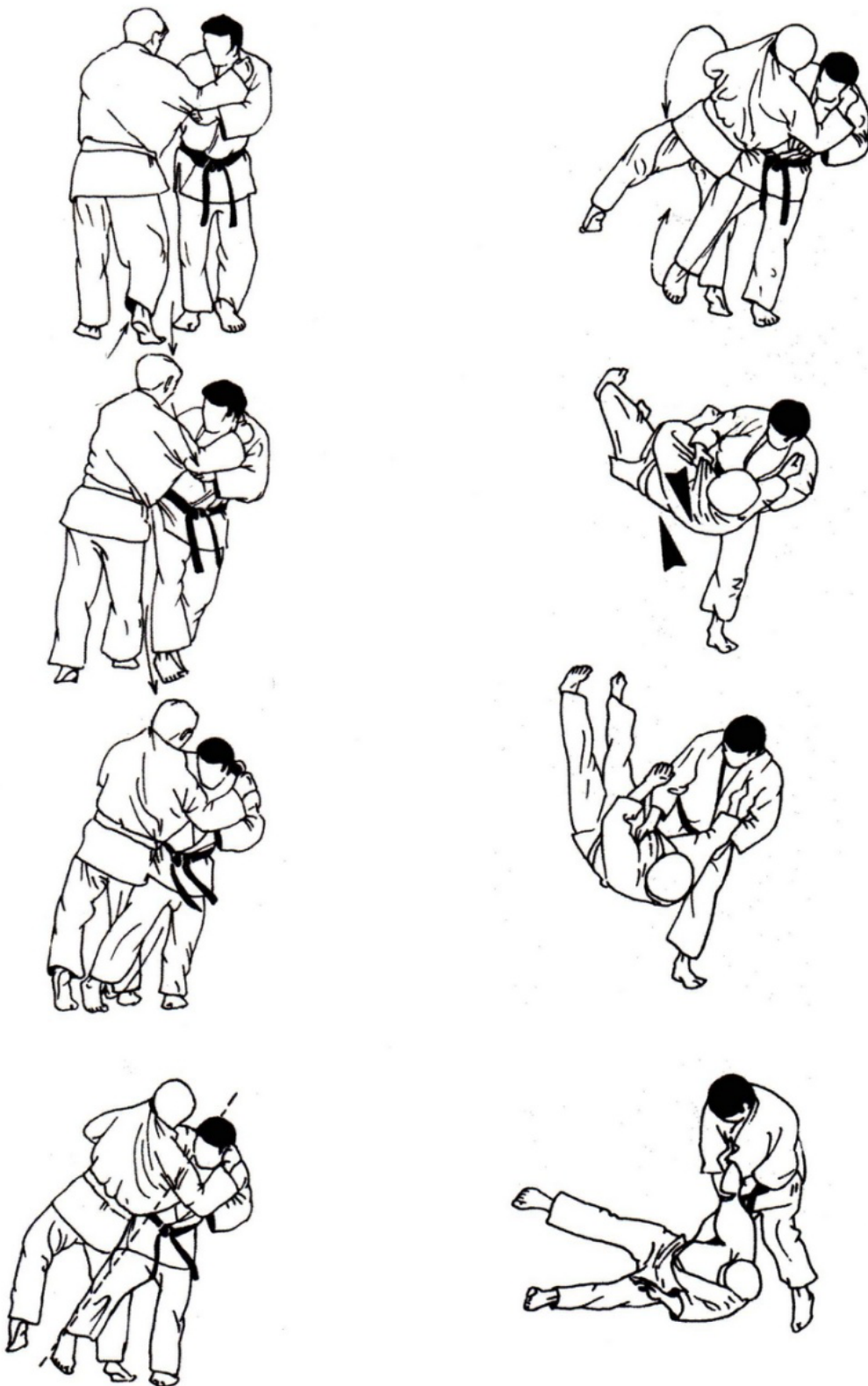
1.1.5 Morote avec barrage (A deux mains avec barrage)



1.1.6 Kubi-nage (Projection par le cou)



1.1.7 O-soto-gari (Grand fauchage extérieur)



1.1.8 Ko-soto-gari (Petit fauchage extérieur)



1.1.9 O-uchi-gari (Grand fauchage intérieur)

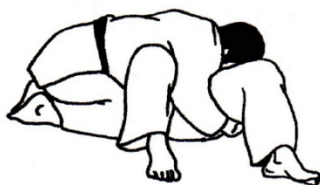


1.1.10 Ko-uchi-gari(Petit fauchage intérieur)



1.2 Ne Waza (Techniques au sol)

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



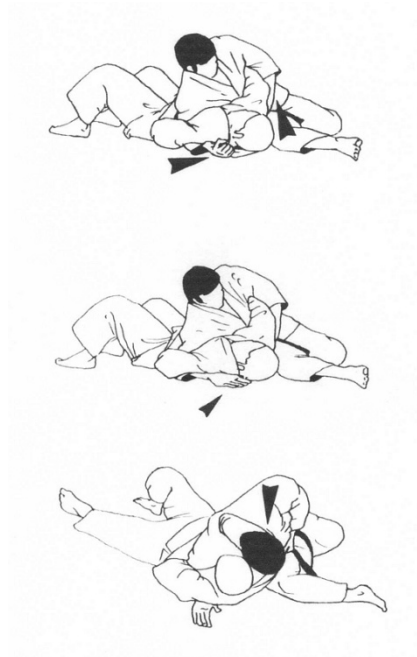
1.2.2 Kami-shiho-gatame (Contrôle des 4 points par-dessus)



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



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



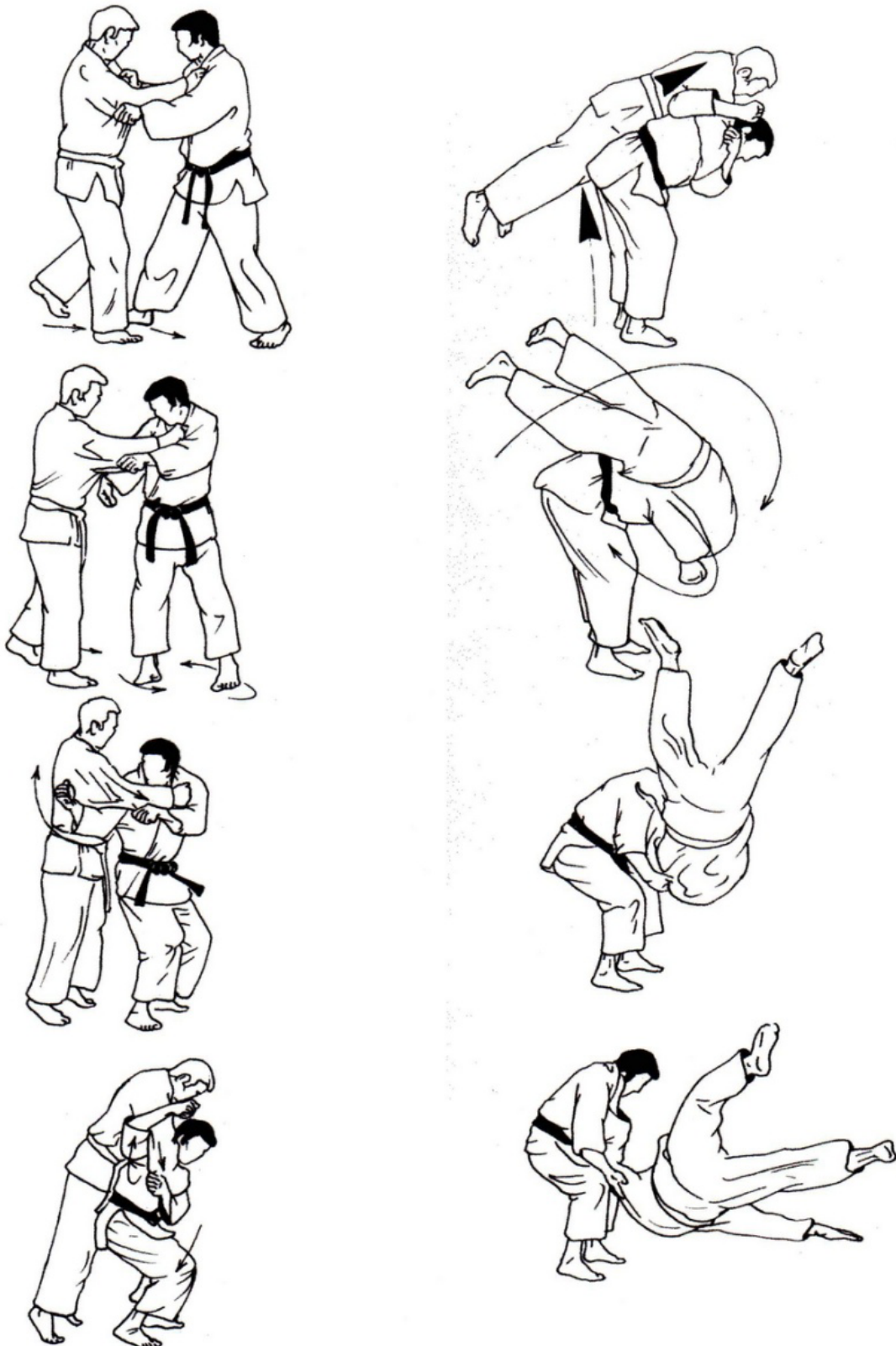
2 Ceinture orange

2.1 Tashi Waza (Techniques debout)

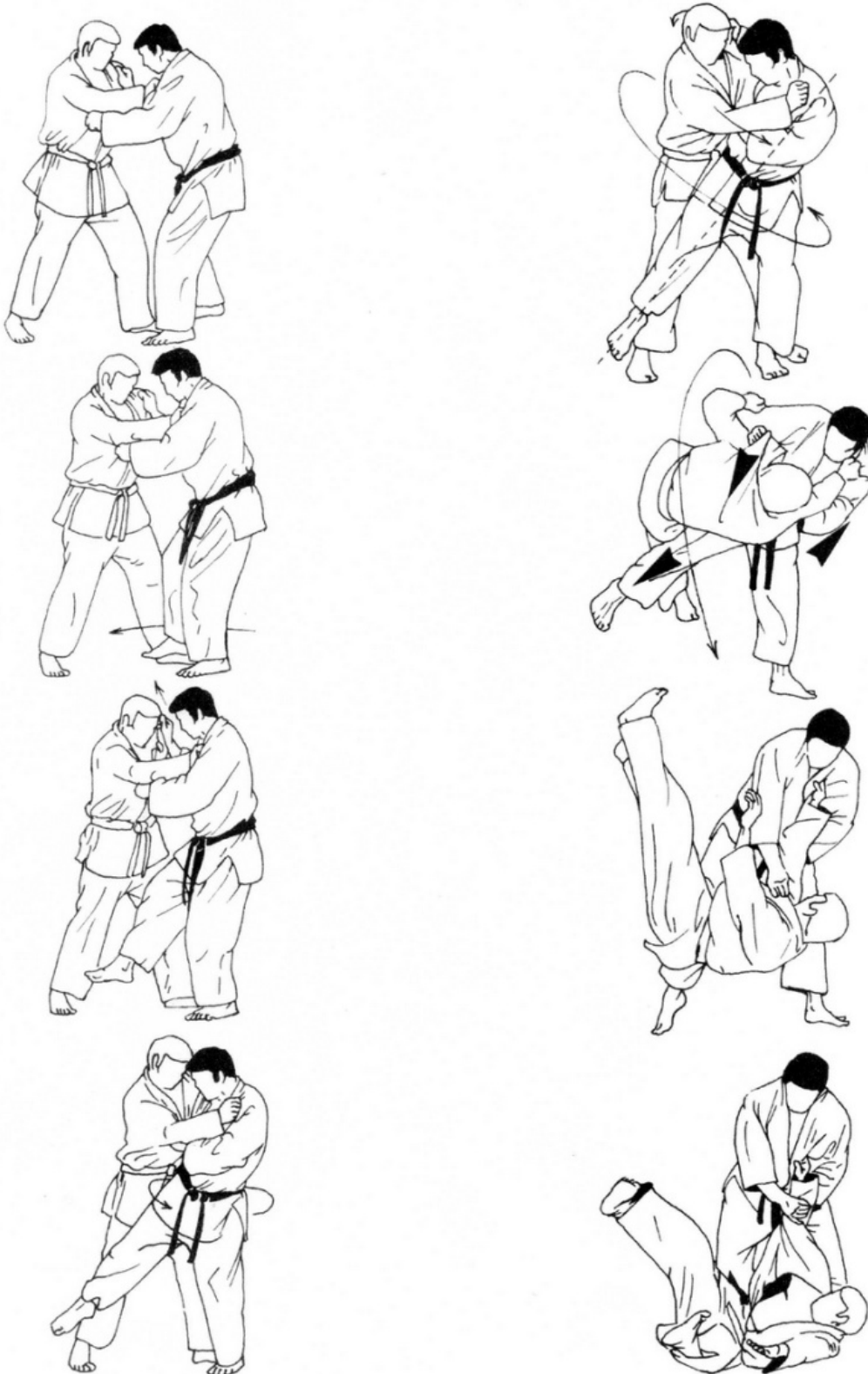
2.1.1 O-goshi (Projection de hanche)



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



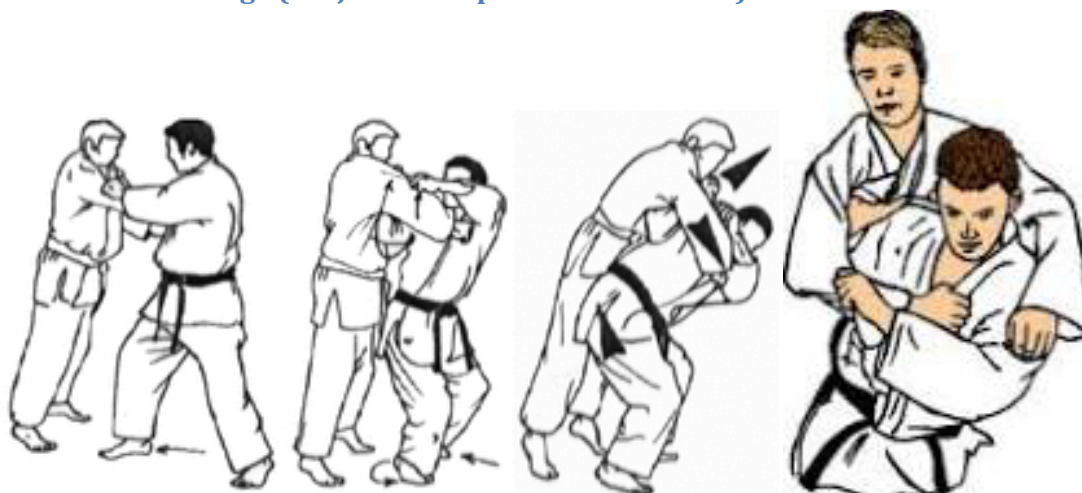
2.1.3 Ashi-guruma (Enroulement du pied)



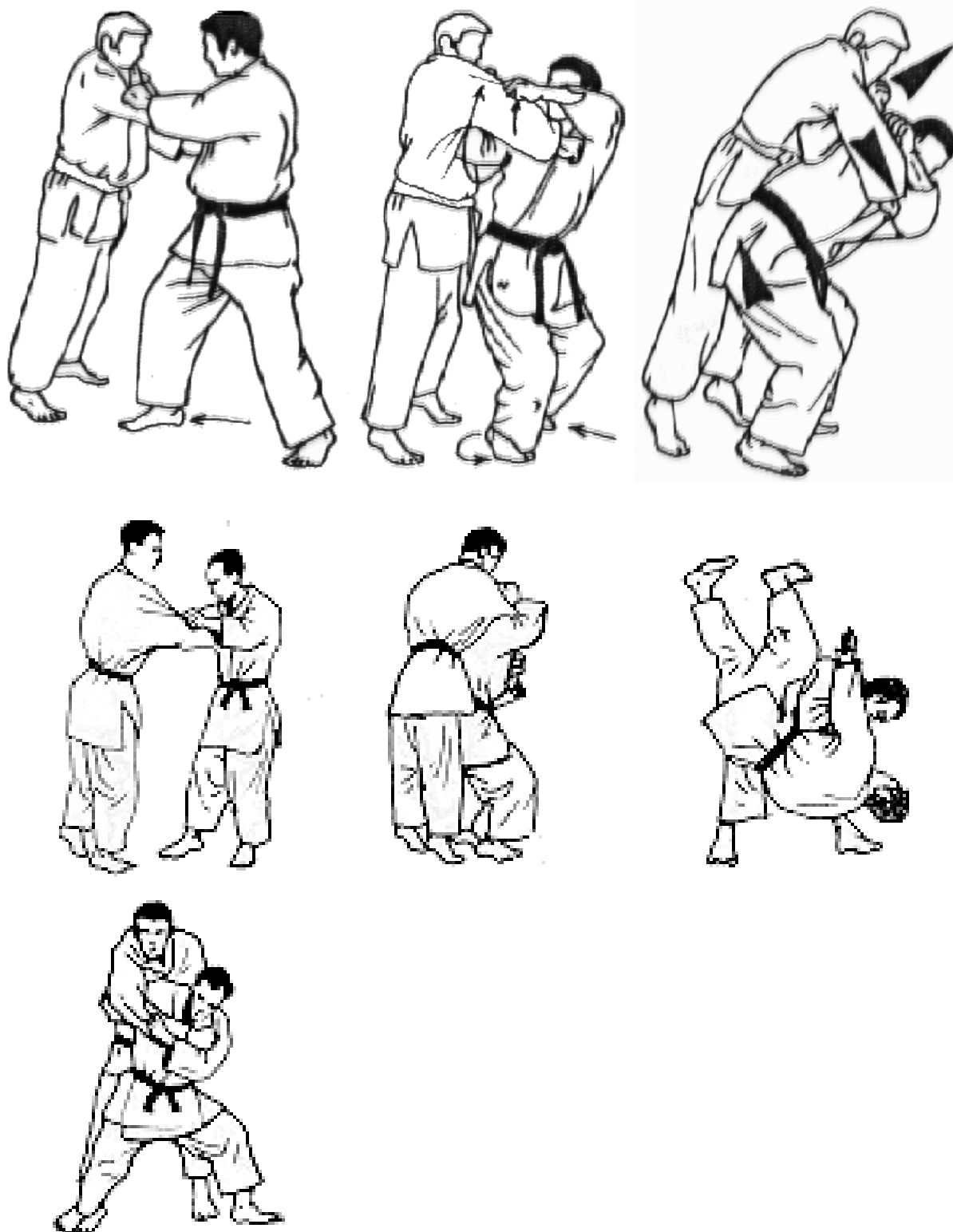
2.1.4 Okuri-ashi-baraï (Balayage des deux jambes)



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



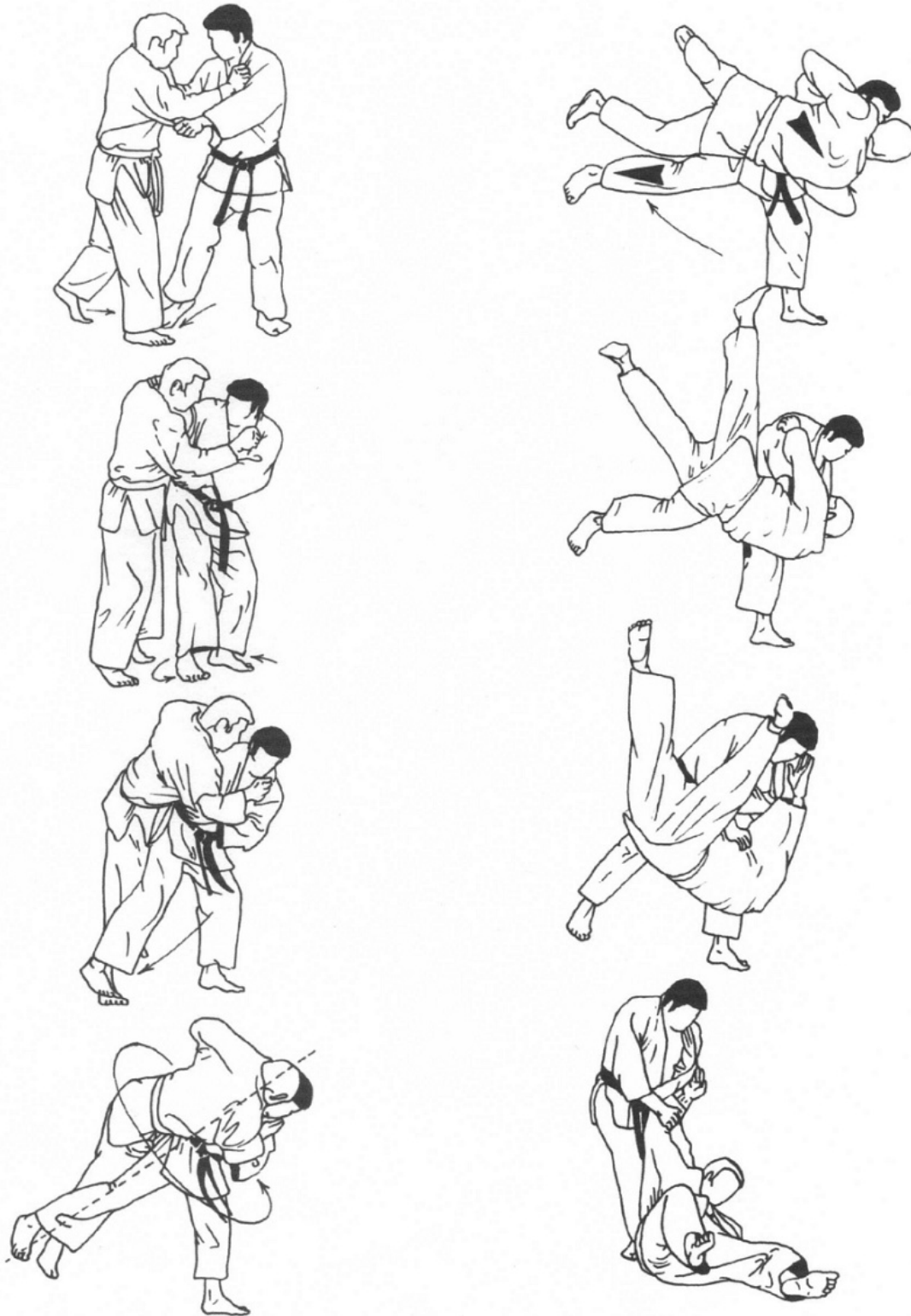
2.1.6 Eri-seoi-nage (Projection d'épaule par le revers)



2.1.7 Koshi-guruma (Roue autour des hanches)



2.1.8 Harai-goshi (Hanche balayée)

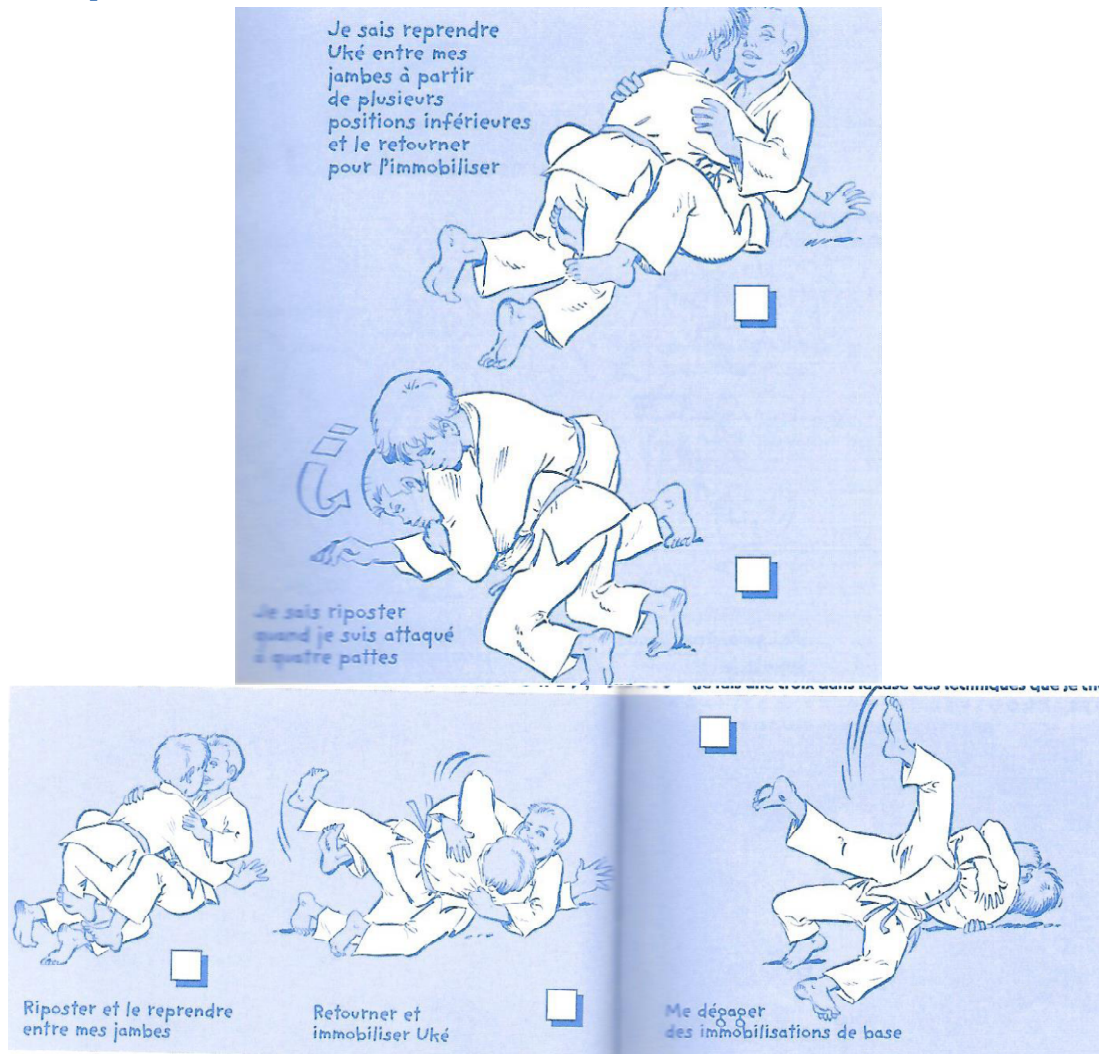


2.1.9 De-ashi-barai (Balayage du pied avancé)

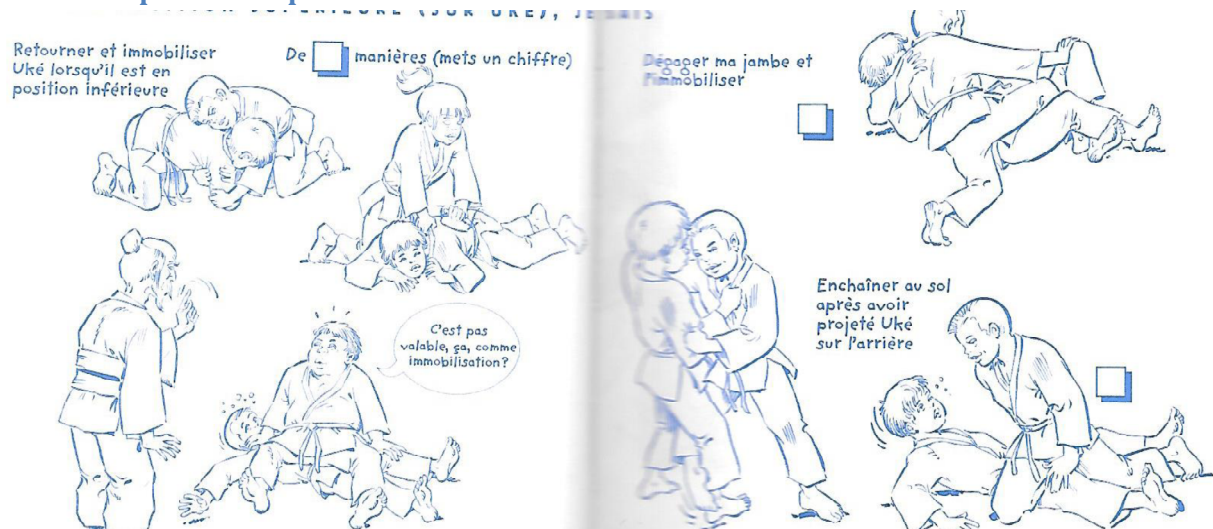


2.2 Ne Waza (Techniques au sol)

2.2.1 En position inférieure



2.2.2 En position supérieure





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



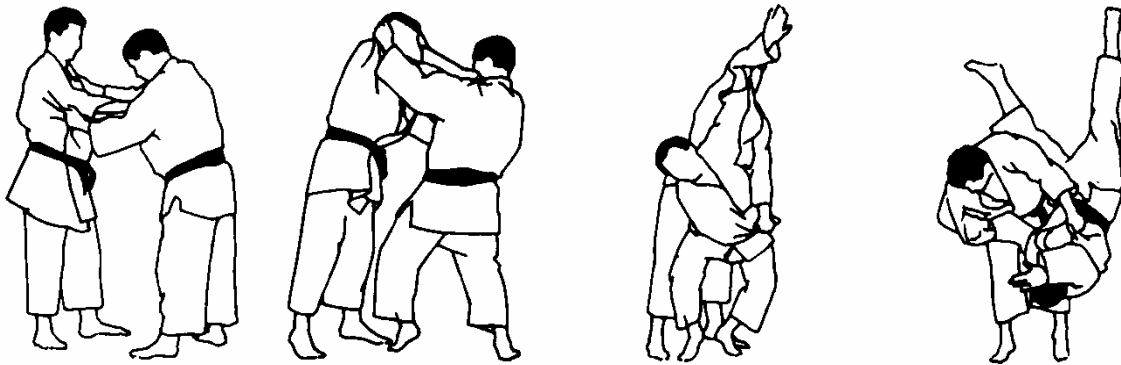
3 Ceinture verte

3.1 Tashi Waza (Techniques debout)

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



3.1.2 Sode-tsuri-komi-goshi (Hanche pêchée en soulevant le coude)



3.1.3 Uchi-mata (Fauchage intérieur de la cuisse)



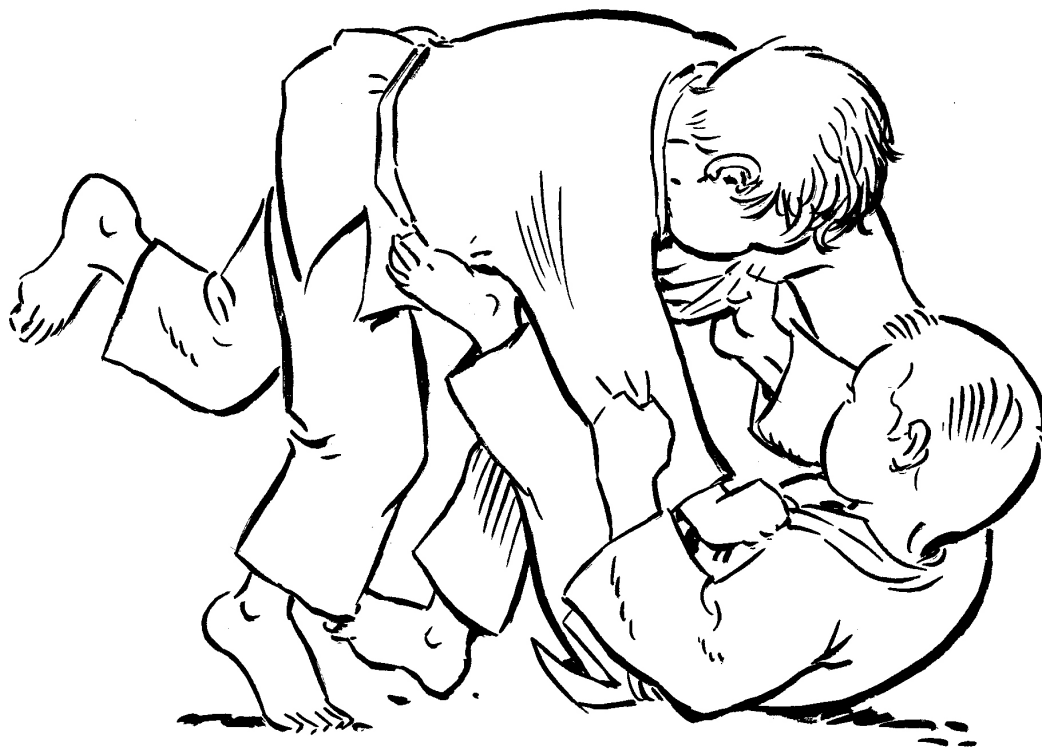
3.1.4 Tani-otoshi (Chute dans la vallée)



3.1.5 Tomoe-nage (Projection en cercle)



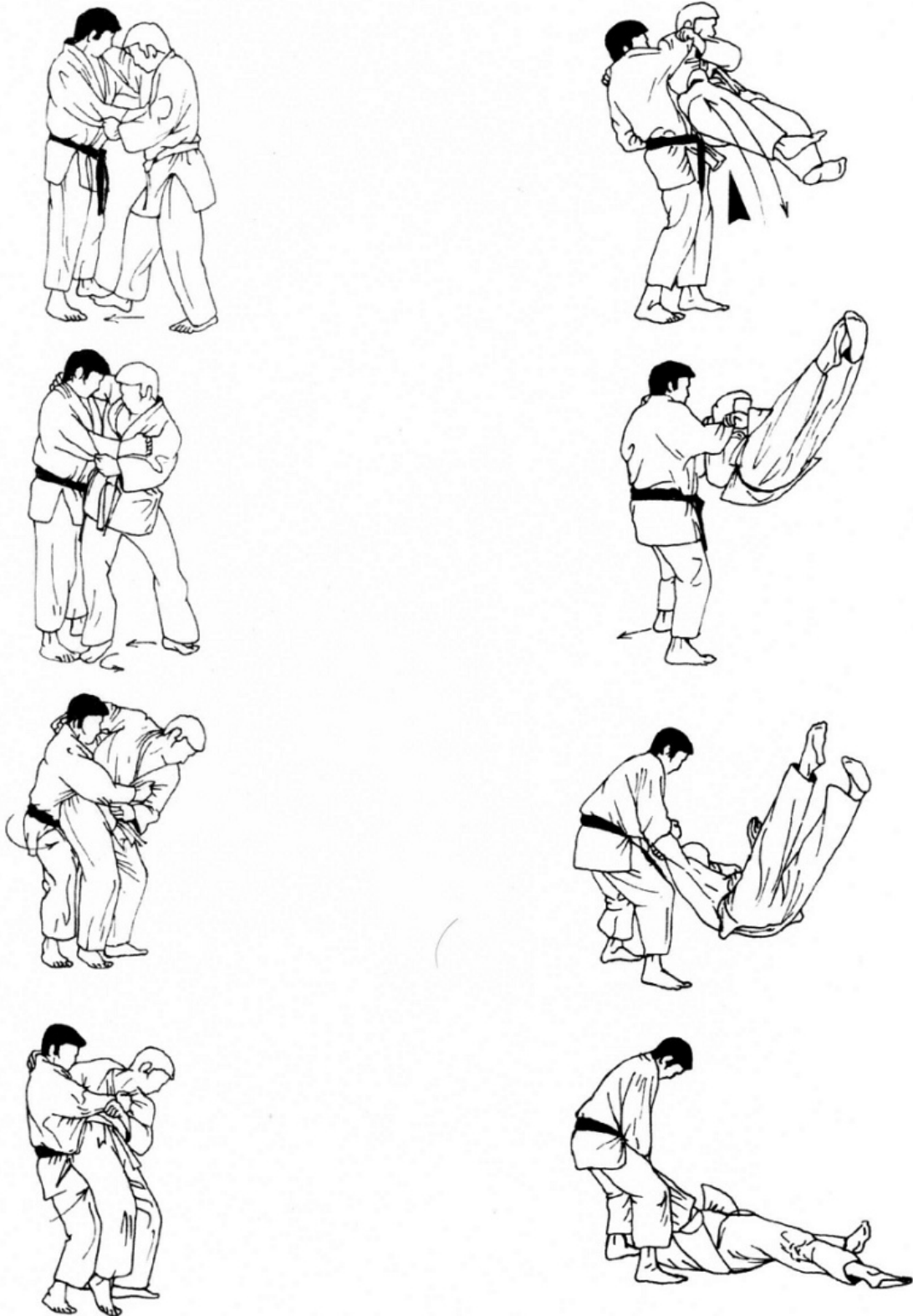
3.1.6 Yoko-tomoe-nage (Projection en cercle par le côté)



3.1.7 Te-guruma (Enroulement par la main)



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



3.2 Enchaînements



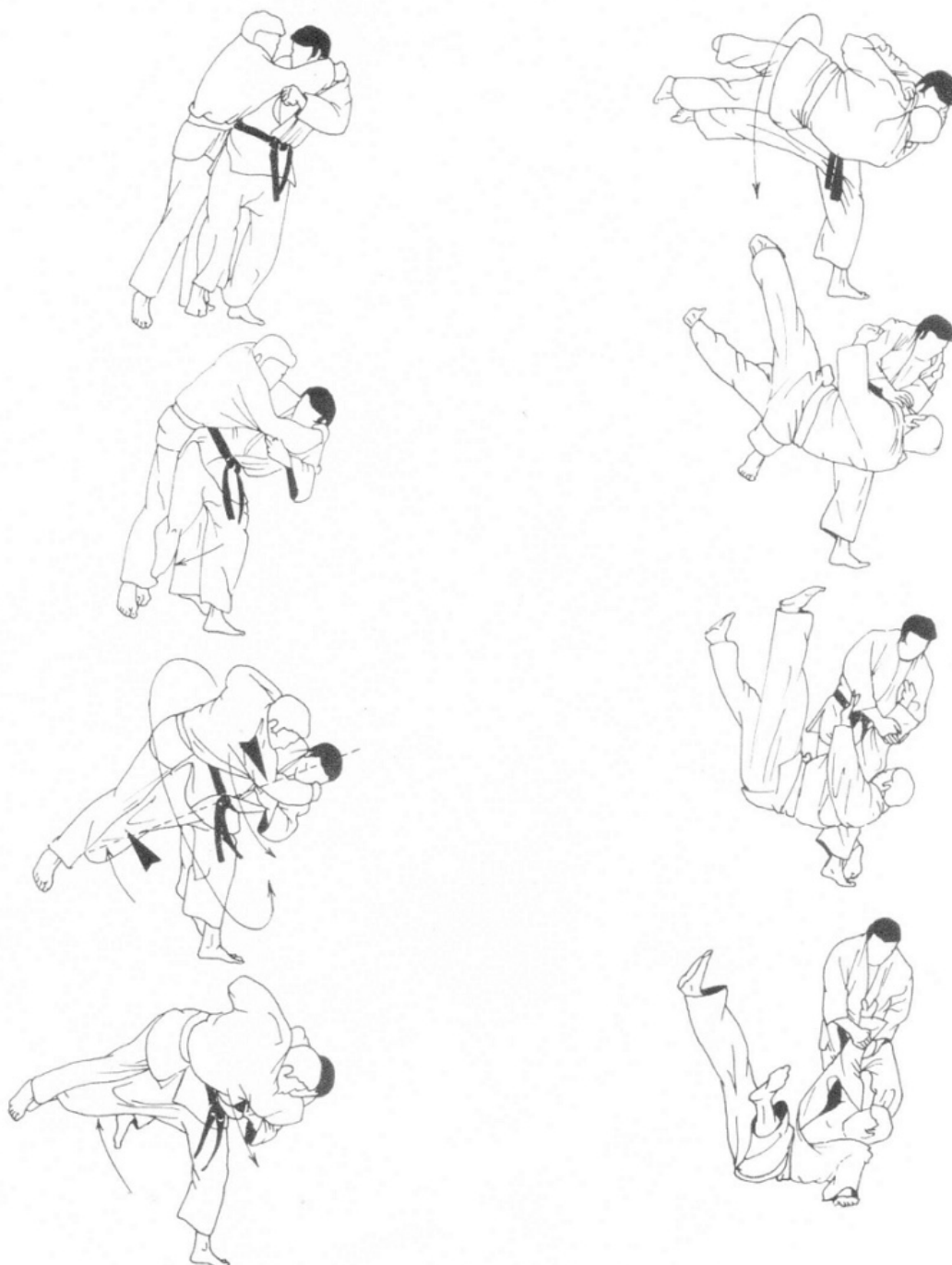
3.3 Contres



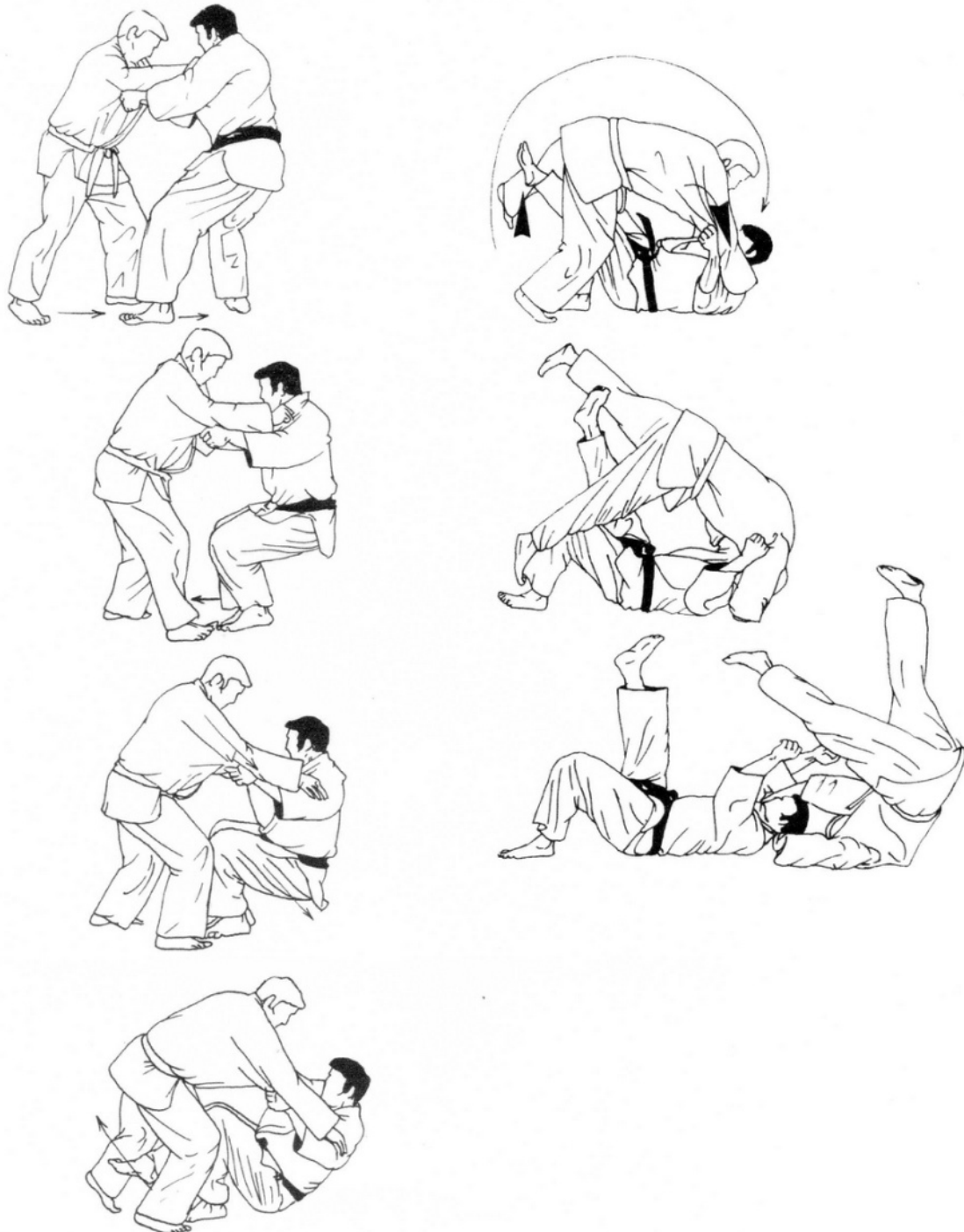
4 Ceinture bleue

4.1 Tashi Waza (Techniques debout)

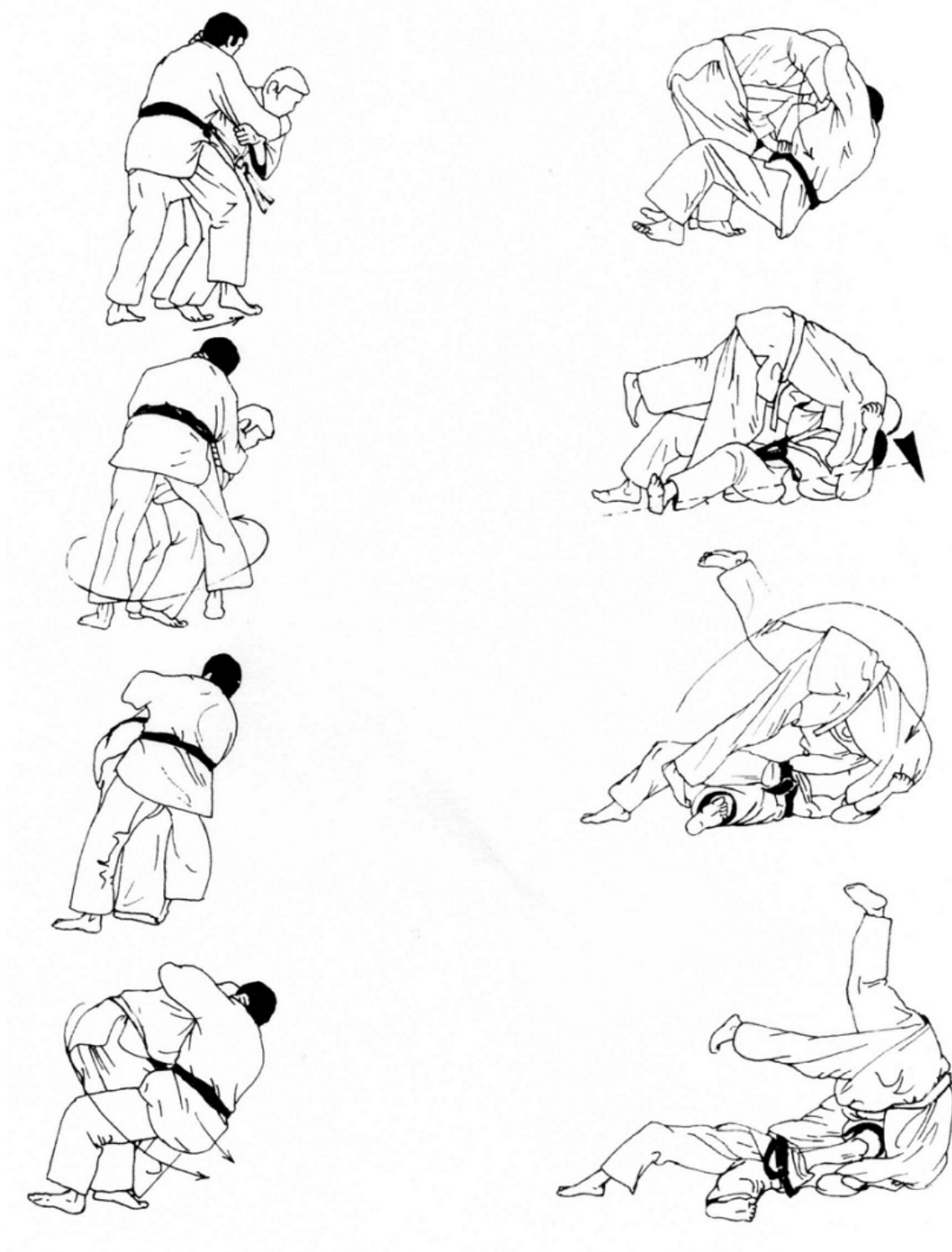
4.1.1 Hane-goshi (Hanche percutée)



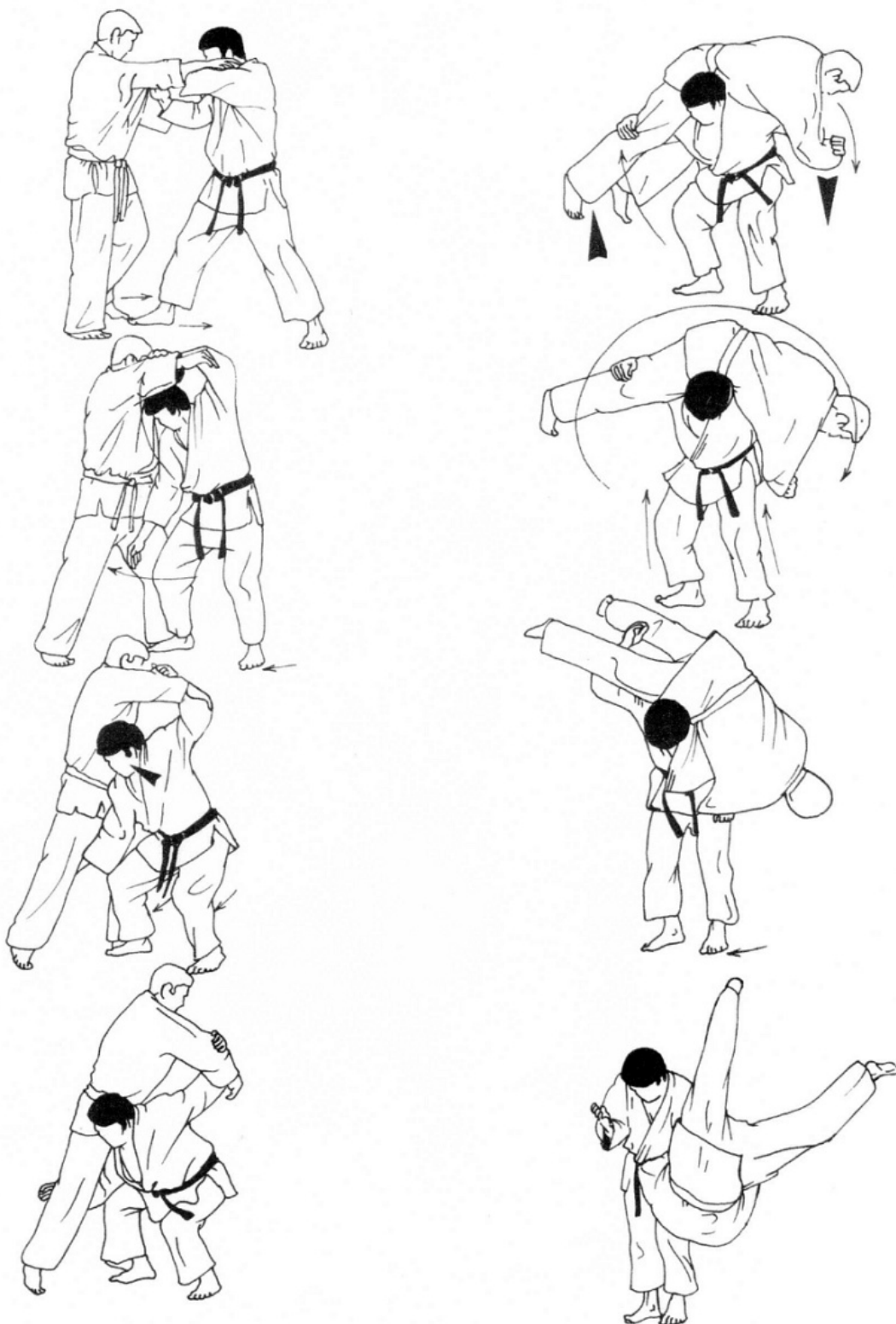
4.1.2 Sumi-gaeshi (Renversement dans l'angle)



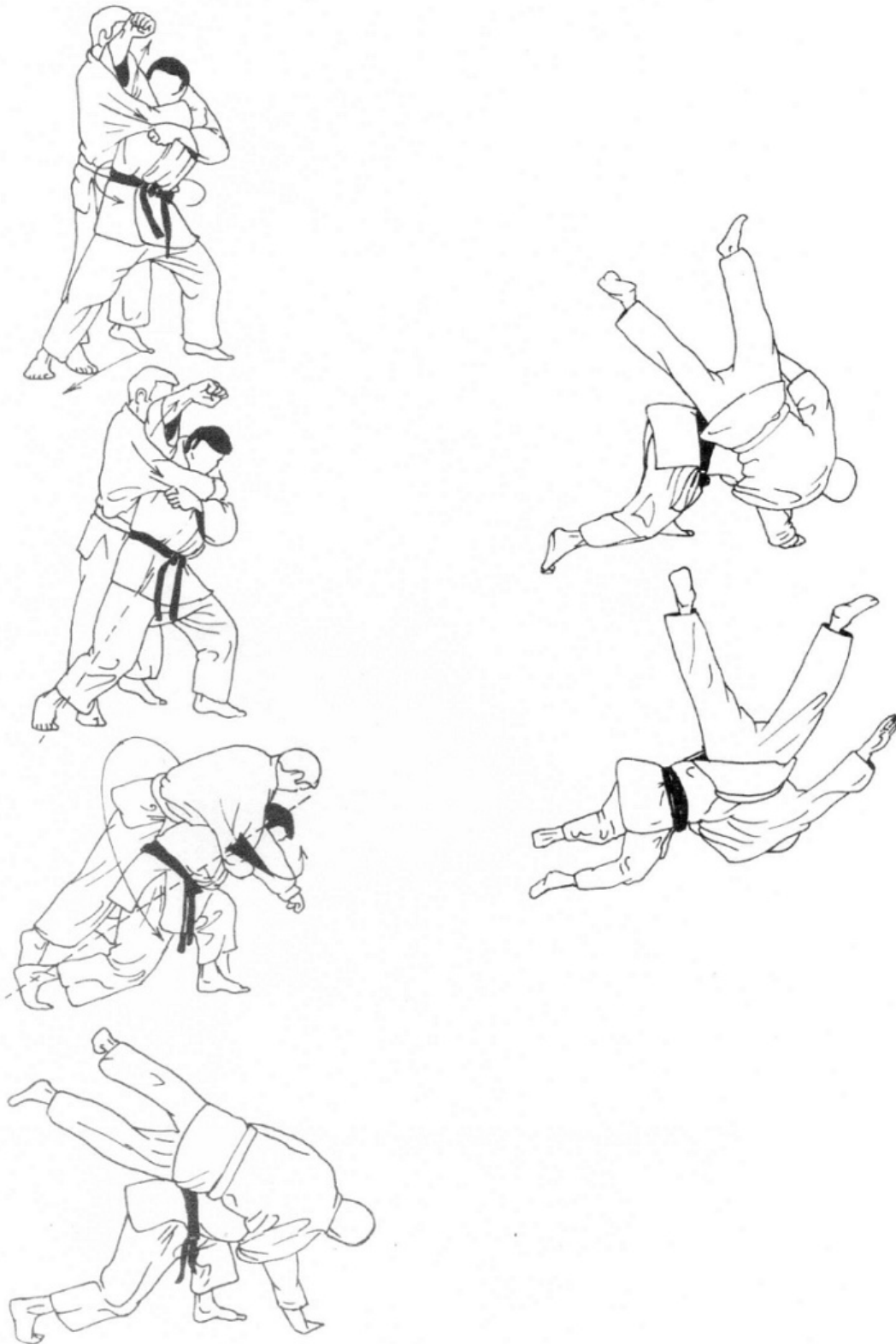
4.1.3 Yoko-guruma (Roue de côté)



4.1.4 Kata-guruma (Roue autour des épaules)



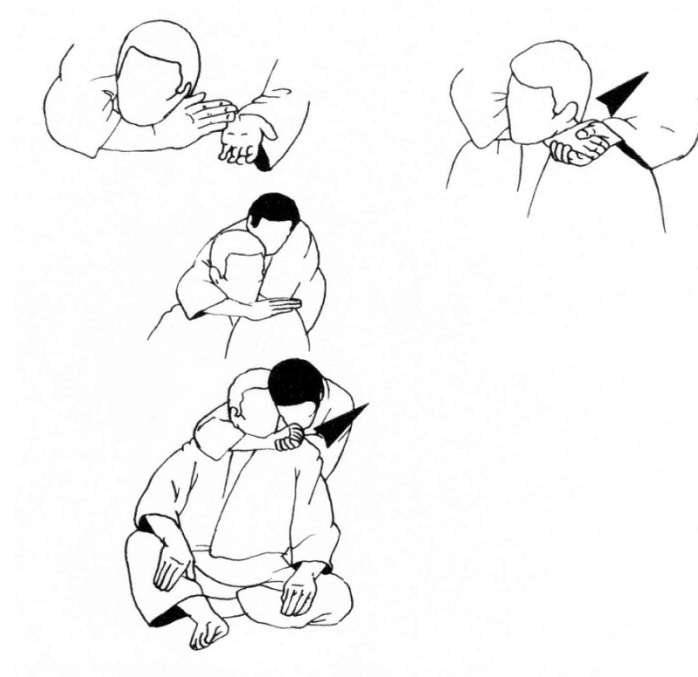
4.1.5 Soto-maki-komi (Enroulement extérieur)



4.2 Ne Waza (Techniques au sol)

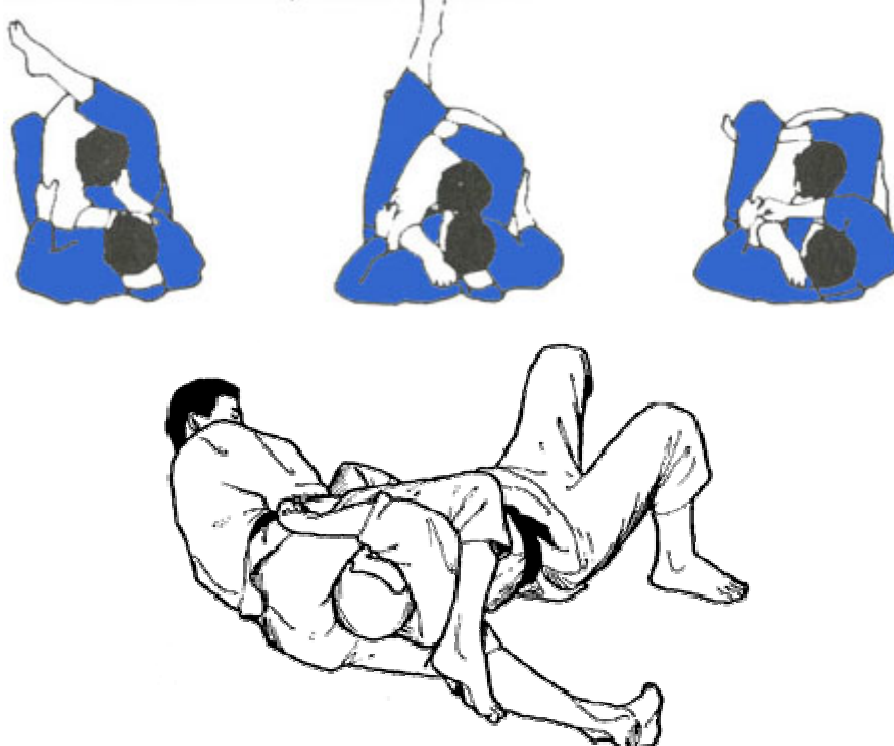
4.2.1 Shime waza (Etranglements)

4.2.1.1 Hadaka-jime (Etrangement à mains nues)



4.2.1.2 Sankaku-jime (Etrangement en triangle)

Ashi-Gatame-Jime / Sankaku-Jime



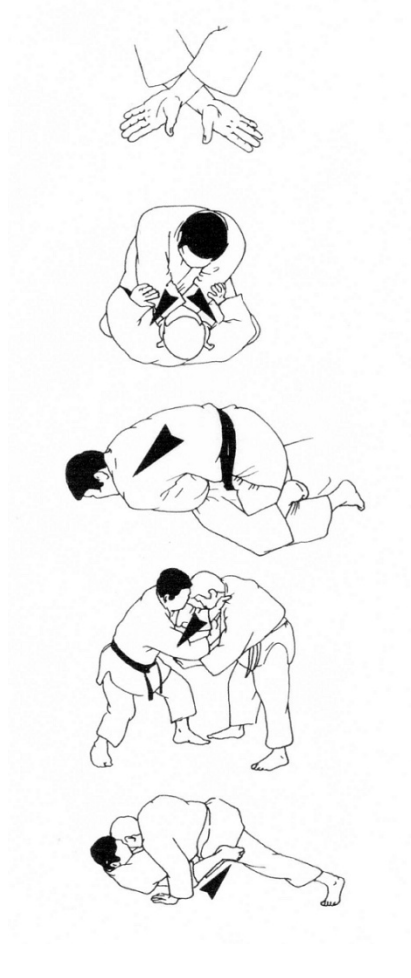
4.2.1.3 Juji-jime (Etranglement en croix)



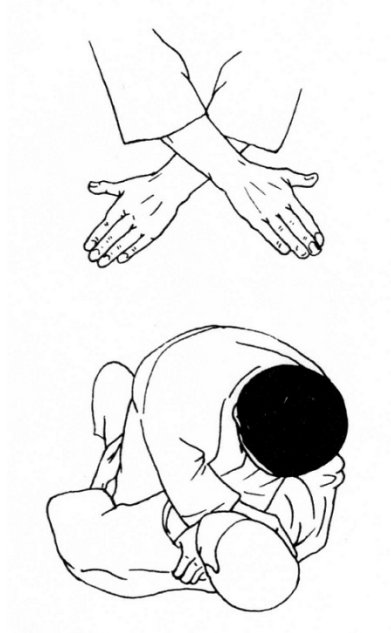
4.2.1.4 Kata-juji-jime (Etranglement croisé, mains en opposition)



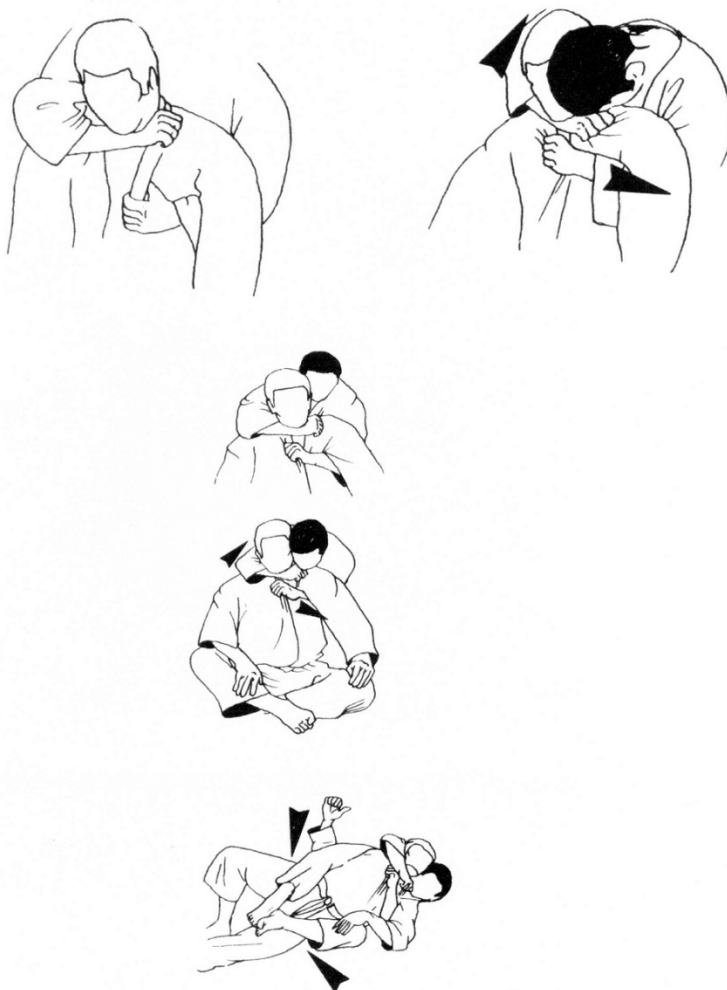
4.2.1.5 Gyaku-juji-jime (Etranglement croisé facial)



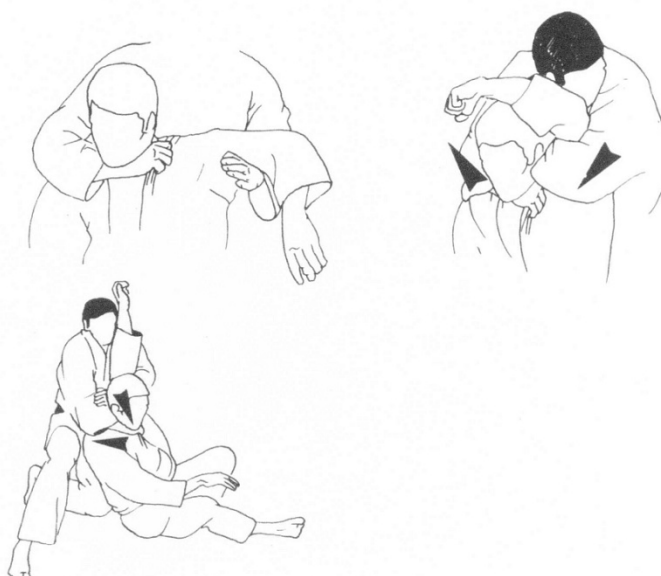
4.2.1.6 Nami-juji-jime (Etranglement croisé)



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



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

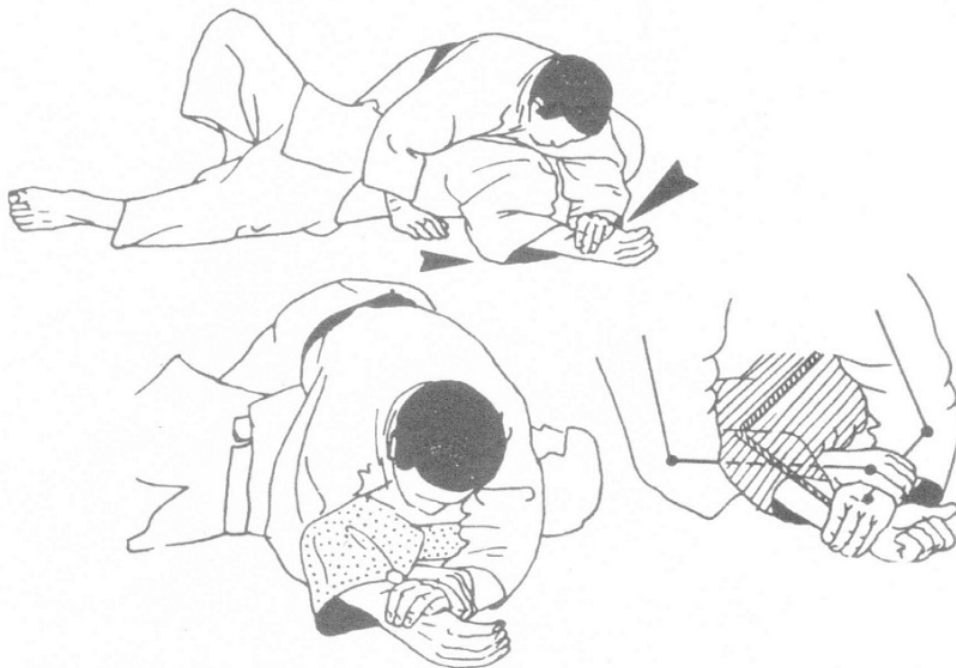


4.2.2 Kansetsu Waza (Clés)

4.2.2.1 Juji-gatame (Contrôle en croix)



4.2.2.2 Ude-garami (Luxation sur bras fléchi)

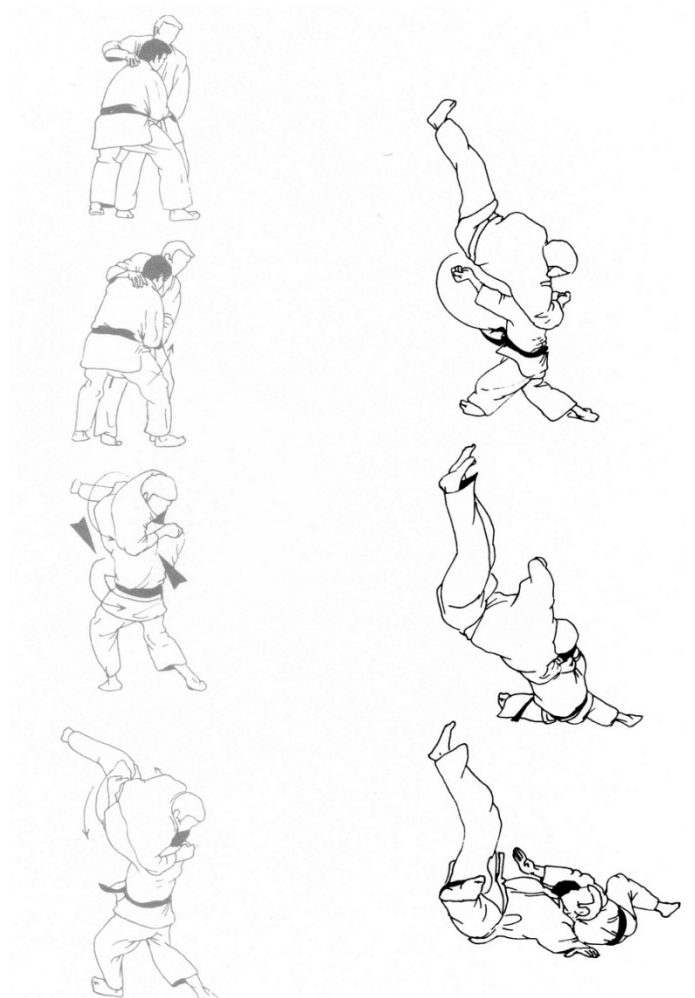




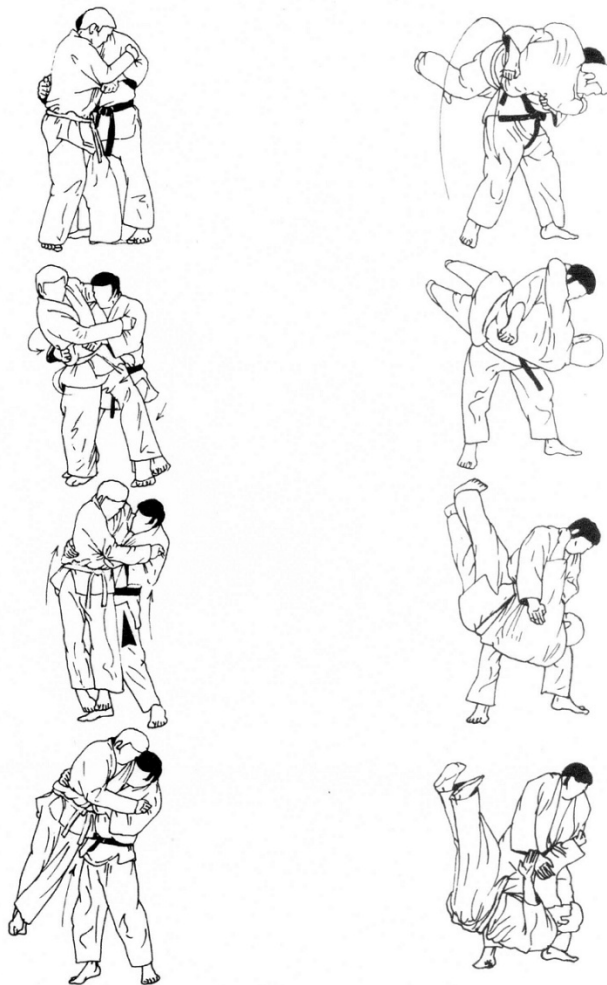
5 Ceinture marron

5.1 Tashi Waza (Techniques debout)

5.1.1 Ura-nage (Projection en lançant en arrière)



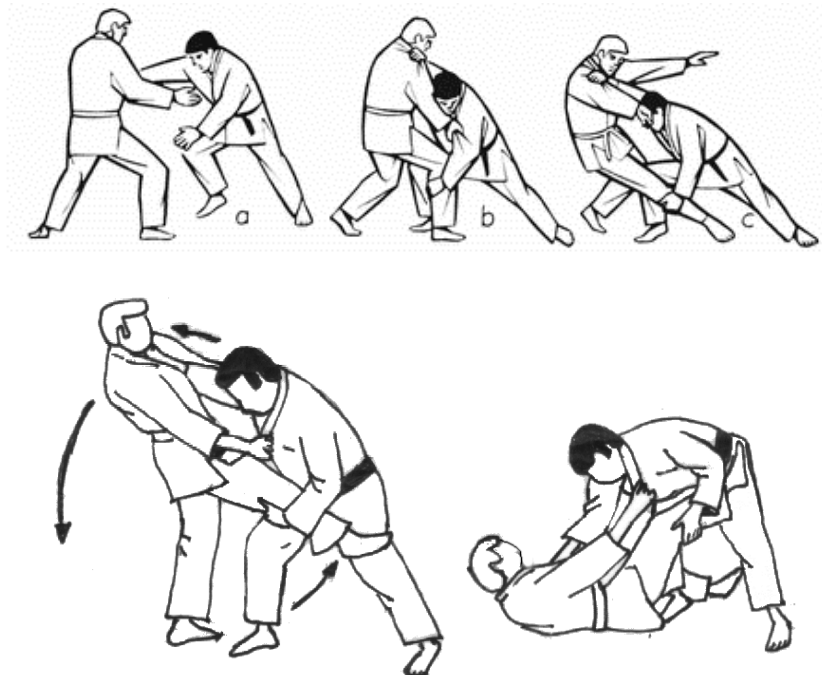
5.1.2 Utsuri-goshi (Projection de hanche en contre)



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



5.1.4 Kuchiki-taoshi (Renversement à une main)



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



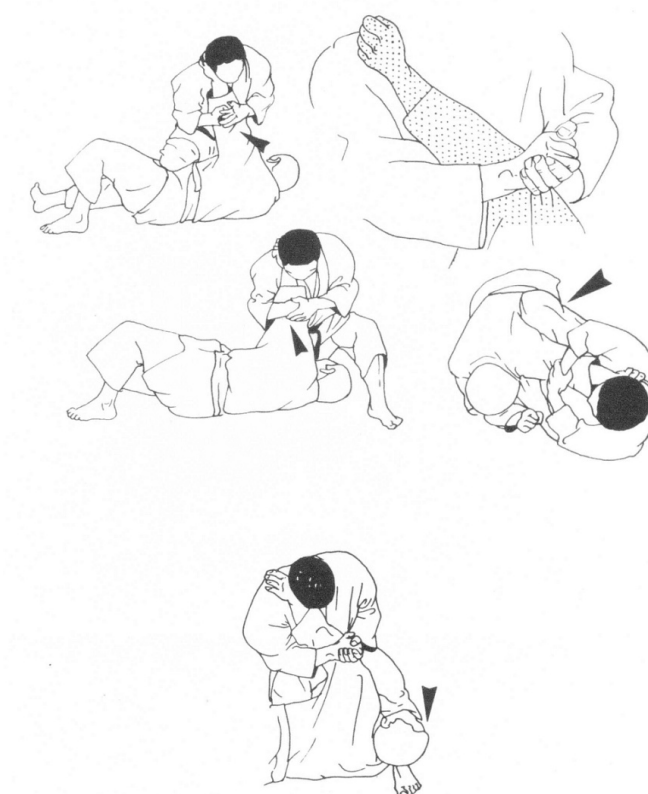
5.2 Ne Waza (Techniques au sol)

5.2.1 Kansetsu Waza (Clés)

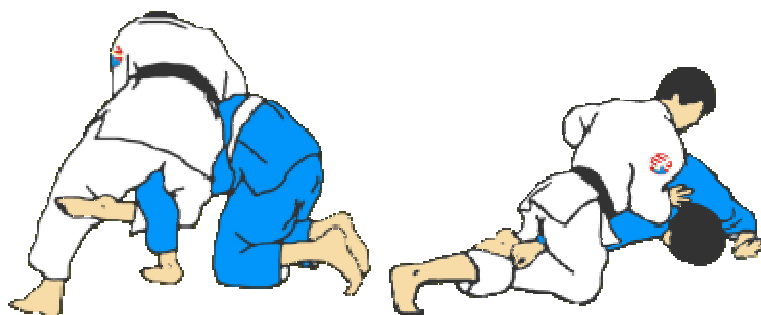
5.2.1.1 Waki-gatame (Contrôle par l'aisselle)



5.2.1.2 Ude-gatame (Contrôle avec le bras)



5.2.1.3 Ashi-gatame (Luxation par la jambe)



5.2.1.4 Hara-gatame (Luxation contre le ventre)

