

# Progression par ceinture : 4<sup>ème</sup> kyu, ceinture orange

**UKEMI** : Initiation aux chutes dans différentes directions, dans les formes Judo et Jujitsu

**SHINTAI** : Déplacements axiaux et circulaires ; Blocages & Esquives ; Gardes ; Points vitaux.

## Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique

KOSHI-WAZA (techniques de hanche)	TE-WAZA (techniques de mains)	ASHI-WAZA (techniques de jambes)
Uki-Goshi ; Harai-Goshi Koshi-Guruma	Eri-Seoi-Nage ; Morote-Seoi-Nage Tai-otoshi	Hiza-Guruma ; Ashi-Guruma O-Soto-Otoshi ; O-Soto-Gari
OSAE KOMI (immobilisations)		
Yoko-Shio-Gatame ; Tate-Shio-Gatame ; Kami-Shio-Gatame ; Kata-Gatame ; Juji-Gatame		

## ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):

TE WAZA (techniques de mains)	ASHI WAZA (techniques de jambes)
Age-Tsuki ; Naname-Tsuki ; Mawashi-Tsuki ; Yoko-Uchi ; Shuto ; Uchi-Oroshi ; Higi	Mawashi-Geri : keage, keikomi Mawashi-Geri: jodan, chudan, gedan

## UKE-WAZA (techniques de parades et blocages)

Morote-Shuto-Uke	Morote-Teisho-Uke
------------------	-------------------

## KANSETSU-WAZA (clés)

Kote-Hineri	Les contrôle du bras
 Kote hineri	 + Ude-Gatame ; Ude osae ; Ude-Nobashi

## NAGE-WAZA spécifique Jujitsu

Shiho-Nage	Tenshi-Nage
------------	-------------

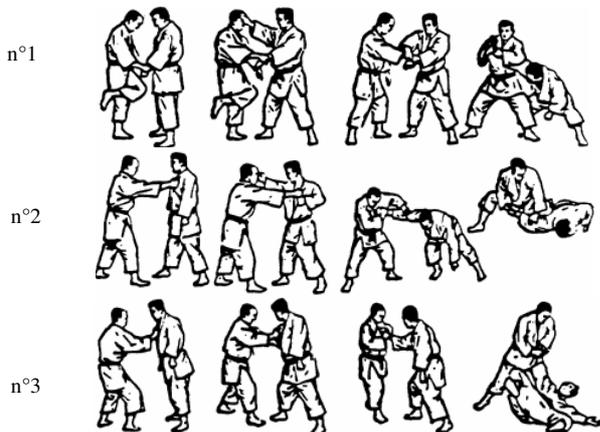
## KATAS :

- 4 premières techniques des « 16 »,  
Saisie au revers en tirant, étranglement de face avec poussée,  
étranglement arrière, mawashi-geri.

- Ripostes imposées de la série A (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 3 premières techniques du Goshin-jitsu :



## TECHNIQUES DE DEFENSE :

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- saisie des revers à deux mains,
- saisie de face niveau épaule,
- saisie des poignets à deux mains,
- saisie de la manche par le côté et l'arrière,
- tentative de ceinture du corps,
- yoko-geri et mawashi-geri,
- naname-tsuki, uchi-oroshi et shuto,
- étranglement arrière : hadaka-jime.

- Trouver deux ripostes différentes par attaques en variant les techniques.

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

## NE WAZA (Défense au sol) :

Garde au sol, Mae-Geri,  
Double Mae-Geri, Yoko-Geri,  
Ushiro-Geri, Mawashi-Geri, Mikazuki-Geri.