

# Examen pour la Ceinture blanche

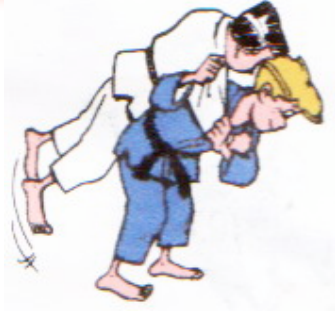
## Mouvements imposés

● O Goshi

Ippon Seoi Nage

O Soto Gari

De Ashi Barai



## Mouvements imposés

● Uki Goshi

Hiza Guruma

Kubi Nage



## Techniques au sol:

- \* On Gesa Gatame
- \* Yoko Shio Gatame
- \* Kami Shio Gatame
- \* Tate Shio Gatame
- \* ushiro Gesa Gatame

## Connaissance technique

- chute avant droite et gauche
- chute arrière
- chute latérale

## Examen pour la Ceinture jaune

### Mouvements imposés

● Tsuru Komi Goshi

O Uchi Gari

Sode Tsuru Komi Goshi

Ko Uchi Gari



### Mouvements imposés

● Harai Goshi

Sasae Tsuru Komi Ashi

Morote Seoi Nage



### Techniques au sol:

Deux retournements:

- \* Uke à 4 pattes
- \* Tori sur le dos et Uke à genoux entre les jambes

### Techniques au sol:

\* Kata Gatame   Makura Gesa Gatame   Kuzure Gesa Gatame   Kuzure Tate Shio Gatame   Kuzure Tate Shio Gatame   Kuzure Yoko Shio Gatame

**Mouvements imposés**

**Tai Otoshi**

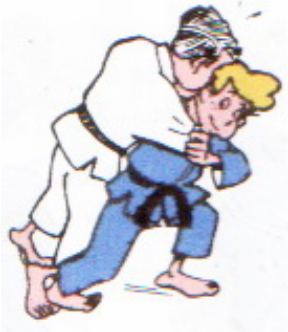
**Uchi Mata**

**Koshi Guruma**

**Hane Goshi**

**Okuri Ashi Barai**

**Ko Soto Gari**



**Techniques au sol:**

2 Entrées de côté

2 Entrées de face

**Mon mouvement debout préféré**

sur différentes opportunités

## Examen de la ceinture verte

### Mouvements imposés

● Kata Guruma



Ko Soto Gake



Tomoe Nage



Uki Otoshi



Yoko Tomoe



Ashi Guruma



### Etranglements

● Kata Juji Jime



Gyaku Juji Jime



Nami Juji Jime



Morote Juji Jime



Hadaka Jime



Kata Ha Jime



### Etranglements

● Ashi Gatame Jime



Sode Guruma



Okuri Eri Jime



### Connaissance technique

- 1ère série du Nage No Kata
- Présentation de Yaku soku geiko de projections
- arbitrage au sol

## Examen de la ceinture bleue

### Mouvements imposés

O Guruma

Soto Maki Komi

O Soto Otoshi

Harai Tsuru Komi Ashi

Uki Waza



### Clés de bras

Ude Garami

Ude Gatame

Juji Gatame

Waki Gatame

Hara Gatame



### Clés de bras

Hiza Gatame



### Connaissance technique

- \* 2ème série du Nage No Kata
- \* Présentation de Yaku soku geiko de projections
- \* Présentation d'uchi komi sur 2 techniques
- \* arbitrage debout

**Mouvements imposés**

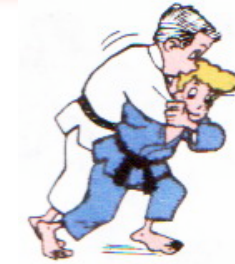
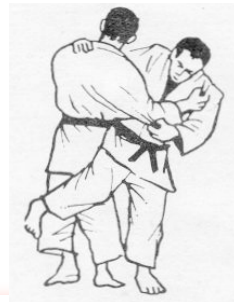
● *Yoko Otoshi*

*O Soto Guruma*

*Yoko Wakare*

*Utsuri Goshi*

*Seoi Otoshi*



**Mouvements imposés**

● *Ushiro Goshi*

*Sumi Gaeshi*

*Te Guruma*

*Tani Otoshi*

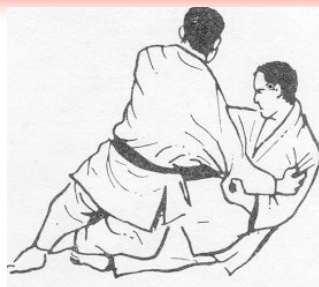
*Hane Maki Komi*



**Mouvements imposés**

● *Ura Nage*

*Yoko Gake*



**UV3:**

Exercices d'application judo: 4 exercices de 3 mn type kakari geiko de projection ou yaku soku geiko de projection

- 1 Randori judo sol
- 2 Randoris judo debout

**Katas**

\* présentation des 12 premières techniques du Goshin Jitsu ou des 3èmes séries du Nage No Kata

**UV2 :**

***technique debout***

présentation de 2 techniques de projection (1 sur l'avant et 1 sur l'arrière) et 3 techniques en statique tirées au sort dans tout le programme par le jury

***Technique sol:***

présentation de 2 techniques de contrôle au sol et 3 techniques tirées au sort dans tout le programme par le jury (1 immobilisation, 1 clé, 1 étranglement)

***Le détail des UV à passer pour la ceinture noire est à vérifier sur les derniers textes officiels de l'année en cours***