

Progression par ceinture : 5^{ème} kyu, ceinture jaune

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



Mae mawari ukemi



Ushiro ukemi






Yoko ukemi

Dans un premier temps, il convient de les faire un genou au sol. La nuance entre la chute Judo et jujitsu sera abordée.

SHINTAI (Evolution) : 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)
O-Goshi (Uki-Goshi) Kubi-Nage  O goshi	Ippon-Seoi-Nage (Morote-Seoi-Nage) Tai-Otoshi  Seoi nage	O-Soto-Gari Sasae-tsuri komi-ashi  O soto gari
OSAE KOMI (immobilisations)		
Hon-Gesa-Gatame - Kuzure-Kesa-Gatame + travail de mobilité au sol		

ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux)

En déplacement, en renforçant les appuis, la posture et la garde.



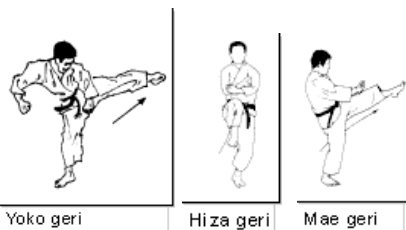
Oi tsuki

Gyaku tsuki

Teisho

+ Ura uchi
(revers de la main)

+ Maite tsuki
(coup rebondissant)



Yoko geri

Hiza geri

Mae geri

+ Gedan geri
+ Kakato geri
+ Fumi komi geri

Gedan = bas
Kakato = talon
Fumi komi = haut-bas

UKE-WAZA (techniques de blocage)



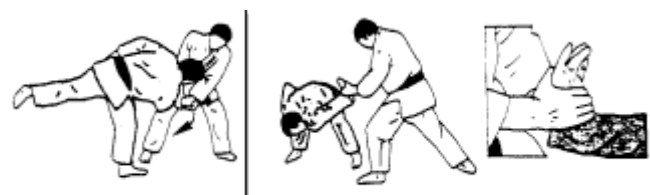
Age uke

Uchi uke

Soto uke

Gedan barai

KANSETSU-WAZA (clés)



Kote gaeshi

Kote mawashi

+ Ude hishigi ude gatame (contrôle du bras par pression)

TECHNIQUES DE DÉFENSE

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

- tentative de saisie du revers,
- saisie effective du revers en poussant, en tirant,
- attaque en oi-tsuki, shuto,
- attaque en mae-geri keage et keikomi,
- étranglement arrière (hadaka-jime),
- saisie arrière,
- saisie d'un poignet en direct et en croisé

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

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