

## Programme Ceinture Jaune

Groupe 1 : Roulades et Ukemis (chutes)		
<p><u>Chute arrière</u> (Ushiro Ukemi)</p> 	<p><u>Chute Avant gauche et droite</u> (Mae Mawari Ukemi)</p> 	<p><u>Chute Latérale gauche et droite</u> (Yoko Ukemi)</p> 

<b>Groupe 2 : Tachi Waza (debout)</b>	<u>Ippon Seoi Nage</u>	<u>O Uchi Gari</u>	<u>Tai Otoshi</u>	<u>O Goshi</u>	<u>De Ashi Barai</u>	<u>Ko Uchi Gari</u>	<u>Koshi Guruma</u>	<u>Sasae Tsuru Komi Ashi</u>
								
<b>Groupe 3 : Ne Waza (sol)</b>	<u>Hon Gesa Gatame</u>	<u>Tate Shio Gatame</u>	<u>Kami Shio Gatame</u>	<u>Yoko Shio Gatame</u>				
								

Groupe 6 : Situations debout	Groupe 5 : Situations Ne Waza (sol)
Savoir bloquer une attaque	Uke et Tori sont face à face. Savoir mettre Uke sur le dos et l'immobiliser
Savoir faire lâcher la manche pour faire Ippon Seoi Nage, Eri Seoi Nage ou bien O Goshi	Savoir retourner Uke à 4 pattes et l'immobiliser
Savoir esquiver une attaque	Savoir faire 4 sorties sur immobilisation
Savoir faire un redoublement d'attaque	<u>Groupe 4 : Culture Générale Judo et Ju-Jitsu</u>
Savoir contrer sur O Soto Gari	Que veut dire Sono Mama ?
Savoir enchaîner Ippon Seoi Nage puis Ko Uchi Gari	Que veut dire Shido ?
Savoir tenir le Judogi	Que veut dire Waza Ari ?
	Que veut dire Ippon ?
	Que veut dire Osae Komi ?
	Que veut dire Toketa ?