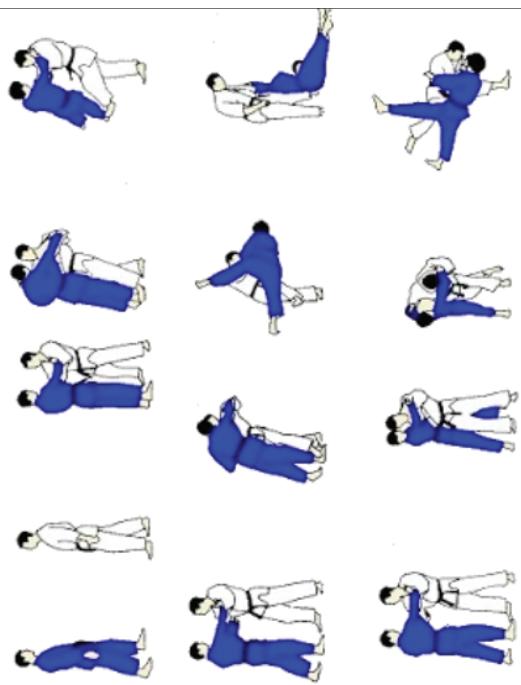




NAGE NO KATA

Grade à acquérir : Ceinture Marron

3ème Série Ashi Waza



Okuri ashi harai

Sasaе tsuri komi ashī

Uchi mata

Livret pour les passages de grade
De Verte (4k) à Marron (1k)

Ce livret appartient à

Kano Tournai
76 Rue Roc St Nicaise
7500 Tournai

PAF 2€

Grade à acquérir : Ceinture Verte

Afin d'obtenir la ceinture Verte, le judoka

- Doit posséder les acquis de la ceinture orange-verte,
- doit avoir le nombre de cours requis et présenter les bases techniques suivantes

Tai Otoshi



TORI doit placer son mollet en barrage sur le tibia de UKE. Pour mieux réussir Tai-otoshi, la main qui est au revers peut pousser la tête du partenaire afin de déséquilibrer et de le fixer sur la jambe du barrage. En pivotant, TORI fait un cercle de ses bras, d'abord sur le côté en poussant la tête, puis devant lui en la ramenant.

Sasae Tsuri Komi Ashi

SASAE-TSURI-KOMI ASHI



TORI place son pied d'appui à côté de celui de UKE comme pour effectuer O-soto-gari, mais il donne une impulsion pour se retourner. En tirant UKE vers lui le plus haut possible tout en pivotant, TORI met sa plante de pied en blocage pour que dans le mouvement UKE se s'accroche dessus.

De ashi Barai



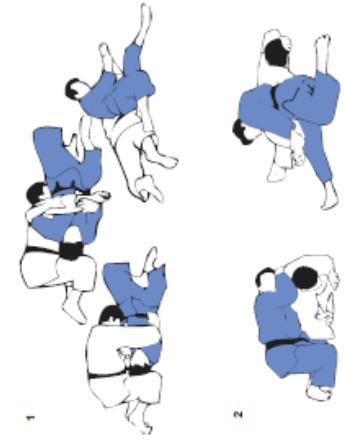
TORI doit balayer le pied avancé de UKE à l'instant même où il va se poser au sol. Pour ce faire, TORI doit déplacer son partenaire afin d'obtenir le déséquilibre. Celui-ci obtenu TORI balaye l'extérieur du pied avec sa paume de pied, et tire le revers (ou la revers si il veut faucher) pour fixer le poids de UKE sur son déséquilibre.

Grade à acquérir : Ceinture Marron

Waki Gatame



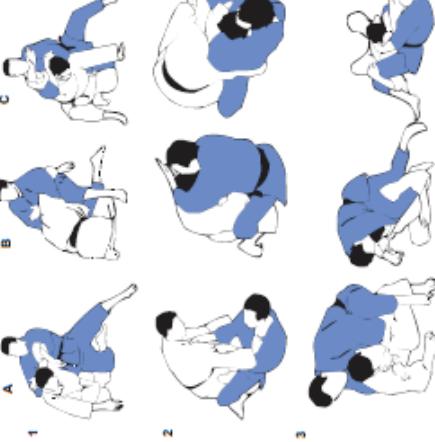
Variations



Kata Ha Jimé



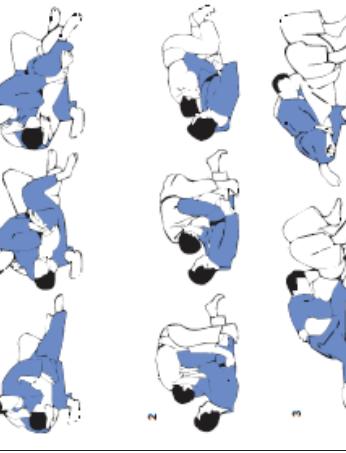
Variations



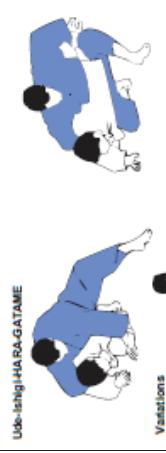
Hiza Gatame



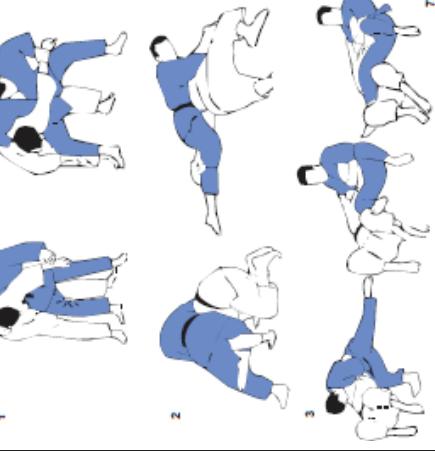
Variations



Hara Gatame



Variations



77

- Doit posséder les acquis de la ceinture orange-verte,
- doit avoir le nombre de cours requis et présenter les bases techniques suivantes

Tai Otoshi



TORI doit placer son mollet en barrage sur le tibia de UKE. Pour mieux réussir Tai-otoshi, la main qui est au revers peut pousser la tête du partenaire afin de déséquilibrer et de le fixer sur la jambe du barrage. En pivotant, TORI fait un cercle de ses bras, d'abord sur le côté en poussant la tête, puis devant lui en la ramenant.

Sasae Tsuri Komi Ashi

SASAE-TSURI-KOMI ASHI



TORI place son pied d'appui à côté de celui de UKE comme pour effectuer O-soto-gari, mais il donne une impulsion pour se retourner. En tirant UKE vers lui le plus haut possible tout en pivotant, TORI met sa plante de pied en blocage pour que dans le mouvement UKE se s'accroche dessus.

De ashi Barai



TORI doit balayer le pied avancé de UKE à l'instant même où il va se poser au sol. Pour ce faire, TORI doit déplacer son partenaire afin d'obtenir le déséquilibre. Celui-ci obtenu TORI balaye l'extérieur du pied avec sa paume de pied, et tire le revers (ou la revers si il veut faucher) pour fixer le poids de UKE sur son déséquilibre.

Grade à acquérir : Ceinture Marron

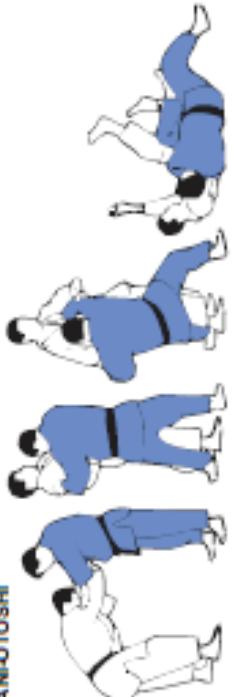


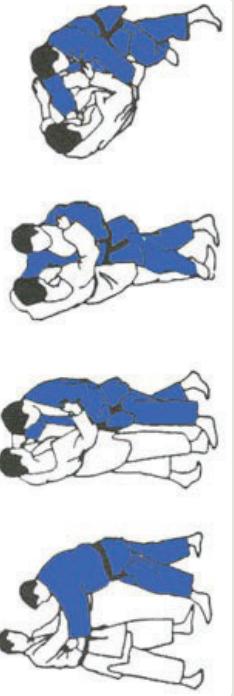
Grade à acquérir : Ceinture Verte



Afin d'obtenir la ceinture Marron, le judoka

- Doit posséder les acquis de la ceinture bleue.
- doit avoir le nombre de cours requis et présenter les bases techniques suivantes

Tani Otoshi	TANI OTOSHI		TORI dé passe UKE comme pour réaliser Ko-soto-gari, ou au lieu de chercher à faucher à faucher la jambe TORI laisse glisser son pied derrière les appuis de UKE pour créer un obstacle au recul. TORI pousse en se couchant sur le côté ce qui déséquilibre UKE sur la jambe en barrage, lui infligeant une chute arrière.
--------------------	--------------------	---	--

Ko Soto Gake	KO-SOTO-GAKE		C'est le même mouvement que Ko-soto-gari, cette fois il n'y a pas de fauchage, mais un accrochage de la jambe jusqu'à la chute.
---------------------	---------------------	--	---

Ashi Guruma	ASHI-GURUMA		Tori croise ses pieds pour venir placer son pied gauche en face du pied droit de UKE, puis TORI change de direction et engage le talon du pied droit sous le genou droit de UKE en se retournant (pour le mouvement à droite).
--------------------	--------------------	---	--

Grade à acquérir : Ceinture Bleue

Ko Soto Gari

KO-SOTO GARI



La jambe qui va faucher est celle en face de celle de UKE, TORI le pousse, fixe l'appui et place dans le même temps sa jambe de soutien entre les jambes de UKE puis fauche la jambe arrière d'un mouvement court.

Tani Otoshi

TANI OTOSHI



Hiza Guruma

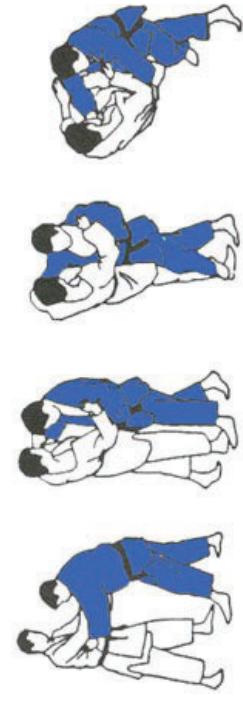
HIZA-GURUMA



C'est exactement le même déplacement que Sasae-tsuri-komi-ashi mais TORI place sa plante de pied sous le genou de UKE. En pivotant autour de son appui, TORI projette UKE par le blocage sous le genou.

Morote Seoi Nage

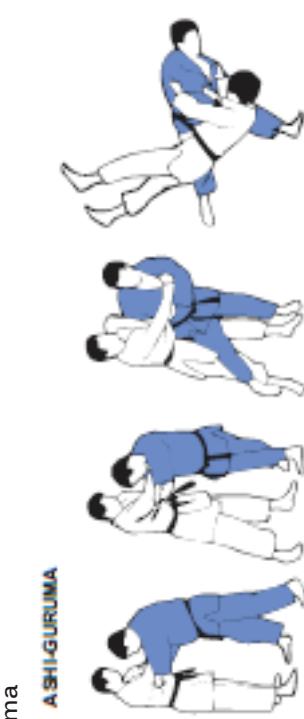
MOROTE SEOI-NAGE



C'est exactement le même déplacement que Sasae-tsuri-komi-ashi mais TORI place sa plante de pied sous le genou de UKE. En pivotant autour de son appui, TORI projette UKE par le blocage sous le genou.

Seoi Nage

SEOI-NAGE



Ushiro Geza Gatame

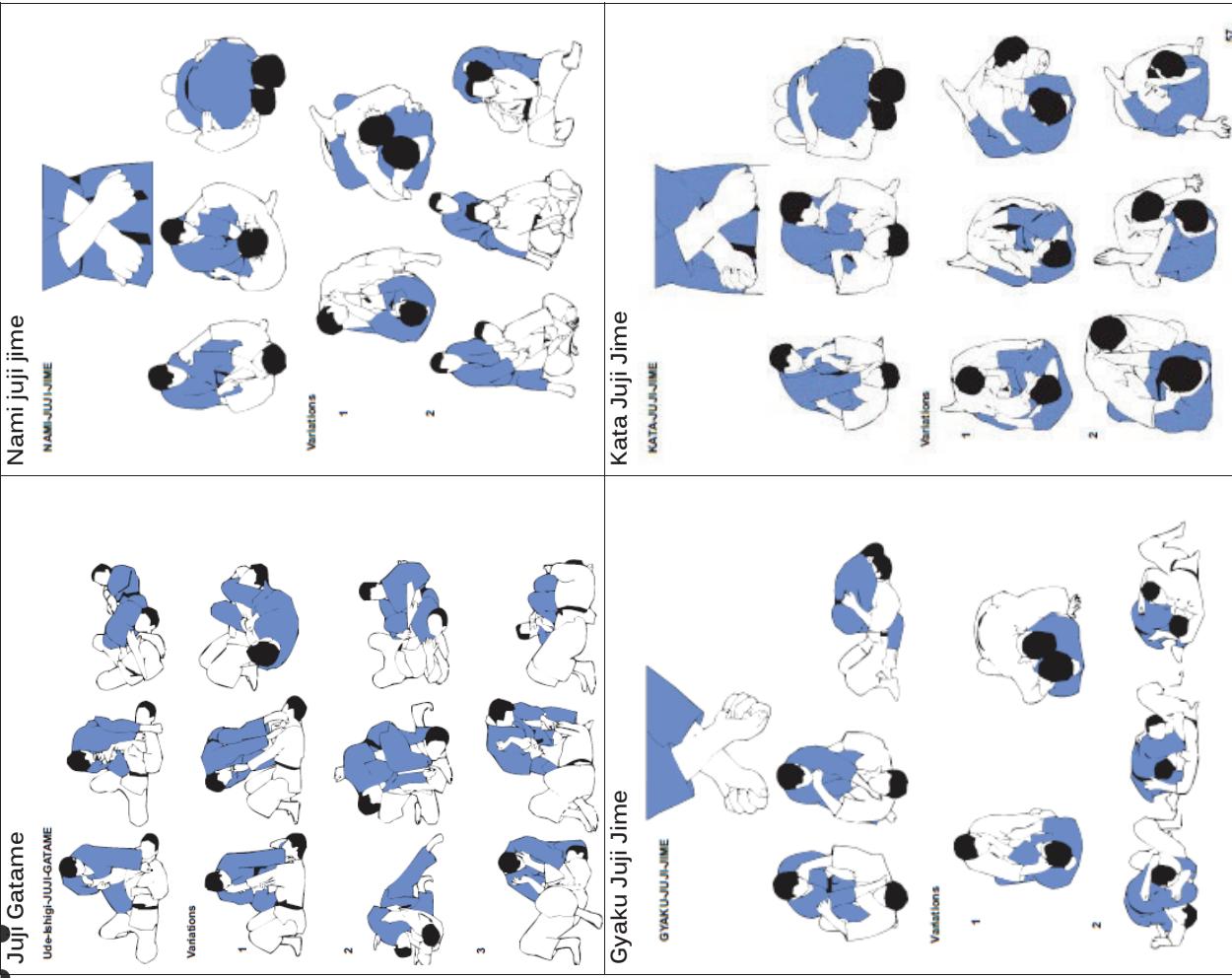
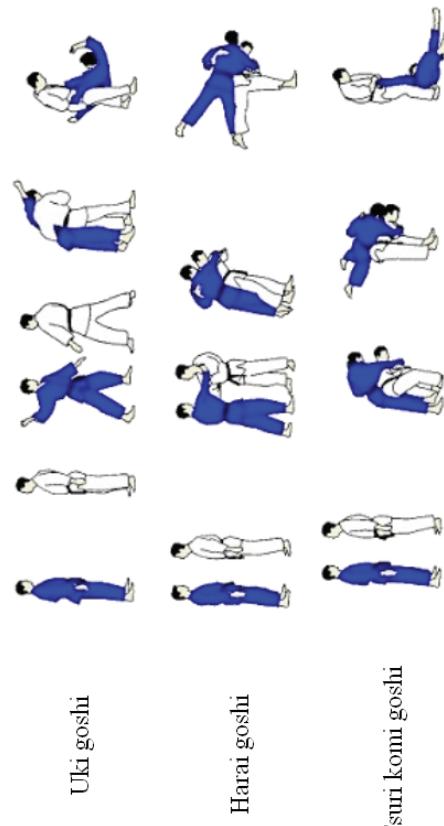
USHIRO-GEZA-GATAME

51

Tori croise ses pieds pour venir placer son pied gauche en face du pied droit de UKE, puis TORI change de direction et engage le talon du pied droit sous le genou droit de UKE en se retournant (pour le mouvement à droite).

NAGE NO KATA

*2ème Série
Koshi Waza*



Grade à acquérir : Ceinture Verte

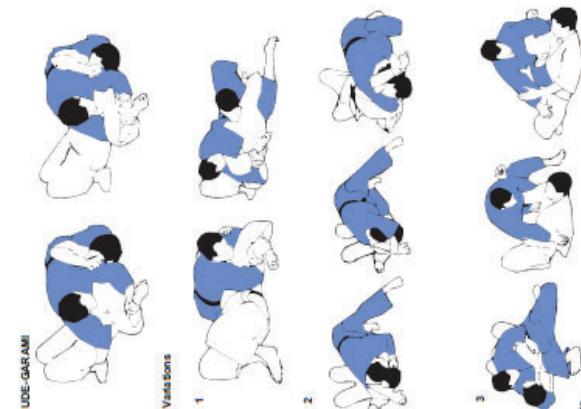
NAGE NO KATA

1ere Série
Te Waza

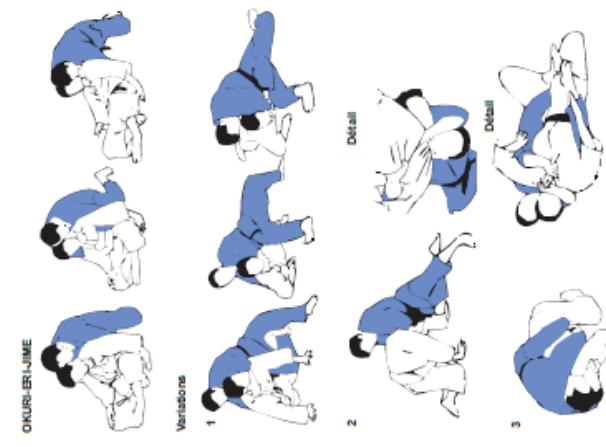


Grade à acquérir : Ceinture Bleue

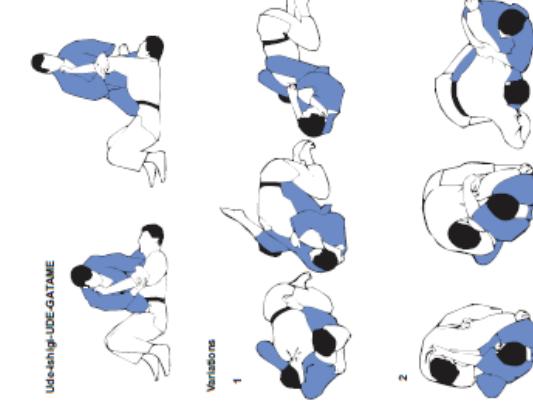
Ude Garami



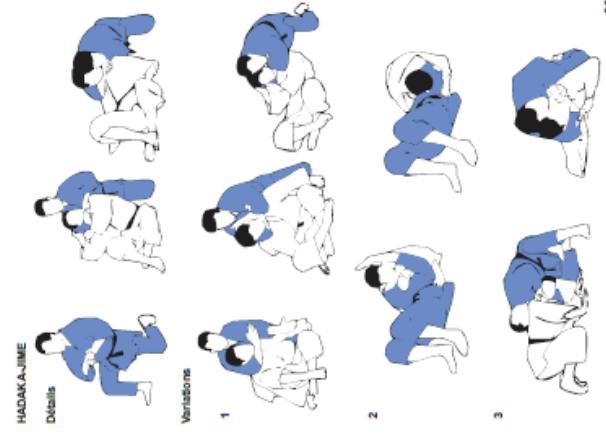
Okuri Eri jime



Ude Gatame



Hadaka Jime

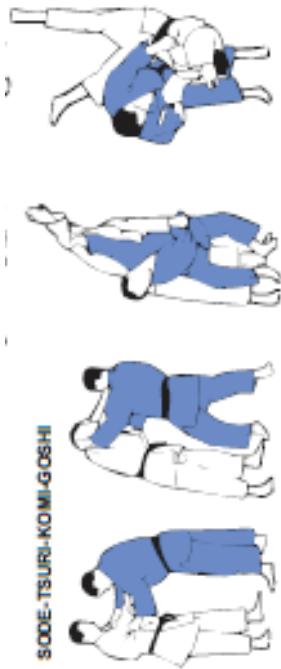




Afin d'obtenir la ceinture Verte-Bleue, le judoka

- Doit posséder les acquis de la ceinture Verte,
- doit avoir le nombre de cours requis et présenter les bases techniques suivantes

Sode Tsuri Komi Goshi



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

(Tirer avec force)

TORI tient les deux manches de UKE, TORI passe son bras droit sous son bras gauche en pivotant de sorte que UKE se retrouve les bras croisé, ensuite TORI projette en décroisant les bras.

Seoi Otoshi



SEOI OTOSHI

(Plonger avec force)

C'est le même mouvement que Morote-seoi-nage. TORI descend sur son genou ou place sa jambe en barrage comme pour Tai-otoshi.

Hane Goshi



HANE-GOSHI

Dans la même forme que Harai-goshi, TORI place cette fois sa plante de pied dans la longueur du tibia de UKE. La jambe reste en contact permanent avec UKE afin qu'en soulevant avec la hanche, la jambe de TORI emporte la jambe de UKE. Une fois UKE soulevé, TORI peut tourner les épaules pour le faire chuter.

Afin d'obtenir la ceinture Bleue, le judoka

- Doit posséder les acquis de la ceinture verte-bleue,
- doit avoir le nombre de cours requis et présenter les bases techniques suivantes

Kata guruma



KATA-GURUMA

Pour soulever UKE, TORI doit passer son épaulé sous la ceinture de son partenaire afin de répartir les poids sur ses épaules au moment de soulever. De sa main qui maintient la manche, TORI tire le plus haut possible UKE pour engager le poids sur l'épaule engagé. Pour projeter, TORI jette les jambes derrière son dos et tire la manche vers lui pour retourner UKE.

Ura Nage



URA-NAGE

TORI vient placer une main sur le ventre de UKE tandis que l'autre se place dans le dos, les deux mains permettent de soulever UKE pendant que TORI se jette en arrière en faisant une sorte de pont. TORI doit engager une jambe à l'extérieur, l'autre à l'intérieur de la position de UKE pour réussir ce sacrifice.

Tomoe Nage



TOMEONE-NAGE

C'est un sacrifice, ce qui signifie que TORI doit totalement se déséquilibrer au risque de se faire renverser. TORI place UKE sur la pointe des pieds en tirant vers le haut, puis descend sur une jambe tandis qu'il porte la seconde sous le ventre de UKE. TORI fait une roulade arrière en maintenant UKE proche de lui et le projette en tendant la jambe.