

ORENJI – 4ème KYU

Passage de Grade postulé : Ceinture Orange

Nom :

Prénom :

NOTE : / 40

Unité de Valeur N°1

Attitude générale (Propreté du Judogi – Soins du corps - Nœud de ceinture -



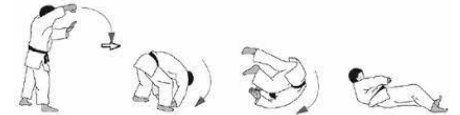
Les Saluts Debout et à Genoux

/ 4



Chute Arrière - Chutes Avants Dr. & G. - Chutes latérales Dr. & G. / 4

OSAEKOMI WAZA : Techniques d'Immobilisation



1) KATA GATAME (contrôle sur un genou) / 1

2) KUZURE YOKO SHIO GATAME (variante du contrôle en croix) / 1

3) KUZURE TATE SHIO GATAME (variante du contrôle à cheval) / 1

4) KUZURE GESA GATAME (variante du contrôle en ciseaux) / 1

5) KUZURE KAMI SHIO GATAME (variante du contrôle en tiroir) / 1

6) MAKURA GESA GATAME (contrôle en oreiller) / 1



KATA GATAME

NE- WAZA : Randori au sol départ sur O UCHI GARI –

2 Sortie d'Immobilisation au choix – 2 Retournements de UKE à plat ventre / 6



KUZURE TATE SHIO GATAME

pUnité de Valeur N°3

TACHI WAZA : Techniques de Projection

1) MOROTE SEOI NAGE (Projection par les 2 mains) / 1

2) O UCHI GARI (Grand Fauchage Intérieur) / 1

3) KO UCHI GARI (Petit Fauchage Intérieur) / 1

4) TSURI KOMI GOSHI (Hanche Pêchée) / 1

5) SASAE TSURI KOMI ASHI (Blocage du pied en pêchant) / 1

6) HARAI GOSHI (Hanche Fauchée) / 1



KUZURE YOKO SHIO GATAME



KUZURZ KAMI SHIO GATAME

UCHI KOMI : / 2 NAGE KOMI : / 2

TORI et UKE attaquent et défendent à tour de rôle / 4



MAKURA GESA GATAME

Unité de Valeur N°3

Culture Judo : Citer 5 maximes du Code Moral du Judo -

Arbitrage : SHIDO (Pénalité) – HANSOKU MAKE (Disqualification) – MAE SUTEMI

(Chute avant) – USHIRO UKEMI (Chute arrière) – YOKO UKEMI (Chute latérale) / 3



MOROTE SEOI NAGE



O UCHI GARI



KO UCHI GARI



TSURI KOMI GOSHI



SASAE TSURI KOMI ASHI



HARAI GOSHI