

心 技 体

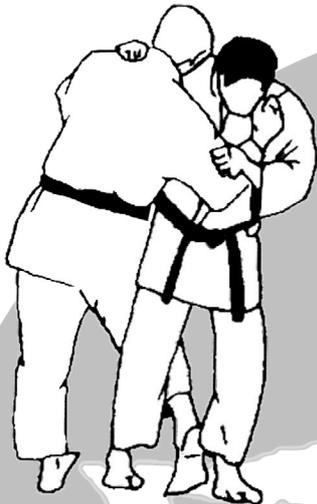
Shin

Gi

Tai

Programme ceinture noire 1^{er} dan

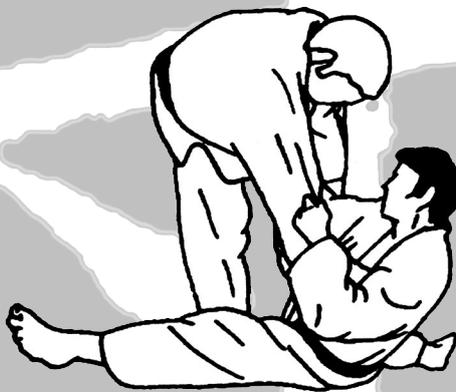
Tachi waza



O soto gaeshi
Contre de O soto gari



Uchi makikomi
Enroulement intérieur



Yoko otoshi
Renversment latéral



Yoko gake
Accrochage latérale



Sukui nage
Projection en cuillère

心 技 体

Shin

Gi

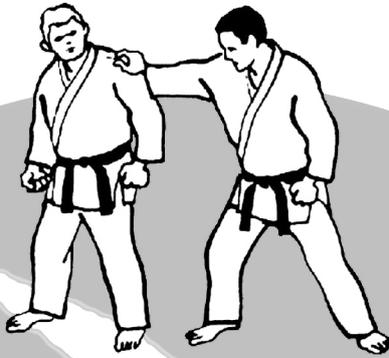
Tai

Jujitsu

Les 20 Techniques imposées du Jujitsu (séries A, B et C)



A4. Yoko dori kubi
Saisie à deux mains de côté au cou



A5. Yoko sode dori
Saisie de la manche de côté



B4. Mae dori
Saisie de face au cou



B5. Hadaka jime
Etranglement par l'arrière

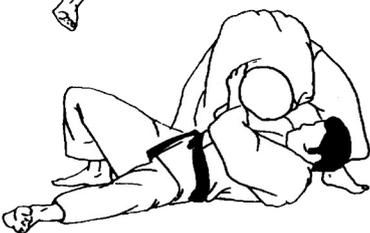


C4. Shudan mae geri kekomi
Coup de pied direct de face

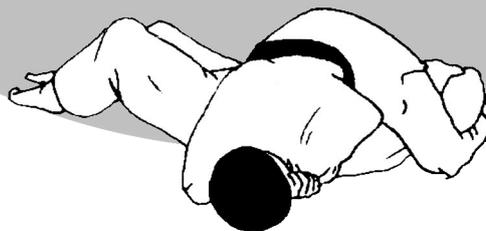


C5. Shudan Mawaishi geri
Coup de pied circulaire

Ne waza



Morote jime
Etranglement à deux mains



Ashi gatame jime
Etranglement à l'aide du pied



Ashi gatame
Clé avec les pieds

心 技 体

Shin

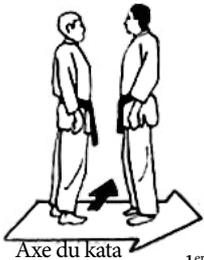
Gi

Tai

3^{ème} série du Nage-no-kata (formes de projections)

Serie des Ashi waza

1^{ère} technique: Okuri ashi barai



Axe du kata



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)



2^{ème} technique: Sasaë tsuru komi ashi



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

3^{ème} technique: Uchi mata (en cercle)



1^{er} pas: Kuzushi (déséquilibre) 2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement) Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche

Lexique

- Bo: Bâton long
- Bushido: Voie du guerrier
- Butsukari: synonyme d'uchi komi
- Ju no ri: principe de l'adaptation. Principe sur lequel se base le judo et les jujitsu.
- Kakari geiko: exercice à thème
- Kogi: cours magistral. Un des quatre piliers de la méthode du judo avec le kata, le randori et le mondo.
- Mondo: Questions-réponses.
- Shin, gi, tai: Esprit, technique, corps. Ce sont les 3 éléments nécessaires à l'obtention d'un grade. Ils ont leur identités propres et l'un ne peut donc pas compenser le ou les autres.
- Shiai: compétition
- Shotai renshu: exercices à deux.
- Zarei: Salut au sol

心 技 体

Shin Gi Tai

Arbitrage

Tableau à double repêchage

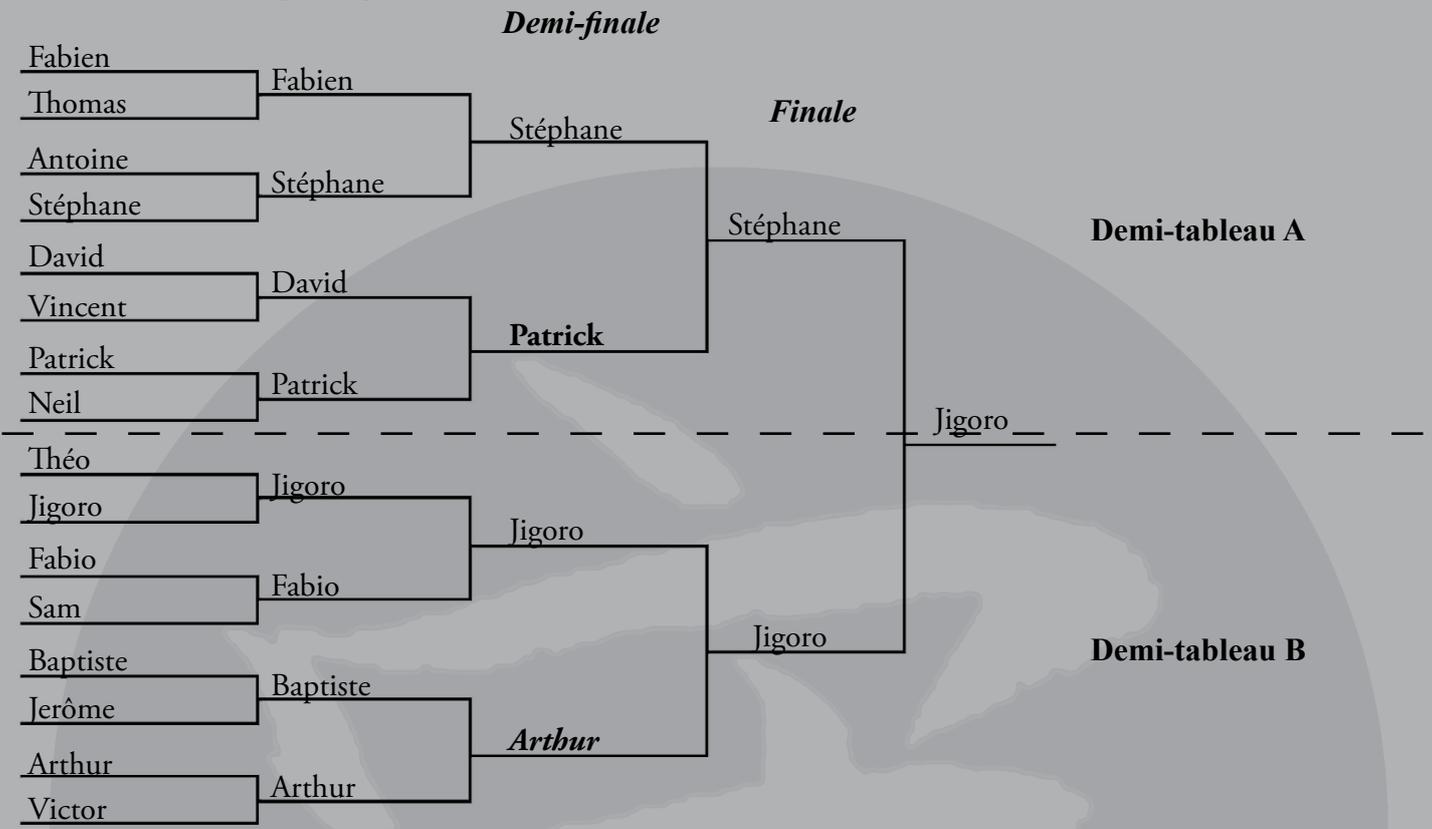
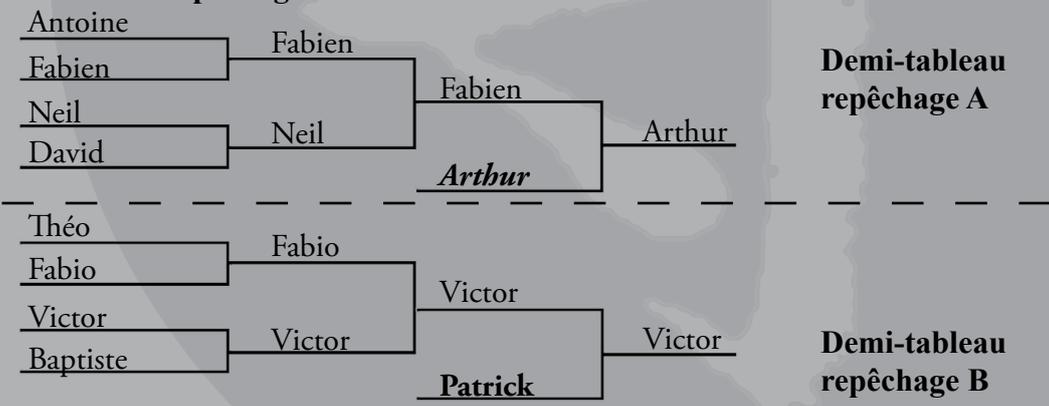


Tableau de repêchage



Classement:

- 1^{er}: Jigoro
- 2^{ème}: Stéphane
- 3^{ème}: Arthur
- 3^{ème}: Victor
- 5^{ème}: Fabien
- 5^{ème}: Patrick

Principes du tableau à doubles repêchages

Sont repêchés tous les combattants qui ont été battu par les 4 demi-finalistes (Exemple: Stéphane repêche: Antoine, Fabien et **Patrick**).

Le perdant des demi-finale du demi-tableau A (**Patrick**) va directement au repêchage pour la place de troisième mais dans le demi-tableau de repêchage B.

Les autres perdants sont classés selon le tour de leur défaite (Antoine à perdu au premier tour, Fabien au deuxième).

Annotation des points

I	W	S	I	W	S
0	1		0	0	

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Arbitrage

Pour les poules et les tableaux, le marquage des scores est identique. Seul pour les tournois et les Shiaï, on anotera les points (10, 7 ou 0 points) sur la feuille.

Les commissaires reportent les points notés sur le tableau.

Voilà comment apparaissent les scores sur un tableau de marque (voir tableau ci-dessus):

Le rouge a marqué Waza-ari et le blanc rien. On notera donc 01/00 sur la feuille.

Le rouge marque 7 points, le blanc 0 points.

Notation projections:

Ippon: 10 = 10 points Waza-ari: 01 = 7 points

Notation Pénalités:

Shido:

Un judoka peut recevoir jusqu'à 3 shido pendant un combat.

Voici les notations correspondantes :

- 1er shido : 000 / 000.1
- 2ème shido : 000 / 000.2
- 3ème shido : 000 / 000.3

Hansoku make:

Il existe 6 cas de disqualification possible lors d'un combat :

- Hansoku make direct, non disqualification (faute technique grave – le judoka peut reprendre la compétition) = 10 / 00.H
- Hansoku make direct, disqualification (faute contraire à l'esprit – le judoka ne peut pas reprendre la compétition) = 10 / 00.X
- Hansoku make indirect, cumul de 3 shido = 10 / 00.3
- Forfait (non présentation sur un combat) = 10 / 00.F
- Abandon (le judoka abandonne de lui-même suite à une blessure) = 10 / 00.A
- Décision médicale (le médecin ne permet pas la reprise du combat au judoka) = 10 / 00.M

Poules à 4 combattants

NOMS PRENOMS		1 contre 2	3 contre 4	1 contre 3	2 contre 4	1 contre 4	2 contre 3	TOTAL VICTOIRES	TOTAL POINTS	CLASSEMENT
Julie	1	$\frac{10}{00}$		X		$\frac{00.2}{00.3}$		2	10	2ème
Lucille	2	X			X		$\frac{10}{00}$	1	10	4ème
Capucine	3		$\frac{01}{00}$	$\frac{10}{01}$			X	2	17	1er
Hortense	4		X		$\frac{11}{01}$	X		1	10	3ème

Pour faciliter la lecture, on note les points du combat dans la case du vainqueur:

Exemple: Le combat n°1 oppose Julie contre Lucille (1 contre 2). Julie gagne par Ippon, on marque donc le score dans la case de Julie et fait une croix dans la case du perdant (Lucille).

A la fin de la poule, on marque le nombre de victoire puis le nombre de points. Le total de victoires prime sur le nombre de points. Les points eux ne sont pas cumulables (2 waza-ari = 7 points et non 14 points).