

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Programme ceinture bleue-marron

Tachi waza



Te guruma
Roue autour de la main



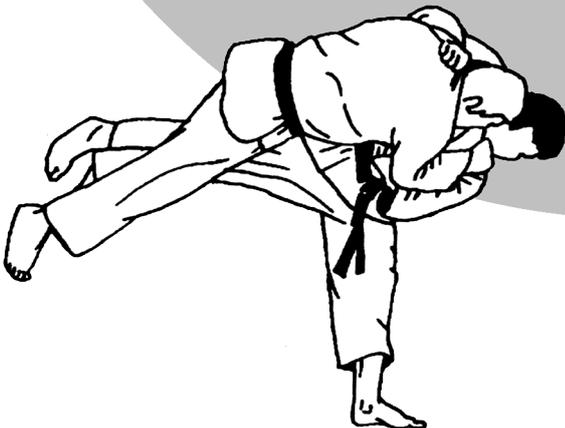
Ushiro goshi
Contre de hanche arrière



Sumi otoshi
Renversment dans l'angle



Yoko guruma
Enroulement latéral



Uchi mata
Fauchage intérieur de la cuisse



Harai makikomi
Enroulement en balayant

心 技 体

Shin

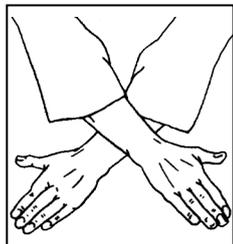
Gi

Tai

Ne waza

Les techniques d'étranglements

Shime waza

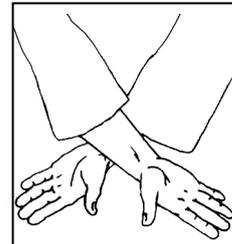


Détail

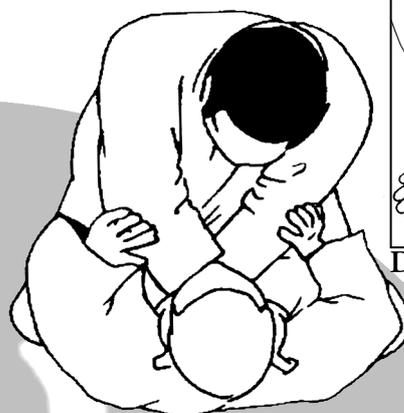


Nami juji jime

Etranglement croisé normal

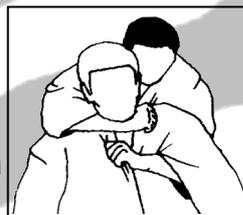


Détail



Gyaku juji jime

Etranglement croisé inversé



Okuri eri jime

Etranglement par les deux revers

Les techniques de luxation

Kansetsu waza



Waki gatame

Clé par l'aisselle

心 技 体

Shin

Gi

Tai

Jujitsu

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



A2. Eri dori
Saisie croisée du revers



B2. Yoko dori
Saisie de côté en ceinturant les bras



C2. Shudan gyaku tsuki
Coup de poing direct (plexus)

Arbitrage

Matte

l'arbitre doit annoncer matte pour arrêter temporairement le combat dans les cas suivant:

- Lorsque l'un ou les deux combattants sortent de la surface du tapis
- Lorsque l'un ou les deux combattants commettent un acte défendu
- Lorsque l'un ou les deux combattants sont blessés ou malade
- Lorsqu'il est nécessaire que l'un ou les deux combattants rajustent leur judogi
- Lorsqu'il n'y a aucun progrès apparent en ne waza
- Lorsqu'en ne waza, l'un des deux combattants est sur le dos avec ses jambes entourant son adversaire et qu'il est soulevé du sol.
- Lorsqu'une tentative d'étranglement ou de clé de bras debout ne montre pas d'efficacité immédiate.
- Dans tout les autres cas où l'arbitre le juge nécessaire



Lexique

- Fusen gachi: victoire par forfait
- Gake: placement de la technique
- Goshin: défense
- Gyaku: inversée
- Hansoku make: disqualification
- Hantei: décision
- Joseki: juge
- Kamae: garde (jujitsu)
- Kime: décision
- Nami: normal (non inversé)
- No: de, du
- Sabaki: rotation
- Shiai: compétition
- Te: main
- Tokui-waza: technique favorite
- Tsukuri: préparation de la technique
- Waki: aisselle

心 技 体

Shin

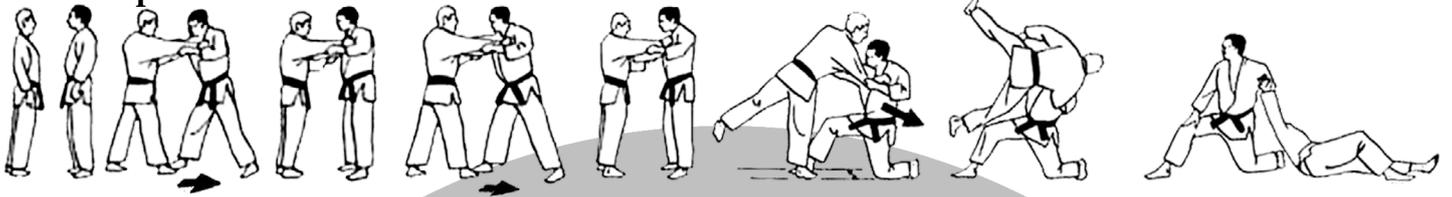
Gi

Tai

1^{er} et 2^{ème} séries du Nage-no-kata Serie des Te waza et Koshi waza

1^{er} Serie (Te waza)

1^{ère} technique: Uki otoshi



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

2^{ème} technique: Ippon seoi nage



Uke attaque sur le sommet du crâne Tori dévie le coup (ne le bloque pas)

3^{ème} technique: Kata guruma



2^{ème} pas: Tsukuri (préparation) 3^{ème} pas: Kake (placement)

Toutes les techniques sont à faire à droite ET à gauche

2^{ème} Serie (Koshi waza)

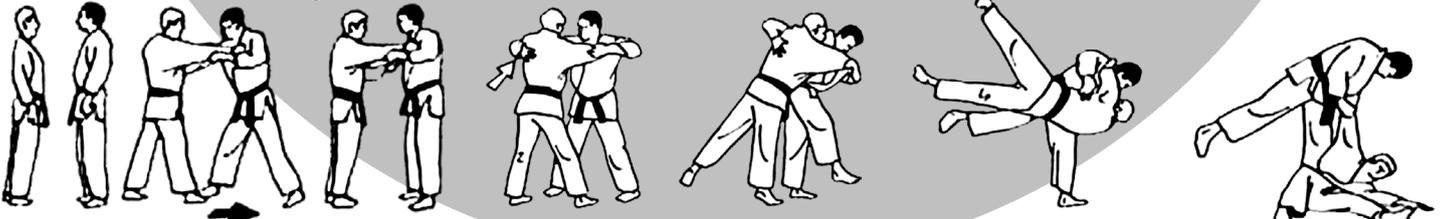
1^{ère} technique: Uki Goshi



Uke attaque sur le sommet du crâne

Tori fait uki goshi à GAUCHE

2^{ème} technique: Harai goshi



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