



# JUDO CLUB DE LA SAUSSAYE

## PASSAGE DE GRADE

saison 2009-2010

### code moral

La politesse  
Le courage  
La sincérité  
L'honneur  
La modestie  
Le respect  
Le contrôle de soi  
L'amitié

Judo Adulte

### 1. COMPORTEMENT SUR LE TAPIS :

- Code moral : Respect, Politesse, Contrôle de soi, Courage, Modestie, Sincérité, Honneur, Amitié

### 2. CHUTES :

- Arrière et par dessus partenaire
- Avant droite et gauche, bloquée et relevée, puis par dessus partenaire
- Latéral droite et gauche

### 3. SOL :

- Immobilisations : + kuzure (variantes)
- Sorties d'immobilisation : dans différentes directions
- Retournements : - Uke 4 pattes, Tori de côté / face à la tête / à cheval
- Renversements : - Tori sur les fesses, Uke à genoux
  - Tori à genou, Uke sur les fesses
- Dégagement de jambe
- Clé de bras / étranglement : en fondamentale, et à partir de retournement ou situation d'attaque
- Schéma d'attaque : à partir de son spécial, soit immobilisation, soit d'une situation d'attaque, je montre tous ce que je sais faire et selon les réactions de mon partenaire
  - immobilisation : les kuzure de mon spécial, retournement + spécial, enchaînement à partir de mon spécial selon la réaction de Uke, les sorties d'immobilisations de mon spécial, liaison debout/sol
  - situation d'attaque : soit Uke 4 pattes, Tori de côté / face à la tête / à cheval ; soit Tori sur les fesses, Uke à genoux ; soit Tori à genou, Uke sur les fesses. A partir d'une situation d'attaque, je sais enchaîner dans différentes directions et selon la réaction de Uke pour conclure soit par une immobilisation, soit par une clé de bras ou un étranglement.

### 4. DEBOUT :

- Techniques en statique : famille de hanche, d'épaule, de jambe, des sacrifices et des makikomis
- Techniques en déplacement : en croix (avant, arrière, droite et gauche puis en cercle), 1 technique par sens
- Techniques en enchaînement, reprise d'initiative et redoublement d'attaque
- Schéma d'attaque : à partir de mon spécial, je montre tous ce que je sais faire sur ma technique préférée et selon les réactions de mon partenaire
  - déplacement en croix : quand Uke tire, quand Uke pousse, en latéral et en cercle du côté de la manche
  - enchaînement sur une autre technique quand Uke esquive ou bloque ma 1<sup>er</sup> attaque (AV/AV - AV/AR - AR/AV - AR/AR)
  - redoublement d'attaque quand Uke esquive
  - reprise d'initiative après avoir esquivé une attaque de Uke (AV/AV - AR/AV ou AV/AR - AR/AR)
  - liaison debout/sol après avoir fait tomber Uke

### 5. COMBATS : au sol et debout

- Contrôle du partenaire (par la manche)
- Chutes correctes
- Variété des techniques
- Faire l'effort de sortir
- Savoir utiliser les retournements en situation d'opposition

### 6. KATA : Nage no kata (marron : 3 premières séries / bleue : 2 premières séries / Verte : la première série)

### 7. CEINTURE :

### 8. ARBITRAGE : les règles, savoir remplir une poule

### 9. HISTORIQUE DU JUDO :

### 10. VOCABULAIRE JUDO :

### 11. L'ECHAUFFEMENT :