**PASSAGE GRADE**

**CEINTURE BLEU**

**\*UV1 : UKEMIS + CULTURE JUDO (2 questions sur principe du judo, valeurs morales, traductions…)**

**\*UV2 : NAGE NO KATA**

-cérémonial

-1ère série (TE WAZA)

**\*UV3 : NE WAZA**

***-osaé komi waza (technique d’immobilisation)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*HON GESA GATAME | \*YOKO SHIO GATAME | \*KATA GATAME |
| \*KUZURE GESA GATAME | \*KUZURE YOKO SHIO |  |
| \*USHIRO GESA GATAME | \*KAMI SHIO GATAME |  |
| \*MAKURA GESA GATAME | \*TATE SHIO GATAME |  |

***(Faire 2 sorties au choix par osaé komi waza + 1 dégagement de jambe)***

***-shime waza (technique d’étranglement) et kantsetsu waza (technique de clef de coude)***

|  |  |
| --- | --- |
| \*NAMI JUJI JIME | \*JUJI GATAME |
| \*GYAKU JUJI JIME | \*UDE GARAMI |
| \*KATA JUJI JIME |  |
| \*HADAKA JIME |  |
| \*OKURI ERI JIME |  |
| \*KATA HA JIME |  |
| \*SANKAKU JIME |  |

***- choisir 1 mise en situation par technique***

**Mise en situation du NE-WAZA (savoir effectuer 3 approches différentes par situation) :**

**-uke 4 pattes**

**-uke plein ventre**

**-uke entre jambe de Tori**

**-uke sur dos, Tori entre jambes**

**\*UV4 : TACHI WAZA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TE WAZA** | **KOSHI WAZA** | **ASHI WAZA** | **MA SUTEMI** | **YOKO SUTEMI** |
| \*TAÏ OTOSHI | \*O GOSHI | \*O SOTO GARI | \*TOMOE NAGE | \*YOKO TOMOE NAGE |
| \*IPPON SEOÏ NAGE | \*HARAÏ GOSHI | \*KO SOTO GARI | \*SUMI GAESHI | \*YOKO GURUMA |
| \*MOROTE SEOÏ NAGE | \*KOSHI GURUMA | \*KO SOTO GAKE |  | \*TANI OTOSHI |
| \*ERI SEOÏ NAGE | \*HANE GOSHI | \*O UCHI GARI |  |  |
| \*SEOÏ OTOSHI | \*UCHI MATA | \*KO UCHI GARI |  |  |
| \*KATA GURUMA | \*USHIRO GOSHI | \*HIZA GURUMA |  |  |
| \*TE GURUMA | \*TSURI KOMI GOSHI | \*SASAE TSURI KOMI ASHI |  |  |
| \*UKI OTOSHI | \*SODE TSURI KOMI GOSHI | \*UCHI MATA |  |  |
|  | \*UKI GOSHI | \*OKURI ASHI BARAÏ |  |  |
|  | \*KUBI NAGE | \*DE ASHI BARAÏ |  |  |

***-3 liaisons debout/sol différentes au choix***

***- choisir 1 mise en situation par technique***

**Mise en situation du TACHI-WAZA, Tori provoque et… (savoir-faire 1 technique par situation) :**

**-uke avance**

**-uke recule**

**-uke en latéral**

**-uke décale en cercle**

**-uke esquive**

**-uke bloque**

**Mise en situation du TACHI-WAZA en ju-jitsu, savoir proposer une défense judo de son choix aux 12 attaques imposés**