

Ichi-KYU – 1^{eme} KYU Judo

Introduction

Les programmes de grades Kyu sont construits de manière incrémentale et donc tu trouveras ci-dessous l'ensemble du programme pour obtenir le grade avec un **vert** les nouveaux mouvements

Pré-requis

Avoir minimum 14 ans.

Connaissances élémentaires sur le Judo (Plus de détails sur le site du club)

- Le judo "Voie de la Souplesse" est créé par Maître JIGORO KANO en 1882
- L'école du judo c'est le KODOKAN
- Le lieu où se pratique le judo : Le DOJO avec le mur d'honneur appelé KAMIZA
- La tenue vestimentaire c'est le JUDO GI (veste et pantalon) et OBI (ceinture)
- Le salut : RITSU REI (debout) ou ZA REI (agenouillé)
- Les acteurs : UKE (celui qui subit) et TORI (celui qui agit)
- Le Code Moral ([lien](#))

Ukemi : Chutes

- Mae-Ukemi
- Hidari Yoko-Ukemi
- Migi Yoko-Ukemi
- Ushiro-Ukemi

Tachi-Waza : Techniques debout

Nage-Waza : Technique de projection

Ashi-Waza : Technique de jambes

- O-Soto-Gari
- O Uchi Gari (Barai = Balayage & Gake = Accrochage)
- Ko Uchi Gari (Barai = Balayage & Gake = Accrochage)
- Ko Soto Gari (Barai = Balayage & Gake = Accrochage)
- Okuri Ashi Barai
- Uchi Mata
- Sasae Tsuru Komi Ashi
- De Ashi Barai
- Hiza Guruma

Koshi-Waza : Technique de hanche

- Uki goshi
- O Goshi
- Koshi Guruma
- Tsuru Komi Goshi
- Harai Goshi

Te-Waza : Technique de bras

- Tai Otoshi
- Ippon Seoi Nage
- Morote Seoi Nage

- Eri Seoi Nage

Ma Sutemi Waza : Technique de sacrifice

Ne-Waza : Techniques de sol

Osaekomi-Waza : Technique d'immobilisation

- Hon Kesa Gatame
- Kata Gatame (2 formes)
- Kuzure Kesa Gatame (3 formes)
- Yoko Shiho Gatame
- Tate Shiho Gatame
- Kami Shiho Gatame
- Kuzure Kami Shiho Gatame

Sanku-Waza : Technique de retournement

Toketa-Waza : Technique de sortie d'immobilisation

Shime Waza : Technique d'étranglement

- Nami Juji Jime
- Gyaky Juji Jime
- Kata Juji Jime
- Okuri Eri Jime
- Hadaka Jime
- Kata Ha Jime

Kantseku Waza : Technique de luxations

- Ude Garami
- Ude Gatame
- Juji Gatama
- Hiza Gatame
- Waki Gatame
- Hara Gatame

PASSAGE DU GRADE

1. Connaissances élémentaires sur le judo
2. Connaissance du code moral
3. Connaissance du lien entre le nom et le mouvement ainsi que le mouvement et le nom
4. Démonstration des chutes
5. Démonstration des techniques debout sur 3 déplacements différents
6. Démonstration du Yaku Ne Waza
7. Exécution du Rensoku Waza
8. Exécution du Renraku Waza
9. Démonstration de Yaku Soku Geiko
10. Démonstration de Tandoku Renshu
11. Démonstration de Uchi komi
12. Démonstration des techniques d'immobilisation au départ de différentes position
13. Démonstration de plusieurs entrées au sol / retournements / défenses pour les techniques de sol
14. KATA : notion de cérémonial, déplacement et mouvements de chaque groupe (au choix)