

## Ni-KYU – 2<sup>eme</sup> 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 13 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**

##### Koshi-Waza : Technique de hanche

- Uki goshi
- O Goshi
- Koshi Guruma
- **Tsuri Komi Goshi**

##### Te-Waza : Technique de bras

- Tai Otoshi
- Ippon Seoi Nage
- Morote Seoi Nage
- Eri Seoi Nage

### 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

Kantseku Waza : Technique de luxations

- Ude Garami
- Ude Gatame
- Juji Gatama
- Hiza 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 2 déplacements différents
6. Démonstration du Yaku Ne Waza
7. Execution du Rensoku Waza
8. Notion de Yaku Soku Geiko
9. Notion de Uchi komi
10. Démonstration des techniques de sol à gauche et à droite
11. Démonstration d'un engagement sur chaque technique de sol
12. Démonstration de 3 entrées au sol / retournements / défenses pour les techniques de sol