

SAN-KYU – 3^{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 11 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)

Koshi-Waza : Technique de hanche

- Uki goshi
- O Goshi
- Koshi Guruma

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

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 avance et recul de TORI
6. Démonstration du Yaku Ne Waza
7. Démonstration des techniques de sol à gauche et à droite
8. Démonstration d'un engagement sur chaque technique de sol
9. Démonstration de 2 entrées au sol / retournements / défenses pour les techniques de sol