

# 2e Kyu - Ceinture Bleue

## Formule compétition



### Exigences

**Âge : 12 ans** dans l'année en cours ou plus.

L'examen pour la partie technique se fait en janvier. La partie Kata est travaillée pour une démonstration en fin d'année scolaire, mais ne sert pas pour l'examen. L'élève peut obtenir la bleue en cours d'année, il doit pour cela passer la partie compétition (voir verso), la ceinture lui est remise dès le lendemain.

- Si l'élève n'arrive pas à passer la partie compétition (voir verso), il peut passer l'examen pour la ceinture verte-bleue ou simplement attendre que cette partie soit complétée.

- Si l'élève a plus de 12 ans (13 ans, 14 ans ou 15 ans), il ne peut pas obtenir une ceinture bleue directement s'il ne passe pas la formule I compétition. Sinon, il doit obtenir une ceinture verte-bleue avant. Dès 16 ans il peut.

**Comportement** : Respect du code moral

**Présence** : Régulière. Les absences doivent être excusées.

**Toutes les techniques doivent être montrés avec déplacement, à droite et à gauche**

NAGE WAZA (techniques de projection)	
Sumi Gaeshi	Renversement dans l'angle
Tani Otoshi	Chute dans la vallée
Hane Maki Komi	Enroulement sauté
Sukui Nage	Projection en cuiller (roue de main)
Utsuri Goshi	Déplacement de la hanche
O Guruma	Grande roue
Soto Maki Komi	Enroulement extérieur
Uki Otoshi	Chute flottante
SHIME WAZA (techniques d'étranglements)	
Hadaka Jime	Étranglement à mains nues
Okuri Eri Jime	Étranglement en glissant le revers
Kata Ha Jime	Étranglement en contrôlant un côté
KANSETSU WAZA (techniques de luxations)	
Ude Hishigi Hiza Gatame	Luxation contrôlée par le genou
Ude Hishigi Waki Gatame	Luxation contrôlée par l'aisselle
Ude Hishigi Hara Gatame	Luxation contrôlée par le ventre

## SITUATIONS

Tokui Waza : Acquisition d'un système technique personnel organisé autour d'un spécial  
Acquisition d'un système technique personnel organisé autour des différentes situations d'études (voir programmes précédents)

## NAGE NO KATA (formes de projection) – Pour la démonstration en fin d'année

I Te Waza Série 1 : Techniques de bras  
II Koshi Waza Série 2 : Techniques de hanche

En cas de participation aux CSK, les candidats peuvent également présenter les séries suivantes :

III Ashi Waza Série 3 : Techniques de jambes  
IV Mae Sutemi Waza Série 4 : Techniques de sacrifice dans l'axe  
V Yoko Sutemi Waza Série 5 : Techniques de sacrifice sur le côté

## THEORIE

5 questions (Histoire du judo x 1 ; Technique x 1 ; Compétition x 3)

**Attention, tous les points ci-dessous sont obligatoires pour la formule compétition.**

## SHIAI (Compétition)

Participation à des tournois nationaux/régionaux écoliers A (si l'âge le permet) :  
Participation à un championnat (genevois/romand/suisse individuels ou par équipes):  
Participation à l'un des tournois Ranking 500/1000 (en Espoirs/Juniors/Elites), parmi ceux ci-dessous :  
- Ranking 1000 : Morges, Weinfelden, Saint-Gall, Morat  
- Ranking 500 : Oensingen, Rheintal, Sierre, Spiez, Basel

Gagner des combats contre cinq ceintures vertes ou au-dessus, qui ne font pas partis du club, en tournois officiels. Cela est valable aussi lors des tournois cantonaux si l'adversaire participe à des ranking.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

L'examen ne peut pas être raté, la remise de la ceinture ne peut qu' être reportée si :

- La partie compétition n'est pas terminée dans les délais.