

2e Kyu - Ceinture Bleue

Formule II (techniques)



Exigences

Âge : **14 ans** dans l'année en cours ou plus.

- Si l'élève souhaite passer par une formule compétition, il peut obtenir cette ceinture à **12 ans dans l'année en cours**, sans avoir la verte-bleue.

- Si l'élève ne souhaite pas passer par une formule compétition, il doit obtenir la ceinture verte-bleue avant d'obtenir la bleue.

Comportement : Respect du code moral

Présence : Régulière. Les absences doivent être excusées.

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)

I Te Waza

Série 1 : Techniques de bras

II Koshi Waza

Série 2 : Techniques de hanche

THEORIE

6 questions (Histoire du judo x 2 ; Technique x 3 ; Compétition x 1)

Complémentaire

L'examen est moins sévère si :

- Participation à des tournois cantonaux (avec ou sans résultats)
- Avoir tenu une table à une compétition ou match amicaux (chrono + scoreboard)
- Les mouvements sont montrés avec déplacement.
- Les mouvements sont montrés à droite et à gauche

Attention, l'élève ne peut pas se présenter à l'examen si

- Ukemis non maîtrisés.
- Absences répétées non excusées.
- Kata et techniques mal préparés.