

# 1er Kyu - Ceinture Marron



## Formule I (compétition)

### Exigences

**Âge : 14 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 marron 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, la remise de la ceinture est tout simplement reportée.
- L'élève peut obtenir la marron plus tard s'il n'y a jamais de ceinture marron dans sa catégorie en compétition.
- Avant d'obtenir la marron, l'élève doit être au courant des exigences pour obtenir le 1<sup>er</sup> Dan (ceinture noire) selon les différentes formules.

**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)	
O Soto Guruma	Grande roue extérieure
Uki Waza	Technique flottante
Yoko Wakare	Projection en se laissant tomber
Yoko Guruma	Projection en roue de côté
Ushiro Goshi	Projection de la hanche par l'arrière
Ura Nage	Projection en arrière
Sumi Otoshi	Chute dans l'angle
Yoko Gake	Projection en crochétant de côté
SHIME WAZA (techniques d'étranglements)	
Kata Te Jime	Étranglement à une main
Morote Jime (Ryote Jime)	Étranglement avec les deux mains
Sankaku Jime	Étranglement en triangle
Sode Guruma Jime	Étranglement avec les deux avant-bras
Tsukomi Jime	Étranglement avec le revers
KANSETSU WAZA (techniques de luxations)	
Sankaku Gatame	Luxation après avoir fait Sankaku Jime
Ude Hishigi Te Gatame	Luxation contrôlée par la main
Ude Hishigi Ashi Gatame	Luxation contrôlée par les jambes

## 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
III Ashi Waza	Série 3 : Techniques de jambes

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

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

8 questions (Histoire du judo x 2 ; Technique x 2 ; Compétition x 4)

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

## SHIAI (Compétition)

Participation à des tournois nationaux/régionaux écoliers A :

Participation à un championnat :

Participation à **plusieurs** 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 bleues 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.