

1er Kyu - Ceinture Marron

Formule II (techniques)



Exigences

Âge : **15 ans/16 ans** dans l'année en cours ou plus.

- Si l'élève souhaite passer par une formule compétition, il peut obtenir cette ceinture a **14 ans dans l'année en cours**. Si la partie « compétition » n'est pas réussie à 100%, il doit attendre **15 ans**.

- Si l'élève ne souhaite pas participer du tout à des compétitions officielles, il doit obtenir la ceinture violette avant ou attendre l'âge de **16 ans révolu**.

Avant d'obtenir la marron, il faut l'autorisation du directeur technique. L'élève doit aussi être au courant des exigences pour obtenir le 1^{er} 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)

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

10 questions (Histoire du judo x 3 ; Technique x 4 ; Compétition x 3)