

5e Kyu - Ceinture Jaune



Exigences

Cours : participer aux cours hors pré-judo.

Âge : **7 ans** dans l'année en cours ou plus.

*Si l'élève a **6 ans** et qu'il participe aux cours hors pré-judo, il obtient une ceinture blanche-jaune.*

*Si l'élève a **7 ans** et que l'examen est incomplet, il obtient aussi une **ceinture blanche-jaune**.*

*Si l'élève a **plus de 10 ans**, il doit montrer les techniques avec déplacement, à droite et à gauche.*

Comportement : Respect du code moral

Présence : Régulière. Les absences doivent être excusées.

NAGE WAZA (techniques de projection)

De Ashi Barai	Balayage du pied qui avance
Hiza Guruma	Roue autour du genou
Sasae Tsuru Komi Ashi	Blocage du pied qui avance
Uki Goshi	Projection flottante de la hanche
O Soto Gari	Grand fauchage à l'extérieur des jambes
O Goshi	Grande projection de la hanche
O Uchi Gari	Grand fauchage à l'intérieur des jambes
Ippon/Morote/Eri Seoi Nage	Projection par-dessus l'épaule

OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisation)

(Hon) Keza Gatame	Contrôle en écharpe (bras autour de la tête)
Kuzure Keza Gatame	Variante – Contrôle en écharpe (sans contrôler la tête)
Yoko Shiho Gatame	Contrôle par le côté
Kami Shiho Gatame	Contrôle par l'arrière

SITUATIONS

Un retournement sur un partenaire en boule.

Mettre le partenaire sur le dos lorsqu'il se trouve entre les jambes.

Réaction lorsqu'un partenaire pousse/tire/se déplace autour de moi

À APPLIQUER au DOJO

Obi (ceinture)	Savoir faire son nœud de ceinture seul
Shomen ni rei	Salut du shomen en entrant dans le dojo et sur le tatami
Ritsurei	Salut debout
Zarei	Salut à genoux
Ukemi (Mae/Ushiro/Yoko)	Brise-chute (avant, arrière, côté)