



3ÈME KYU – VERTE

Principe

Techniquement impeccable, les principes de Judo et Ju Jitsu / Self Defense

PROGRAMME

STABILITÉ /
DEPLACEMENTS
& CHUTES
SÉCURISÉ

POSITIONS DE BASE / TECHNIQUES DE DÉPLACEMENTS / UKEMI-CHUTES

Déplacement pour les **Atemi Waza** – en form Shotokan Karate

⇒ Oi Zuki, Gyaku Zuki, Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri

Comme pour les **Uke Waza**

⇒ Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai

TECHNIQUES
DE JUDO

TACHI WAZA (TECHNIQUES DEBOUT)

Tsuri Komi Goshi

| Uki Otoshi

Ko Uchi Gari

| O Uchi Gari

Sutemi Waza :Sumi Gaeshi, Tomoe Nage, Tani Otoshi



Sumi-gaeshi
Renversement dans l'angle



Tomoe-nage
Projection en cercle



Tani-otoshi
Chute dans la vallée

Projection spécial Ju Jitsu ??

Shio Nage

Ude Kime Nage

Irimi Nage

TECHNIQUES
JU JITSU

TE WAZA (TE WAZA - MAINS ET ASHI WAZA - JAMBES)

Uchi Oroshi (attaque en marteau du poign)

Hiji (coup de coude – aka **Empi Uchi**)



Kakato Geri
(Coup de talon du haut v le bas)



Ura Mawashi Geri
(coup de pied circulaire en revers)

SHIME WAZA (ÉTRANGLEMENTS)

Juji Jime ; Kata-Juji-Jime

Nami-Juji-Jime

Gyaku-Juji-Jime



KATA

GOSHIN JITSU (techniques 1 à 6)

ATTAQUES SANS ARME

Pour permettre les meilleurs angles de vue, les positions de TORI et UKE au départ de chaque action ne sont pas respectées (gauche ou droite par rapport au Jōshi).

CE QU'IL FAUT FAIRE:

- Solus début et fin: TORI à gauche, UKE à droite du Jō
- Déplacements: lentement en glissant les pieds.
- Attaques et défenses: déterminées et explosives KIME.

- 1. RYOTE-DORI**
prise des deux poignets
- 2. HIDARI-ERI-DORI**
saisie du revers gauche
- 3. MIGI-ERI-DORI**
saisie du revers droit
- 4. KATA-UDE-DORI**
saisie du coude
- 5. USHIRO-ERI-DORI**
saisie du col par derrière
- 6. USHIRO-JIME**
étranglement par l'arrière

TECHNIQUES DE DEFENSES (DEBOUT & SOL)

Aborder les techniques de défenses en renforçant chacun des principes suivants :

- Esquive / Blocage / Déplacement
- Riposte
- Projection / Clé (amenée au sol)
- Contrôle

... selon les attaques suivantes :

Adapté à la situation / à la menace

- ✓ Attaque coup de poing
- ✓ Attaque coup de pied
- ✓ Étranglement de face
- ✓ Saisie du revers en frappant Naname Tsuki
- ✓ Ceinture arrière par-dessus les bras
- ✓ Saisie du col par l'arrière
- ✓ Saisie de l'épaule par l'arrière
- ✓ Coup de matraque circulaire à la tête

SOURCES UTILES

Youtube

<https://www.youtube.com/@KODOKANJUDO/videos>

⇒ Tous les techniques Judo bien mis en vidéo

[JUDO en lignes toujours - JUDO 柔道 par dessin](#)

⇒ Des belles animation sur les techniques

https://www.jcva-vic.net/l_themes.htm

Lexique de Judo

CODE MORAL

La politesse – c'est le respect d'autrui

Le courage – c'est faire ce qui est juste

La sincérité – c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur – c'est être fidèle à la parole donnée

La modestie – c'est parler de soi-même sans orgueil

Le respect – sans respect aucune confiance ne peut naître

Le contrôle – c'est savoir se taire lorsque monte la colère

L'amitié – c'est le plus pur des sentiments humains