

Révisions pour le passage de grade

Cette année, en raison de la situation sanitaire, nous avons décidé d'adapter les passages de grades pour que chacun d'entre vous ait la possibilité d'évoluer vers la ceinture supérieure dès la fin des vacances scolaires. Bien que le judo tel que nous le connaissons n'est pas encore autorisé, voici une liste des techniques debout et au sol que vous pouvez réviser chez vous en vous servant d'un frère, d'une sœur, d'un parent ou simplement d'une peluche!! alors à vos judogi!



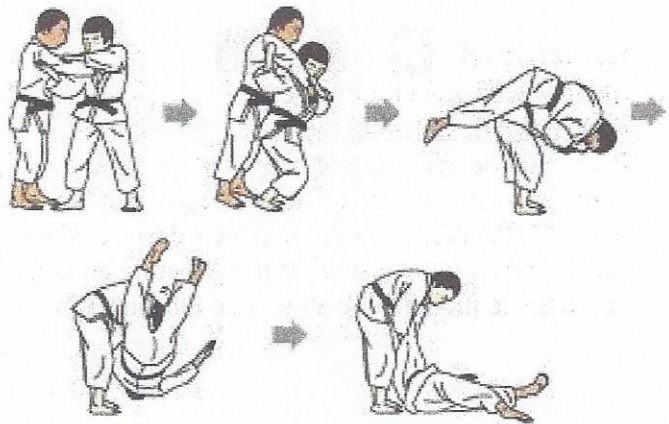
Tachi-waza:

Te-waza: (techniques de bras)

Ippon-seoi-nage

Points clés de la technique :

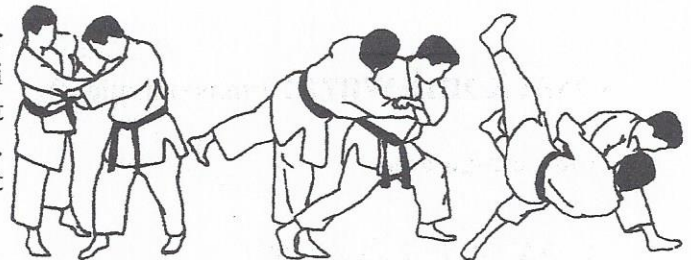
Il faut bien engager le creux de son propre coude sous l'aisselle de Uke et veiller à ne pas relever son propre coude vers le haut. Ensuite, il faut fléchir sur ses jambes pour passer sous la ceinture de uke. /!\ lorsque tori fléchit, ses jambes sont écartées à la largeur des hanches et ses pieds sont parallèles (et pas en canard). Pour la projection, tori regarde son poignet comme s'il avait une montre et tourne les épaules comme un bûcheron qui couperait un tronc d'arbre.



Tai-otoshi

Points clés de la technique :

Il est important d'être légèrement sur le côté par rapport à uke lorsqu'on lui tourne le dos afin de lui laisser l'espace pour sa chute. Les pieds de tori sont suffisamment écartés pour faire un barrage à uke. Tori regarde toujours son poignet comme si il avait une montre lorsqu'il fait chuter uke.



Ashi-waza: (techniques de jambes)

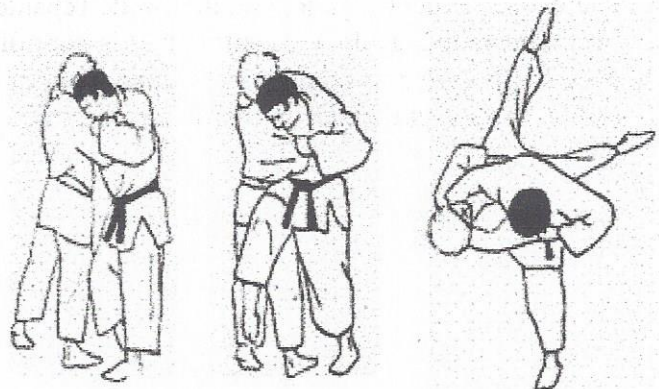
O-soto-gari

(grand fauchage à l'extérieur)

Points clés de la technique :

Uke doit se retrouver en déséquilibre sur l'extérieur de son talon. Pour cela, tori doit bien se décaler et aller se positionner sur la même ligne que les pieds de tori.

Tori fauche ensuite la jambe de uke. Il doit bien lever sa jambe et ne pas la laisser poser derrière celle de uke (sinon cela devient o-soto-otoshi)

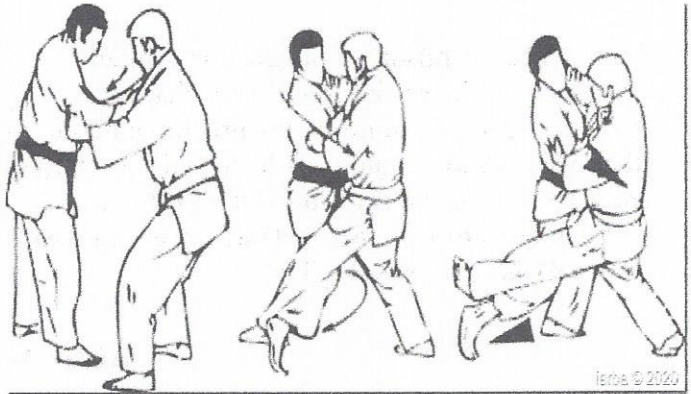


O-uchi-gari

(grand fauchage à l'intérieur)

Points clés de la technique :

Tori doit mettre uke en déséquilibre sur la jambe qu'il va faucher. Il faut donc tasser uke vers l'arrière. Tori fléchit pour être sous le centre de gravité de uke et vient se "coller" à lui. Ensuite tori fauche la jambe de uke avec sa propre jambe du côté où il tient le revers. Tori garde son gros orteil collé au tapis et dessine un grand O avec son pied en fauchant uke.

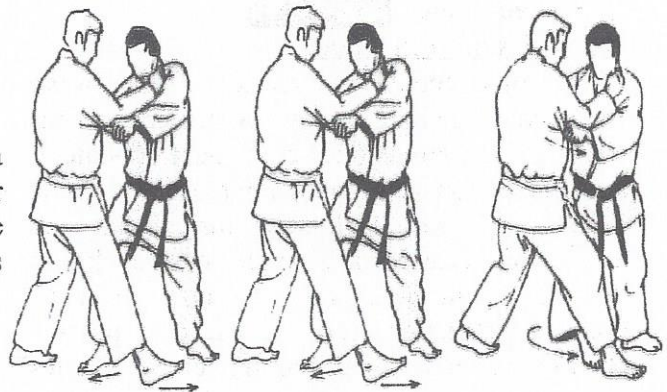


Ko-uchi-gari

(petit fauchage à l'intérieur)

Points clés de la technique :

Pour plus de facilité uke a le pied du côté de la manche avancé. Tori se décale légèrement pour pouvoir faucher la jambe avancée de uke. Cette fois-ci, tori a le petit orteil qui reste collé au tapis et fauche le pied de uke au niveau de son talon.



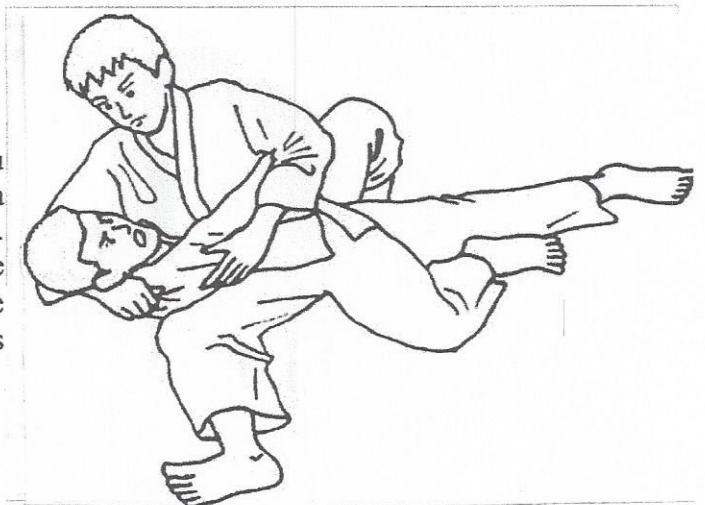
Ne-waza:

Osaekomi-waza: (immobilisations)

Hon-gesa-gatame

Points clés de la technique :

Tori est assis sur le côté de uke et se trouve au niveau de sa ceinture. Il engage son bras sous la tête de uke et tient le judogi au niveau de l'épaule. Tori ramène le bras de uke contre lui et le contrôle avec son propre bras comme sur l'image. Pour être stable lorsque uke essaie de sortir, tori écarte ses appuis.



Yoko-shiho-gatame

Points clés de la technique :

Tori est à 4 pattes à côté de uke. Il passe une main sous la tête de uke et l'autre entre les jambes pour aller se saisir de la ceinture comme sur la photo. Attention, la tête de tori ne doit pas passer de l'autre côté de uke, sinon il risque de se faire renverser. Tori est bas sur ses appuis.



Tate-shiho-gatame

Points clés de la technique :

Tori est à cheval sur Uke, il n'est pas trop haut sur uke! Tori engage ses propres bras sous ceux de uke afin de lui supprimer des appuis.

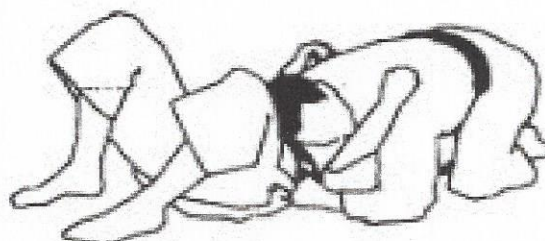


Kami-shiho-gatame

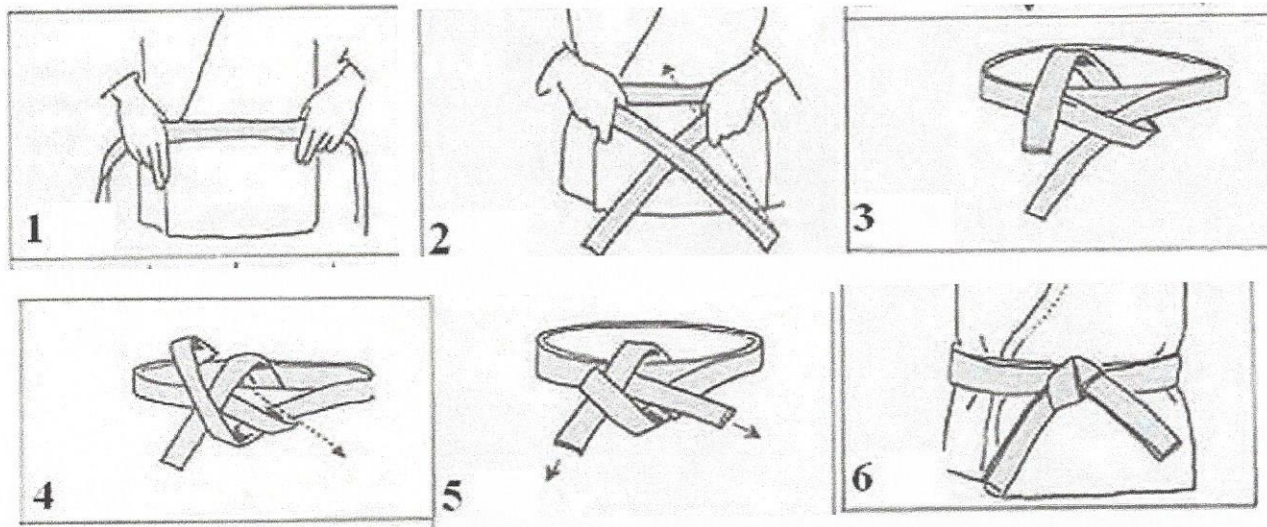
Points clés de la technique :

Tori est à genoux derrière la tête de uke. Il a un genou de chaque côté de sa tête. Ensuite, il passe ses deux bras sous ceux de uke et vient attraper la ceinture.

KAMI-SHIHO-GATAME



Le nœud de ceinture :



Fonctionnement de la fiche de révision :

Pour préparer votre passage de grade, vous devez réviser les techniques correspondantes à la ceinture que vous visez ainsi que toutes celles correspondant aux grades précédents.

Exemple : Je suis ceinture blanche jaune et je prépare la ceinture jaune.

Je dois donc réviser les techniques correspondant à la ceinture jaune, mais aussi celles de la ceinture Blanche 2 liserés jaunes et de la ceinture blanche jaune. C'est à dire :

Pour la partie debout :

- Tai-otoshi
- o-soto-gari
- o-uchi-gari

Pour la partie sol :

- hon-gesa-gatame
- yoko-shiho-gatame
- kami-shiho-gatame pour le sol ainsi que le nœud de ceinture.

