

# Progression par ceinture : 2<sup>ème</sup> kyu, ceinture bleue

**Séquences tactiques** : Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.  
**Perfectionnement des HTF** : appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs, déséquilibre.

## Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique

<b>KOSHI-WAZA</b>	<b>ASHI-WAZA</b>
Hane-Goshi	Ko-soto-gake ; Uchi-mata ; Okuri-ashi-barai ; O-soto-guruma
<b>SUTEMIS (sacrifices)</b>	<b>Spécifique Jujitsu</b>
Yoko-guruma ; Yoko-wakare ; Ura-nage	Kokyu-nage ; Ude-kime-nage

## **ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):**

<b>ASHI-WAZA</b>
Ushiro-ura-mawashi-geri ; O-mawashi-barai

## **KANTSETSU-WAZA (clés)**

<b>Kibizu-kantsetsu</b>	<b>Ashi-gatame</b>	<b>Ashi-garami</b>
Ude-garami	Kubi-kantsetsu	Seoi-kantsetsu

## **SHIME-WAZA (étranglements)**

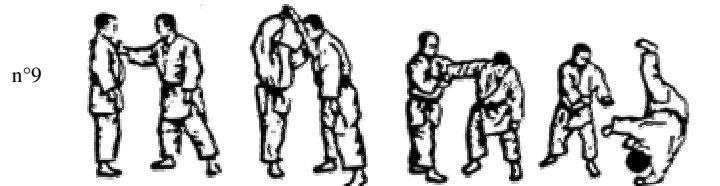
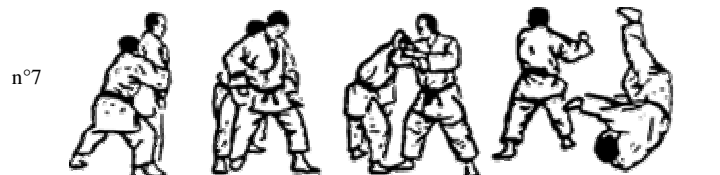
<b>Katate-jime</b>	<b>Sode-guruma-jime</b>	<b>Sankaku-jime</b>	<b>Kata-juji-jime</b>
--------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------

### **KATAS :**

- 12 premières techniques des « 16 », 8 (3<sup>ème</sup> kyu) + saisie des cheveux de face, saisie des épaules du côté, double poussée de face avec les mains, naname-tsuki.
- Ripostes imposées de la série C (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 9 premières techniques du Goshin-jitsu : 6 (3<sup>ème</sup> kyu) + :



### **TECHNIQUES DE DEFENSE :**

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- menace de face, du côté et par l'arrière,
- saisie d'un poignet en direct et croisé,
- saisie des deux poignets de face, par l'arrière,
- mae-geri et mawashi-geri,
- saisie à la gorge de face, par l'arrière,
- ceinture de face, de côté et par l'arrière,
- attaque circulaire à la matraque,
- attaque au couteau « haut-bas »,
- attaque au couteau « bas-haut »,
- piqué du couteau de face,
- attaque au bâton (libre)
- Trouver deux ripostes différentes par attaques en variant les techniques.

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

### **NE WAZA (Défense au sol) :**

- Tori et uke à genoux : naname-shuto,
- Tori et uke à genoux : riposte en hara-gatame,
- Tori debout : les retournements de Uke sur le ventre,
- Tori sur le dos, Uke approche : clés de jambes.

### **Méthodes d'entraînement**

<b>Uchi-komi</b> : 1 technique judo, 1 technique jujitsu	<b>Kakari-geiko d'atemi (en déplacement)</b>
--	--