

# Progression par ceinture : 3<sup>ème</sup> kyu, ceinture verte

**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

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA
Koshi-Nage Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Seoi-Otoshi Uki-Otoshi	Ko-Soto-Gari ; Ko-Uchi-Gari Morote-Gari ; De-Ashi-Barai
SUTEMIS (sacrifices)		MAKIKOMI (enroulement)
Tomoe-Nage ; Sumi-Gaeshi ; Tani-Otoshi		Soto-makikomi

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

ATAMA WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA
Mae-Atama ; Ushiro-Atama	Shito - Haito	Ushiro-Geri ; Ura-Mawashi-Geri ; Mikazuki-Geri ; Kin-Geri

## *UKE-WAZA (techniques de parades et blocages)*

Juji-Uke	Morote-Uke
 Juji uke jodan	 Morote gedan uke
 Juji uke gedan	 Morote jodan uke

## *KANSETSU-WAZA (clés)*

Waki-Gatame	Hara-Gatame	Momo-Gatame
Tekubi-osae	Yubi-Kantsetsu	Yuki-Chigae (Nikyo)

## *SHIME-WAZA (étranglements)*

Gyaku-Juji-Jime	Morote-Jime	Okuri-Eri-Jime	Kata-Ha-Jime
-----------------	-------------	----------------	--------------

## KATAS :

- 8 premières techniques des « 16 », 4 (4<sup>ème</sup> kyu) + saisie de la tête du côté, saisie du revers par l'arrière, poussée avec les mains, yoko-geri épaule (par tori).



- Ripostes imposées de la série B (1,2 et 3) du « Duo-system ».
- 6 premières techniques du Goshin-jitsu : 3 (4<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 :

- saisie du revers en tirant, en poussant,
- ceinture arrière avec et sans les bras,
- saisie du col par l'arrière,
- saisie de l'épaule par l'arrière,
- yodan-oi-tsuki et yodan-gyaku-tsuki
- tsuki-age,
- mae-geri et mawashi-geri
- étranglement de face et du côté,
- coup de matraque.

- 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 sur le dos, Uke s'approche,
- Uke au sol (suite à projection), Tori contrôle,
- Uke et Tori à genoux : coup de poing,
- Uke et Tori à genoux : saisie du revers.