

## CEREMONIAL DU NAGE NO KATA

### Principe

Se concentrer, se préparer au kata, se synchroniser avec son partenaire, être à l'écoute de l'autre



### Comment faire ?

Les deux exécutants sont venus se placer devant le Joseki, Tori à la droite, Uke à la gauche, à l'intérieur des 6 mètres.

Ils saluent la place d'honneur en Ritsurei les mains glissant sur les cuisses en direction des genoux, se saluent en Zarei en descendant la jambe gauche puis la droite, se relèvent droite gauche et ouvrent le kata en avançant la jambe gauche, puis la droite.

Tori et Uke s'avancent alors l'un vers l'autre, Tori de 2/3, Uke de 1/3; l'ensemble du kata s'effectuant à l'intérieur des 6 mètres.

## ARBITRAGE

- Faire entrer les combattants sur la surface de combat (geste, veiller au salut)
- Annoncer le début et la fin du combat : **hajimé / soré-madé**
- Faire sortir les combattants victoire et salut.

- Temps des combats / catégories d'âges et de poids.

### Gestes et annonces

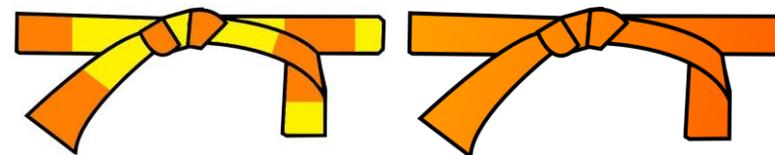
- **Ippon, waza-ari, wazari awazete ippm**
- **Osaékomi, tokéta, sonomama, yoshi**
- **Shido Hansuku-Maké**

Nom :

Prénom :

Grade actuel :

## FICHE DE GRADE



### JE CONNAIS MON PROGRAMME

J'ai au moins 9 ans

😊 **Oui**    😊 **En cours !**

**J'OBTIENS LA CEINTURE JAUNE - ORANGE**

### JE MAITRISE MON PROGRAMME

J'ai au moins 10 ans

😊 **Oui**    😊 **En cours !**

**J'OBTIENS LA CEINTURE ORANGE**

☹️ Mon travail manque de connaissance, je finirai mon grade de ceinture JAUNE ORANGE ou ORANGE entre septembre et décembre.

**Mes connaissances doivent être confortées sur:**

•

•

UNITE DE VALEUR	CONNAISSANCES SAVOIRS	
UV 1	INTRODUCTION KATA CULTURE JUDO ARBITRAGE - CS	😊 😊 ☹️
UV 2	TECHNIQUE JUDO	😊 😊 ☹️
UV 3	CHUTE EFFICACITE COMBAT	😊 😊 ☹️
UV 4	ENGAGEMENT PERSONNEL ASSIDUITE - PARTICIPATION EFFORT - TRAVAIL - <b>ATTITUDE</b>	😊 😊 ☹️

**JE SAIS ATTAQUER :**

- EN ATTAQUE DIRECTE
- REDOUBLER MON ATTAQUE
- ENCHAINER QUELQUES TECHNIQUES
- ENCHAINER EN REACTION AVANT // ARRIERE

**KUMI KATA :**

- JE SAIS SAISIR UKE A DISTANCE
- JE SAIS M'IMPOSER



IPPON SEOI NAGE



MOROTE SEOI NAGE



KUBI NAGE



ERI SEOI NAGE

**O GOSHI  
O SOTO GARI  
TAI OTOSHI**



ASHI GURUMA



OKURI ASHI BARAI

**UV 2**



DE ASHI BARAI

**JE SAIS CONTRE ATTAQUER :**

- EN REPASSANT DEVANT AVEC O GOSHI
- ACCROCHANT DERRIERE AVEC KOTO GAKE
- EN SOULEVANT AVEC USHIRO GOSHI



KO SOTO GARI



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



KOSHI GURUMA

**J'AI EGALEMENT VU :**

- UCHI MATA
- USHIRO GOSHI
- DE ASHI BARAI

**1/ KATA GATAME  
2/ KUZURE GESA GATAME  
3/ USHIRO GESA GATAME**



HARAI GOSHI



KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KUZURE GESA GATAME



TATE SHIHO GATAME

**SANS OUBLIER AU SOL :**

- LES RENVERSMENTS A 4 PATTES ET A PLAT VENTRE
- LE TRAVAIL UKE OU TORI ENTRE LES JAMBES
- LA SAISIE DE JAMBE POUR SE DEFENDRE ET LA SORTIE DE LA JAMBE POUR TORI
- LES SORTIES D'IMMOBILISATION

**SANS OUBLIER LE PROGRAMME DE LA CEINTURE JAUNE**



**JU JITSU - JE CONNAIS :**

- MAE GERI - COUP DE PIED DE FACE
- OI TSUKI - COUP DE POING DE FACE
- JODAN AGE UKE - PARER DE FACE
- GYAKU-STUKI - COUP DE POING CROISE
- TETSUI-OROSHI - COUP DE POING HAUT
- YOKO-GERI - COUP DE PIED DE COTE

**SELF DEFENSE**

- JE ME DEFENDS SUR UNE CLAQUE // UN COUP DE POING // UN COUP DE PIED
- JE ME DEFENDS SUR UNE SAISIE DU POIGNET // DU REVERS // DU CORPS

