

Règles pour le passage de grade CEINTURE BLEUE

1) Avoir 13 ans.

2) Me présenter avec mon passeport sportif au passage de grade (si j'en possède un 📄)

3) Respecté le code moral du JUDO.

4) Connaitre les termes d'arbitrage.

5) Savoir démontrer au sol :

a. Le programme des ceintures précédentes.

b. Les étranglements de face :

I. **KATA JUJI JIME** (paumes des mains en opposition)

II. **GYAKU JUJI JIME** (paumes des mains vers le haut)

III. **NAMI JUJI JIME** (paumes des mains vers le bas)

c. Les clés de bras :

I. **JUJI GATAME** (Clé en hyper extension par le pubis)

II. **UDE GATAME** (Clé en hyper extension par les mains)

III **HIZA GATAME** (Clé en hyper extension par le genou)

6) Savoir démontrer debout :

Les quinze projections des ceintures précédentes.

Les nouvelles techniques :

I **TSURI KOMI GOSHI** (Hanche pêchée)

II **KOSHI GURUMA** (Enroulement de la hanche)

III **ASHI GURUMA** (Enroulement autour de la jambe)

TOMEI NAGE (Projection en cercle)

UKI OTOSHI (Renversement du corps)

VI. **KO SOTO GAKE** (Petit accrochage extérieur)

7) Etre présent régulièrement aux cours de judo.

LES ETRANGLEMENTS



Etranglements de faces



GYAKU JUJI JIME



KATA JUJI JIME



NAMI JUJI JIME

LES CLES DE BRAS



JUJI GATAME UDE GATAME

LES NOUVELLES PROJECTIONS



TSURI KOMI GOSHI ()



KOSHI GURUMA ()



ASHI GURUMA ()



TOMEO NAGE ()



UKI OTOSHI ()



KO SOTO GAKE ()