

Programme pour passer la ceinture jaune

Debout	à revoir	bien	très bien
Nœud de ceinture : http://judoclubottignies.be/?page=judo			
Tenue du Kumi Kata (Prise de garde)			
Ukemi (Chute arrière et sur le côté)			
Enchaînement/Combinaison (exécuter une seconde projection si la première est ratée)			
De Ashi Barai (statique)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (statique)			
Uki Goshi (statique)			
O Uchi Gari (statique)			
Tai Otoshi (statique)			

Sol

Kuzure Gesa Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Face à face)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Entrée (fondamentale)			
Yoko Shio Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Uke couché Tori face aux jambes)			
Entrée (Retournement "arc-en-ciel")			

Programme pour passer la ceinture jaune

Debout	à revoir	bien	très bien
Nœud de ceinture : http://judoclubottignies.be/?page=judo			
Tenue du Kumi Kata (Prise de garde)			
Ukemi (Chute arrière et sur le côté)			
Enchaînement/Combinaison (exécuter une seconde projection si la première est ratée)			
De Ashi Barai (statique)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (statique)			
Uki Goshi (statique)			
O Uchi Gari (statique)			
Tai Otoshi (statique)			

Sol

Kuzure Gesa Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Face à face)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Entrée (fondamentale)			
Yoko Shio Gatame (se placer en immobilisation)			
Entrée (Uke couché Tori face aux jambes)			
Entrée (Retournement "arc-en-ciel")			

Programme pour passer la ceinture orange

Debout	à revoir	bien	très bien
De Ashi Barai (de face quand Uke recule)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (chasser le pied droit puis attaquer)			
Uki Goshi (Uke avance)			
O Uchi Gari (Faire avancer le pied gauche pour faucher ensuite)			
Tai Otoshi (Uke avance)			
<i>Hiza Guruma (faire reculer le pied gauche d'Uke)</i>			
<i>O Soto Gari (statique)</i>			
<i>O Goshi (statique)</i>			
<i>Ippon Seoi Nage (statique)</i>			
<i>Ko Uchi Gari (statique)</i>			

Sol	à revoir	bien	très bien
Kuzure Gesa Gatame			
Entrée (Tori à pattes. Uke passe le bras par dessus)			
Variantes (Uke tourne vers la gauche)			
Variantes (Uke tourne vers la droite)			
Variantes (Uke se relève)			
Variantes (Uke passe son bras droit sous Tori)			
Yoko Shio Gatame			
Entrée fondamentale			
Entrée (Tori entre les jambes d'Uke, soulève la jambe droite d'Uke)			
Variantes (Uke se relève. Placer les jambes en Gesa)			
Variantes (Uke ponte. Placer les jambes en Gesa)			
Variantes (Uke prend appui. Saisir le poignet.)			
Variantes (Uke roule vers Tori. Coude à la hanche.)			
Kesa Gatame			
Se placer en immobilisation			
Entrée (fondamentale)			
Entrée (Face à face à genoux)			
Entrée (Tori assis et Uke à genoux)			
Entrée (Tori se retrouve couché Uke entre les jambes)			
Kami Shio Gatame			
Se placer en immobilisation			
Entrée (fondamentale)			

Programme pour passer la ceinture verte

Debout	à revoir	bien	très bien
De Ashi Barai (Latéral balayer une seule jambe)			
Sasae Tsuru Komi Ashi (Uke avance et recule)			
Uki Goshi (Uke recule)			
O Uchi Gari (Uke avance et recule)			
Tai Otoshi (Uke recule)			
Hiza Guruma (Uke avance et recule)			
O Soto Gari (Uke avance et recule)			
O Goshi (Uke avance et recule)			
Seoi Nage (Ippon + Morote + Eri)			
Ko Uchi Gari (Uke avance ou recule "pied gauche")			
<i>Ko Soto Gari (statique)</i>			
<i>Tsuru Komi Goshi (statique)</i>			
<i>Harai Goshi (statique)</i>			
<i>Uchi Mata (statique)</i>			

Sol	à revoir	bien	très bien
Kuzure Gesa Gatame			
Entrée (comme Kami Shio mais se placer en Makura Gesa Gatame)			
Variante (continuité. Uke dégage son bras → Ushiro Gesa gatame)			
Variante (faire le "petit paquet" contrôle de la cheville)			
Yoko Shio Gatame			
Entrée (comme Kuzure Gesa. Uke se couche quand Tori tire)			
Variante (immobilisation. Uke décroche sa jambe. Tori prend le genou)			
Variante (continuité. Uke bouge. Tori prend les 2 jambes)			
Variante (continuité. Uke tend les jambes + rétropulsion. Tori main sous le ventre)			
Kesa Gatame			
Retournement (tortue)			
Entrée (Uke 4 pattes Tori crochète le bras d'Uke main dans la nuque)			
Variante (Uke tourne vers la gauche)			
Variante (Uke tourne vers la droite)			
Variante (Uke enlève le bras de Tori "le pull")			
Kami Shio Gatame			
Retournement (tortue)			
Variante (Uke tourne vers gauche et droite)			
Variante (Uke fait le pont)			
Variante (Uke passe une bras puis l'autre)			
Tate Shio Gatame			
se placer en immobilisation			
Entrée (fondamentale)			
Entrée (Tori assis. contrôle Uke entre les jambes et roulade arrière)			