Aide-mémoire pour passer Bleue

DEBOUT



Astuces du dragon

Okuri Ashi Barai (balayage des deux jambes (pieds) en déplacement)



Tiens-toi droit et balaye les deux jambes

Koshi Guruma (enroulement de la hanche)



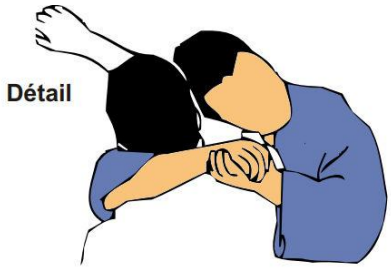
Garde les jambes pliées.

Tu dois connaitre les projections des programmes précédents <u>en déplacement.</u>

SOL

Kata Gatame (contrôle sur l'épaule)



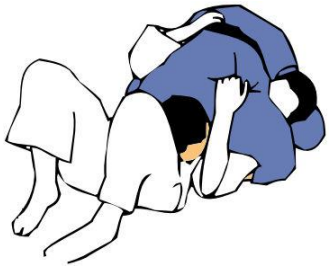


<u>Entrées :</u> • L'entrée fondamentale → place-toi à droite d'Uke !
• Tori assis → Uke attrape le col avec sa main droite. Passe ta tête sous son bras, encercle le cou avec ton bras droit et chasse le genou droit d'Uke.
• Tu peux faire l'entrée fondamentale de Gesa Gatame en repoussant le bras d'Uke.
• Tu peux faire le retournement de "la tortue".

<u>Variantes :</u> ① Uke tient son poing et repousse ta nuque → plie le genou gauche.
② Uke attrape ta jambe → jambes en Gesa Gatame.
③Uke roule en arrière → prend appui en tendant les deux jambes.
④ Tu peux également saisir ton col avec ta main droite et prendre appui avec ta main gauche.



Kuzure Kami Shiho Gatame (variante du contrôle des quatre coins par le dessus)





Entrées : • L'entrée fondamentale → départ debout face aux jambes d'Uke.
• Tu peux faire le retournement de "la tortue".
Pense à enrouler le bras d'Uke.

Variantes : ① Les échanges de main sont identiques à Kami Shiho Gatame. Veille à rester à 45° par rapport à Uke avec sa tête contre ton genou.
② Tu peux tendre ta jambe droite.

Gesa Gatame

Entrées : Retournement similaire à l'entrée fondamentale de Kuzure Gesa Gatame sauf que ton bras droit enroule celui d'Uke dans l'autre sens et tu places ta main dans sa nuque.
Variantes : Suite de celles vue précédemment.
⑤ Uke dégage son bras → immobilise-le en agrippant ton revers.
⑥ Uke sort son coude en pliant le bras → tiens ton poignet droit avec la main gauche.

Kuzure Gesa Gatame

Entrées : comme Kami Shiho mais se placer en Makura Gesa Gatame
Variantes : Continue "le tour du monde" → Arriver en Ushiro Gesa Gatame et terminer par bloquer la main d'Uke avec le bas de son judogi "le petit paquet"

Yoko Shiho Gatame

Entrées : • Tori sur le dos → faire une rétropulsion et glisser son genou sous Uke puis basculer Uke en ouvrant le genou. Garder le contrôle et se placer en Yoko Shiho Gatame.
Variantes : • Uke garde les jambes fermées → passer sous la 1e jambe et tenir le genou de la 2e.
• Uke se débat et décroche ta main → passer sous les deux jambes et les relever.

Kami Shiho Gatame

Entrées/Retournement : • Départ Sankaku Gatame. Pense à remonter sur Uke pour immobiliser.
Variantes : Suite de celles vue précédemment.
⑤ Uke dégage un bras puis l'autre → Tenir la ceinture avec les coudes dans l'aisselle.

Tate Shiho Gatame

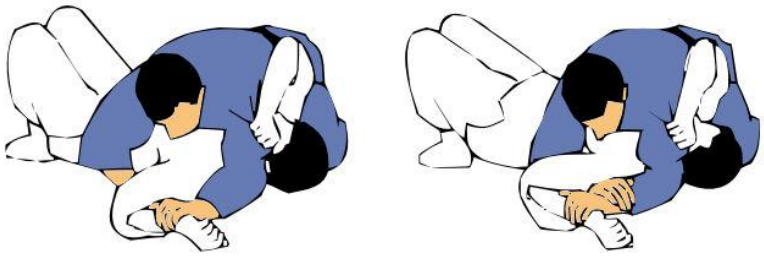
Entrées/Retournement : • Retournement "tortue" → Tu arrives à plat ventre derrière Uke.
Variantes : Suite de celles vue précédemment.
③ Uke dégage sa tête → aller chercher la ceinture avec le bras droit du côté droit d'Uke.
④ Uke veut soulever ta jambe droite → colle ton genou contre son oreille et garde le contrôle du bras droit d'Uke.

CLE DE BRAS

Juji Gatame (luxation en croix)



Ude Garami (luxation sur le bras fléchi)



Astuces du dragon

Reste proche d'Uke et sers les genoux

ETRANGLEMENT

Nami Juji Jime (étranglement en croix normal)



Hadaka Jime (Etranglement à mains nues)



Sankaku Jime (étranglement en triangle)



Garde les coudes au corps.

Tu peux placer le bras d'Uke sur ta droite pour plus de résultat.

NAGE-NO-KATA

1e Groupe







2e Groupe





