

Programme d'examens du 6^{ème} au 1^{er} Kyu

Judo Club Trois-Ponts

| <u>Tableau des critères d'accèsion aux grades Kyu</u> | | | |
|---|-------------|------------|---------------------|
| Grade postulé | Âge minimum | Présences | Impact compétitions |
| 6 ^{ème} K blanc | | Sans objet | Sans objet |
| 6 ^{ème} K blanc-jaune | 6 ans | 25 | Sans objet |
| 5 ^{ème} K jaune | 7 ans | 30 | + 2 |
| 5 ^{ème} K jaune-orange | 8 ans | 15 | + 2 |
| 4 ^{ème} K orange | 9 ans | 20 / 30 | + 2 |
| 4 ^{ème} K orange-vert | 10 ans | 40 | + 2 |
| 3 ^{ème} K vert | 11 ans | 40 / 80 | + 2 |
| 3 ^{ème} K vert-bleu | 12 ans | 40 | + 2 |
| 2 ^{ème} K bleu | 13 ans | 40 / 80 | + 2 |
| 1 ^{er} K marron | 14 ans | | + 2 |

6^{ème} Kyu – ceinture blanche

Être inscrit et en ordre de cotisation/assurance.

6^{ème} Kyu – ceinture blanc-jaune

Nage-waza

Quatre techniques au choix.

Katame-waza

Deux techniques au choix.

5^{ème} Kyu – ceinture jaune

Nage-waza

Ashi-waza

1. o-uchi-gari

Koshi-waza

1. uki-goshi
2. o-goshi

Te-waza

1. tai-otoshi

Ukemi :

- ushiro ukemi
- yoko ukemi
- mae ukemi

Katame-waza

Osae-komi-waza

1. kesa-gatame
2. yoko-shiho-gatame

5^{ème} Kyu – ceinture jaune-orange

Nage-waza

Ashi-waza

1. o-soto-gari
2. o-uchi-gari
3. ko-uchi-gari

Koshi-waza

1. uki-goshi
2. o-goshi

Te-waza

1. tai-otoshi
2. ippon seoi-nage

Katame-waza

Osae-komi-waza

1. kesa-gatame
2. kuzure-gesa-gatame
3. yoko-shiho-gatame
4. tate-shiho-gatame
5. kami-shiho gatame

Divers

1. un retournement sur uke en quadrupédie.

4^{ème} Kyu – ceinture orange

Nage-waza

Ashi-waza

1. o-soto-gari
2. o-uchi-gari

3. ko-soto-gari
4. ko-uchi-gari

5. okuri-ashi-barai

Koshi-waza

1. uki-goshi

2. o-goshi

3. koshi-guruma

Te-waza

1. seoi-nage (2 formes)

2. tai-otoshi

Katame-waza

Osae-komi-waza (+ entrée)

1. kesa-gatame
2. kuzure-gesa-gatame

3. kata-gatame
4. yoko-shiho-gatame
5. tate-shiho-gatame

6. kami-shiho gatame
7. kuzure-kami-shiho-gatame

Divers

1. deux retournements sur uke à plat ventre.

4^{ème} Kyu – ceinture orange-vert

Nage-waza

Ashi-waza

1. o-soto-gari
2. o-uchi-gari

3. ko-soto-gari
4. ko-uchi-gari

5. okuri-ashi-barai
6. uchi-mata

Koshi-waza

1. uki-goshi

2. o-goshi

3. koshi-guruma

Te-waza

1. seoi-nage (3 formes)

2. tai-otoshi

Katame-waza

Osae-komi-waza (+ entrée)

Exécution du mouvement fondamental et d'une variante.

1. kesa-gatame
2. kuzure-gesa-gatame

3. kata-gatame
4. yoko-shiho-gatame
5. tate-shiho-gatame

6. kami-shiho gatame
7. kuzure-kami-shiho-gatame

Divers

1. deux retournements sur uke à plat ventre.

3^{ème} Kyu – ceinture verte

Nage-waza

Nage-no-kata

Le troisième groupe. Le candidat doit savoir exécuter le rôle de tori et d'uke.

Tokui-waza

Ashi-waza

- | | | |
|-----------------|---------------------|--------------------------|
| 1. o-soto-gari | 4. ko-uchi-gari | 7. sasae-tsuru-komi-ashi |
| 2. o-uchi-gari | 5. okuri-ashi-barai | 8. hiza-guruma |
| 3. ko-soto-gari | 6. uchi-mata | |

Koshi-waza

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. uki-goshi | 3. koshi-guruma |
| 2. o-goshi | 4. harai-goshi |

Te-waza

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. seoi-nage (3 formes) | 2. tai-otoshi |
|-------------------------|---------------|

Yoko-sutemi-waza

1. tani-otoshi

Katame-waza

Osae-komi-waza

Exécution du mouvement fondamental et de trois variantes.

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1. kesa-gatame | b. ushiro | 6. kami-shiho gatame |
| 2. kuzure-gesa-gatame | 3. kata-gatame | 7. kuzure-kami-shiho-gatame |
| a. makura | 4. yoko-shiho-gatame | |
| | 5. tate-shiho-gatame | |

Divers

- | | |
|--|--|
| 1. trois retournements sur uke en quadrupédie. | 3. deux défenses uke entre les jambes. |
| 2. deux retournements sur uke à plat ventre. | 4. deux défenses tori en quadrupédie. |

3^{ème} Kyu – ceinture vert-bleu

Nage-waza

Yaku-soku-geiko, Tokui-waza

Ashi-waza

- | | | |
|-----------------|--------------------------|------------------|
| 1. o-soto-gari | 5. okuri-ashi-barai | 8. hiza-guruma |
| 2. o-uchi-gari | 6. uchi-mata | 9. de-ashi-barai |
| 3. ko-soto-gari | 7. sasae-tsuri-komi-ashi | |
| 4. ko-uchi-gari | | |

Koshi-waza

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. uki-goshi | 3. koshi-guruma |
| 2. o-goshi | 4. harai-goshi |

Te-waza

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. seoi-nage (3 formes) | 2. tai-otoshi |
|-------------------------|---------------|

Yoko-sutemi-waza

1. tani-otoshi

Katame-waza

Yaku-soku-geiko

Osae-komi-waza

Exécution du mouvement fondamental et de trois variantes.

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1. kesa-gatame | b. ushiro | 6. kami-shiho gatame |
| 2. kuzure-gesa-gatame | 3. kata-gatame | 7. kuzure-kami-shiho-gatame |
| a. makura | 4. yoko-shiho-gatame | |
| | 5. tate-shiho-gatame | |

Shime-waza

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| 1. nami-juji-jime | 2. gyaku-juji-jime | 3. kata-juji-jime |
|-------------------|--------------------|-------------------|

Kansetsu-waza

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 1. juji-gatame | 2. ude-garami | 3. waki-gatame |
|----------------|---------------|----------------|

Divers

- | | |
|--|--|
| 1. trois retournements sur uke en quadrupédie. | 3. deux défenses uke entre les jambes. |
| 2. deux retournements sur uke à plat ventre. | 4. deux défenses tori en quadrupédie. |

2^{ème} Kyu – ceinture bleue

Nage-waza

Nage-no-kata

Les deuxième et troisième groupes. Le candidat doit savoir exécuter le rôle de tori et d'uke.

Yaku-soku-geiko, Tokui-waza

Ashi-waza

- | | | |
|-----------------|--------------------------|----------------|
| 1. o-soto-gari | 5. sasae-tsuri-komi-ashi | 8. hiza-guruma |
| 2. o-uchi-gari | 6. de-ashi-barai | 9. uchi-mata |
| 3. ko-soto-gari | 7. okuri-ashi-barai | |
| 4. ko-uchi-gari | | |

Koshi-waza

- | | | |
|--------------|-----------------|---------------------|
| 1. uki-goshi | 3. koshi-guruma | 5. tsuri-komi-goshi |
| 2. o-goshi | 4. harai-goshi | |

Te-waza

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. seoi-nage (3 formes) | 2. tai-otoshi |
|-------------------------|---------------|

Ma-sutemi-waza

1. tomoe-nage

Yoko-sutemi-waza

1. tani-otoshi

Katame-waza

Yaku-soku-geiko

Osae-komi-waza

Exécution du mouvement fondamental et de trois variantes.

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1. kesa-gatame | d. ushiro | 6. kami-shiho gatame |
| 2. kuzure-gesa-gatame | 3. kata-gatame | 7. kuzure-kami-shiho-gatame |
| c. makura | 4. yoko-shiho-gatame | |
| | 5. tate-shiho-gatame | |

Shime-waza

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| 1. nami-juji-jime | 3. kata-juji-jime | 5. okuri-eri-jime |
| 2. gyaku-juji-jime | 4. hadaka-jime | 6. kata-ha-jime |

Kansetsu-waza

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. juji-gatame | 3. ude-gatame | 5. waki-gatame |
| 2. ude-garami | 4. hiza-gatame | 6. hara-gatame |

Divers

1. trois retournements sur uke en quadrupédie.
2. deux retournements sur uke à plat ventre.
3. deux défenses uke entre les jambes.
4. deux défenses tori en quadrupédie.
5. deux entrées entre les jambes d'uke.

1^{er} Kyu – ceinture marron

Nage-waza

Nage-no-kata

Les trois premiers groupes. Le candidat doit savoir exécuter le rôle de tori et d'uke.

Yaku-soku-geiko, Tokui-waza

Ashi-waza

- | | | |
|-----------------|--------------------------|----------------|
| 1. o-soto-gari | 5. sasae-tsuri-komi-ashi | 8. hiza-guruma |
| 2. o-uchi-gari | | 9. uchi-mata |
| 3. ko-soto-gari | 6. de-ashi-barai | |
| 4. ko-uchi-gari | 7. okuri-ashi-barai | |

Koshi-waza

- | | | |
|--------------|-----------------|---------------------|
| 1. uki-goshi | 3. koshi-guruma | 5. tsuri-komi-goshi |
| 2. o-goshi | 4. harai-goshi | |

Te-waza

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. seoi-nage (3 formes) | 2. tai-otoshi |
|-------------------------|---------------|

Ma-sutemi-waza

1. tomoe-nage

Yoko-sutemi-waza

1. tani-otoshi

Katame-waza

Yaku-soku-geiko

Osae-komi-waza

Exécution du mouvement fondamental et de trois variantes.

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1. kesa-gatame | f. ushiro | 6. kami-shiho gatame |
| 2. kuzure-gesa-gatame | 3. kata-gatame | 7. kuzure-kami-shiho-gatame |
| e. makura | 4. yoko-shiho-gatame | |
| | 5. tate-shiho-gatame | |

Shime-waza

Exécution du mouvement fondamental et de deux variantes (1 à 6).

- | | | |
|--------------------|-------------------|---------------------|
| 1. nami-juji-jime | 4. hadaka-jime | 7. sankaku-jime |
| 2. gyaku-juji-jime | 5. okuri-eri-jime | 8. tsukomi-jime |
| 3. kata-juji-jime | 6. kata-ha-jime | 9. sode-guruma-jime |

Kansetsu-waza

Exécution du mouvement fondamental et de deux variantes (1 à 6)

- | | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| 1. juji-gatame | 4. hiza-gatame | 7. te-gatame |
| 2. ude-garami | 5. waki-gatame | 8. sankaku-gatame |
| 3. ude-gatame | 6. hara-gatame | |

Divers

- | | |
|---|--|
| 1. cinq retournements sur uke en quadrupédie. | 3. deux défenses uke entre les jambes. |
| 2. deux retournements sur uke à plat ventre. | 4. deux défenses tori en quadrupédie. |
| | 5. deux entrées entre les jambes d'uke |