Jigoro Kano

# Ceinture Marron - 1er KYU

*Le niveau des judokas est symbolisé par des degrés, les **Kyus** (couleurs) ou **Dan** (ceintures noire)*

*Un nouveau grade devient accessible en regroupant 3 critères : C'est le **Shin Gi Tai***

***SHIN** : **L'esprit**, l'attitude et le respect du code moral.*

***GI** : **La technique**, les mouvements et les exercices étudiés au club.*

***TAI** : **L' efficacité** et la volonté dans les randoris et les compétitions.*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Politesse<br>Courage | Sincérité<br>Honneur | **Code Moral** | Modestie<br>Respect | Contrôle de soi<br>Amitié |

## Tachi Waza (Travail des projections)

**Hiza guruma**

*Roue autour du genou*

**Tai otoshi**

*Barrage*

**Morote seoi**

*Projection des 2 épaules*

**Ippon seoi nage**

*Projection par l'épaule*

**Sode tsuri komi goshi**

*Hanche pêchée*

**O soto Gari**

*Grand fauchage exterieur*

**O uchi Gari**

*Grand fauchage interieur*

**Ko uchi Gari**

*Petit fauchage interieur*

**De ashi Barai**

*balayage du pied avancé*

**Okuri ashi barai**

*Balayage des 2 pieds*

**Uki Goshi**

*Tour de la hanche*

**O goshi**

*Grande bascule de hanche*

**Harai goshi**

*Fauchage de la hanche*

**Uchi mata**

*Fauchage intérieur*

**Te guruma**

*Roue autour de la main*

**Sumi Gaeshi**

*Sutemi*

**Tomoe Nage**

*Sutemi de face*

**Hane Goshi**

*Projection en aile*

**Hiza Guruma**

*Roue autour du genoux*

*Travail en déplacement*

## Ne Waza (Travail au sol)

**Hon gesa gatame**

*Immobilisation assise*

**Yoko shio gatame**

*Immobilisation de coté*

**Kami shio gatame**

*Immobilisation à 4 pattes*

**Tate shio gatame**

*Immobilisation à cheval*

**Ushiro gesa gatame**

*Immobilisation inversé*

**Juji gatame**

*Clé de coude en croix*

**Sankaku juji jime**

*Etranglement en triangle*

**Retournement**

*Uke à 4 pattes*

**Retournement**

*Uke sur le ventre*

**Sortir**