## Ceinture Orange - 4ème KYU



Jigoro Kano

Politesse

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

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

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.

Moral Honneur Courage

Sincérité

Tachi Waza (Travail des projections)

Code



<u>Déséquilibre</u>

Je déplace mon partenaire



Harai goshi

Fauchage de hanche



<u>O soto gari</u>

Fauchage exterieur



Modestie

Respect

<u>O uchi gari</u>

Grand fauchage interieur



Contrôle de soi

Amitié

Ko uchi gari

Petit fauchage interieur



Tai otoshi

Barrage



<u>De ashi barai</u>

Balayage du pied avant



O goshi

Grande bascule de hanche



Ippon seoi nage

Projection par une épaule



Roue autour du genoux

## Ne Waza (Travail au sol)





Immobilisation assise



Kami shio gatame Immobilisation à 4 pattes

Tate shio gatame Immobilisation à cheval



Je mets mon partenaire sur le dos

## Le dictionnaire du Judo

Rei : Saluer Gatame : Contrôle au sol O: Grand Seoi : L'épaule Sensei: Le professeur Yoko : sur le côté Hajime: commencer Ko: Petit Nage: projeter Tori : Le judoka Tate: à cheval Goshi: la hanche Matte : s'arrêter Guruma: Roue Uke : Le partenaire