



www.judokami.be
www.facebook.com/groups/kami.nalines
judo.kami@outlook.be

Programme passage 1er DAN

NAGE NO KATA

UKEMI :

1. Ushiro Ukemi
2. Migi et Hidari Yoko Ukemi
3. Mae Ukemi des deux côtés

NAGE WAZA :

- ✓ Les quarante mouvements du GOKIO dont cinq exécutés Migi et Hidari.
- ✓ Présenter cinq techniques de contres au choix.
- ✓ Présenter cinq enchaînements ou combinaisons au choix.

KATAME-WAZA

- ✓ Présentation des techniques Osae Komi Waza
- ✓ Présentation des techniques Shime Waza
- ✓ Présentation des techniques Kwansetsu Waza

DIVERS

- ✓ Historique du Judo
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétitions



www.judokami.be
www.facebook.com/groups/kami.nalines
judo.kami@outlook.be

Nage No Kata

(Les formes de projections)

Toutes les techniques doivent être faite à droite et à gauche.

Chaque techniques s'effectues en **3 pas**.

1. Attaque de UKE ;
2. Prise de contrôle par TORI ;
3. Déséquilibre et projection avec maintien du contrôle jusqu'au sol.

(Tsukuri – Kuzushi - Kake)

1^{er} groupe : **TE WAZA** (projections à l'aide des bras)

UKI OTOSHI
SEOI NAGE IPPON
KATA GURUMA

Renversement flottant
Projection par l'épaule
Roue autour des épaules

2^{ème} groupe : **KOSHI WAZA** (projections à l'aide des hanches)

UKI GOSHI
HARAI GOSHI
TSURI KOMI GOSHI

Hanche flottée
Hanche balayée
Hanche pêchée

3^{ème} groupe : **ASHI WAZA** (projections à l'aide des jambes)

OKURI ASHI BARAI
SASAE TSURI KOMI ASHI
UCHI MATA

Balayage des deux jambes
Blocage du pied en pêchant
Fauchage interne de la cuisse

4^{ème} groupe : **MA SUTEMI WAZA** (projection en sacrifice sur le dos)

TOMOE NAGE
URA NAGE
SUMI GAESHI

Projection en cercle
Projection en arrière
Renversement dans l'angle

5^{ème} groupe : **YOKO SUTEMI WAZA** (projection en sacrifice sur le côté)

YOKO GAKE
YOKO GURUMA
UKI WAZA

Accrochage sur le côté
Roue sur le côté
Technique flottée