



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

Programme passage 2^{ème} DAN

KATAME NO KATA

UKEMI :

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

NAGE WAZA :

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| 1. YOKO TOMOE NAGE | <i>Projection en cercle sur le côté</i> | <i>2^{ème} sutémi</i> |
| 2. MAKI TOMOE NAGE | <i>Projection enroulée en cercle</i> | <i>3^{ème} sutémi</i> |
| 3. WAKI OTOSHI | <i>Renversement à l'aide de l'aisselle</i> | |
| 4. MOROTE GARI | <i>Fauchage des jambes par les deux mains</i> | |
| 5. TAWARA GAESHI | <i>Sac de riz renversé</i> | <i>15^{ème} sutémi</i> |
| 6. KANI BASAMI | <i>Pince de crabe</i> | <i>9^{ème} sutémi</i> |
| 7. KUBI NAGE | <i>Enroulement pas le coup</i> | <i>2^{ème} de hanche</i> |
| 8. UCHI MATA SUKASHI | <i>Contre sur Uchi Mata</i> | <i>Contre du 10^{ème} de hanche</i> |
| 9. SODE TSURI KOMI GOSHI | <i>Projection en tirant et en soulevant avec les deux manches</i> | <i>8^{ème} de hanche</i> |

- ✓ Présenter dix mouvements du GOKIO exécutés Migì et Hidari.
- ✓ Présenter dix techniques de contre au choix.
- ✓ Présenter dix enchainements ou combinaisons au choix.

KATAME-WAZA

- ✓ Présentation de deux variantes des techniques Osae Komi Waza.
- ✓ Présentation de deux variantes des techniques Shime Waza.
- ✓ Présentation de deux variantes des techniques des techniques Kwansetsu Waza.
- ✓ Présenter trois clés autres que sur l'articulation du coude.
- ✓ Présenter une forme de dégagement sur les techniques d'immobilisation.

DIVERS

- ✓ Historique du Judo.
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétition.
- ✓ Façon de disposer les Kyus et cérémonie de remise d'un Kyu.

Règles précises des gradations pour les Kyus et Dan.

Sensei : Natacha DELMOTTE 6^{ème} DAN
Président : Thierry PUIATTI 4^{ème} DAN
Moniteur : Bruno MININI 2^{ème} DAN



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

Katame No Kata

(Les formes de contrôles)

Chaque technique est démontrée suivant trois phases :

1. Le mouvement préparatoire (TORI se place lentement sur UKE immobile) ;
2. Le temps d'exécution est fort et intensif jusqu'après les tentatives de sortie de UKE ;
3. Le retour au calme et aux positions d'origine après le signal d'abandon manifesté clairement par UKE.

Les techniques de tentatives de dégagement des OSAE KOMI WAZA ne sont pas codifiées. Elles sont aux nombres de trois, brèves et engagées avec convictions.

1^{er} groupe : **OSAE KOMI WAZA** (techniques d'immobilisation)

KUZURE GESA GATAME	<i>Contrôle par le travers du corps</i>
KATA GATAME	<i>Contrôle par l'épaule</i>
KAMI SHIHO GATAME	<i>Contrôle aux quatre coins</i>
YOKO SHIHO GATAME	<i>Contrôle latéral aux quatre coins</i>
KUZURE KAMI SHIHO GATAME	<i>Contrôle aux quatre coins par le haut</i>

2^{ème} groupe : **SHIME WAZA** (techniques d'étranglement)

KATA JUJI JIME	<i>Étranglement croisé des mains en opposition</i>
HADAKA JIME	<i>Étranglement arrière à mains nues</i>
OKURI ERI JIME	<i>Étranglement arrière par le revers</i>
KATA HA JIME	<i>Étranglement arrière par contrôle d'un bras</i>
GYAKU JUJI JIME	<i>Étranglement croisé facial des mains</i>

3^{ème} groupe : **KWANSETSU WAZA** (techniques de luxation)

UDE GARAMI	<i>Luxation sur bras fléchi</i>
UDE HUSHIGI JUJI GATAME	<i>Luxation sur bras tendu en croix</i>
UDE HUSHIGI UDE GATAME	<i>Luxation du bras tendu</i>
UDE HUSHIGI HIZA GATAME	<i>Luxation du bras tendu avec le genou</i>
ASHI GARAMI	<i>Luxation de la jambe fléchie</i>