



www.judokami.be

www.facebook.com/groups/kami.nalines

judo.kami@outlook.be

Programme passage 3^{ème} DAN

KIME NO KATA

UKEMI :

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

NAGE WAZA :

1. TSUMBAME GAESHI	<i>Retour de l'hirondelle</i>	<i>Contre du 2^{ème} de jambe</i>
2. O SOTO MAKI KOMI	<i>Grande projection enroulée</i>	<i>Kuzure du 4^{ème} sutémi</i>
3. SEOE OTOSHI	<i>Renversement par l'épaule</i>	<i>4^{ème} d'épaule</i>
4. MOROTE OTOSHI	<i>Renversement par l'épaule genou au sol</i>	<i>Kuzure 2^{ème} d'épaule</i>
5. O SOTO OTOSHI	<i>Grand renversement extérieur</i>	<i>9^{ème} de jambe</i>
6. HIKKOMI GAESHI	<i>Amenée au sol en tirant la saisie</i>	<i>1^{er} amené au sol</i>
7. HIKKOMI GAESHI WAKARE	<i>Amenée au sol par séparation du corps</i>	<i>2^{ème} amené au sol</i>
8. YAMA ARASHI	<i>Tempête sur le montage</i>	<i>14^{ème} de hanche</i>
9. UCHI MATA MAKI KOMI	<i>Uchi Mata enroulé</i>	<i>14^{ème} de jambe</i>
10. HARAI GOSHI MAKI KOMI	<i>Harai Goshi enroulé</i>	<i>11^{ème} sutémi</i>

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

KATAME-WAZA

- ✓ Présentation de trois variantes des techniques Osae Komi Waza.
- ✓ Présentation de cinq enchainements Osae Komi Waza → Shime Waza.
- ✓ Présentation de cinq enchainements Osae Komi Waza → Kwansetsu Waza.
- ✓ Présenter dix entrées au sol.
- ✓ Présenter deux formes de dégagement sur les techniques d'immobilisation.

DIVERS

- ✓ Historique du Judo.
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétition.
- ✓ Les phénomènes des étranglements sanguins, nerveux et asphyxiants.
- ✓ Décomposition mécanique des résultats des Kwansetsu Waza.
- ✓ Explication des principes du Judo.

Enseignement du Judo pratique en général : adultes et enfants.

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

Kime No Kata

(Les formes de décision)

Ce kata est un véritable kata de combat imprégné de l'esprit de décision (kime) qui doit animer les techniques lorsque le dessein recherché est de porter des atémis visant les points vitaux de l'adversaire dans le but de le soumettre à coup sûr. Ce kata est composé de vingt techniques basées sur l'idée fondamentale du Judo :

1. L'esquive (Tai Sabaki) ;
2. Le contrôle de Uke par Ate Waza, Kwansetsu Waza, Shime Waza ou Nage Waza.

Il est divisé en deux séries dont la première se compose de huit techniques exécutées à genoux (idori) et la seconde de douze techniques exécutées debout (tachi ai).

Le Kime No Kata est un superbe moyen de progresser car ses mouvements demandent vitesse et précision ainsi qu'une maîtrise du temps de réaction à chaque échange.

1^{ère} série : **IDORI** (position agenouillée)

- ✓ Attaques sans arme

RYOTE DORI

TSUKKAKE

SURI AGE

YOKO UCHI

USHIRO DORI

- ✓ Attaques avec armes

TSUKI KOMI

KIRI KOMI

YOKO TSUKI

*Prise des deux poignets
Coup de poing à l'estomac
Coup de paume glissé au front
Coup de poing de côté
Saisie par l'arrière*

*Coup de pointe de poignard à l'estomac
Coup de tranchant de haut en bas à la tête
Coup de pointe de poignard de côté*

2^{ème} série : **TAICHI AI** (position debout)

- ✓ Attaques sans arme

RYOTE DORI

SODE TORI

TSUKKAKE

TSUKI AGE

SURI AGE

YOKO UCHI

KE AGE

USHIRO DORI

- ✓ Attaques avec armes

TSUKI KOMI

KIRI KOMI

NUKI GAKE

*Prise des deux poignets
Prise de la manche
Coup de poing direct
Coup de poing remontant
Coup de paume glissé au front
Coup de poing de côté
Coup de pied remontant
Saisie par l'arrière*

*Coup de poignard à l'estomac
Coup de tranchant de haut en bas
Empêcher de dégainer le katana*