



www.judokami.be

www.facebook.com/groups/kami.nalines

judo.kami@outlook.be

## Programme passage 4<sup>ème</sup> DAN

### JU NO KATA

#### UKEMI :

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

#### NAGE WAZA :

- |                          |  |                                   |
|--------------------------|--|-----------------------------------|
| 1. <b>KUCHIKI DAOSHI</b> | <i>Deux formes</i>                                       | <i>8<sup>ème</sup> de bras</i>    |
| 2. <b>KIBISHU GAESHI</b> | <i>Deux formes</i>                                       |                                   |
| 3. <b>OBI OTOSHI</b>     | <i>Deux formes</i>                                       | <i>15<sup>ème</sup> de hanche</i> |
| 4. <b>DAKI WAKARE</b>    | <i>Séparation de côté, Uke en position quadrupédique</i> |                                   |
| 5. <b>KATA SEOI</b>      | <i>Par accrochage de l'épaule</i>                        |                                   |
| 6. <b>TE GURUMA</b>      | <i>Roue autour des bras</i>                              |                                   |
| 7. <b>DAKI AGE</b>       | <i>Lever au niveau des épaules</i>                       |                                   |

- ✓ Présenter vingt mouvements du GOKIO exécutés Migi et Hidari.
- ✓ Présenter quinze techniques de contre ou d'enchaînement au choix.

#### KATAME-WAZA

- ✓ Présentation de quatre variantes des techniques Osae Komi Waza.
- ✓ Présenter trois formes de dégagement sur les techniques d'immobilisation.
- ✓ Présenter dix techniques d'enchaînement au sol.
- ✓ Shikara No Yoko entrée au sol dans différentes positions.

#### DIVERS

- ✓ Historique approfondie du Judo.
- ✓ Règles d'arbitrage et de compétition.
- ✓ Enseignement du Judo pratique en général : adultes et enfants.

Sensei : Natacha DELMOTTE 6<sup>ème</sup> DAN  
Président : Thierry PUIATTI 4<sup>ème</sup> DAN  
Moniteur : Bruno MININI 2<sup>ème</sup> DAN



www.judokami.be

www.facebook.com/groups/kami.nalines

judo.kami@outlook.be

## **Juno No Kata**

(Les formes de souplesse)

Le Juno No Kata présente quinze techniques divisées en trois groupes de cinq :

### 1<sup>er</sup> groupe :

**TSUKI DASHI  
KATA OSHI  
RYOTE DORI  
KATA MAWASHI  
AGO OSHI**

*Pique de main en avançant  
Poussée à l'épaule  
Saisie des deux poignets  
Rotation des épaules  
Poussée au menton*

### 2<sup>ème</sup> groupe :

**KIRI OROSHI  
RYO KATA OSHI  
NANAME USHI  
KATATE DORI  
KATATE AGE**

*Fendre de haut en bas  
Double poussée à l'épaule  
Frapper en biais  
Saisie d'une main  
Levée d'une main*

### 3<sup>ème</sup> groupe :

**OBI TORI  
MUNE OSHI  
TSUKI AGE  
USHI OROSHI  
RYOGAN TSUKI**

*Saisie de ceinture  
Poussée à la poitrine  
Coup de poing en haut  
Coup de poing de haut en bas  
Pique de mains aux yeux*