



Ε. J **Εcole de Judo**

Programme Ceinture Blanche

SHINTAI

les déplacements

TSUGI ASHI : Déplacement en pas glissés l'un après l'autre.

AYUMI ASHI : Déplacement en pas glissés, marche normale.

Ces deux déplacements se font en **Suri ashi** (pas glissés)

TAI SABAKI

Mouvement tournant du corps

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| En avançant | Taï sabaki |
| En avançant | Taï sabaki + taï otoshi |
| En reculant | Taï sabaki |
| En reculant | Taï sabaki + balayage |
| En reculant | Taï sabaki + seoi nage |
| En tournant | Taï sabaki en pivot sur l'avant |
| En tournant | Taï sabaki en pivot sur l'arrière |

UKEMI

Apprentissage des chutes

| | |
|--------------------|--|
| Chutes arrière | Assis, accroupis, debout, en reculant |
| Chutes sur le côté | Debout, en déplacement (balayage) |
| Chutes avant | A genou, en position haute, en déplacement |
| Chute plaquée | A genou, debout (en poussant dans le dos) |

Initiation au principe CEDER

- 1) Pousser aux épaules à deux mains, maintenir la distance.
- 2) Pousser à une épaule, tourner le corps.
- 3) Tirer-Pousser suivre le partenaire.