



Programme d'examen pour la ceinture Jaune -13

UKEMIS	Fallübungen (ohne Aufstehen)	Brise-chutes (sans se lever)
KUMI-KATA	Fassen des Judogis	Prise de Judogi
SHIN-TAI	Gehen	Déplacement
KUZUSHI	Gleichgewichtbrechen (8 Positionen)	Déséquilibre (8 directions)
SHISEI	Haltung (Normal / Verteidigung)	Attitude (naturelle / défensive)

NAGE WAZA (migi)	Standtechniken (rechts)	Techniques debout (à droite)
1 O-GOSHI	Großer Hüftwurf	Grande projection de la hanche
2 KOSHI-GURUMA	Hüfttrad	Projection flottante de la hanche
3 SEOI-NAGE	Schulterwurf	Projection en chargeant sur le dos
4 O-UCHI-GARI	Große Innensichel	Grand fauchage intérieur
5 KO-UCHI-GARI	Kleine Innensichel	Petit fauchage intérieur

KATAME WAZA	Bodentechniken	Techniques au sol
OSAE-KOMI-WAZA	Haltegrifftechniken + 1 Variante	Techniques d'immobilisation + 1 variante

KESA-GATAME	Armschärpe	Contrôle par le travers du corps
KUZURE-GESA-GATAME	Abart der Armschärpe	Variante du contrôle par le travers du corps
KATA-GATAME	Schulterschärpe	Contrôle par l'épaule

YAKU-SOKU-GEIKO zur Auswahl: Stand oder Boden au choix: debout ou au sol
Übungsform von Judotechniken aus der Bewegung (kein Wettkampf)
Etude en déplacement: pour application des techniques (pas de compétition)

THEORIE: Einfache Übersetzung japanischer Fachausdrücke
Traductions simples de mots japonais

Suche hier die Techniken, die du präsentieren sollst / Recherche ici les techniques que tu dois présenter :

