

演武柔道

ENBU JUDO

Coupe de Belgique

Chorégraphie imposée et / ou libre

Règlement:

エンブ柔道 ENBU JUDO

Technique

/30

Chorégraphie

COTATION:

/20

Esprit judo

/30

Efficacité

/10

Précision

/10

Niveau de
difficulté

/10

Variété de
techniques

/10

Chorégraphie

/10

COTATION:

Originalité

/10

Tradition

/10

Esprit

/10

Catégorie d'âge :

ENBU JUDO IMPOSÉ

o U 15

o U 18

o + 18

ENBU JUDO LIBRE

o U 16

o + 16

Pourquoi le ENBU Judo Imposé

- o Promouvoir le judo / ENBU Judo
- o Base de travail dirigé
- o Méthode de travail transposable

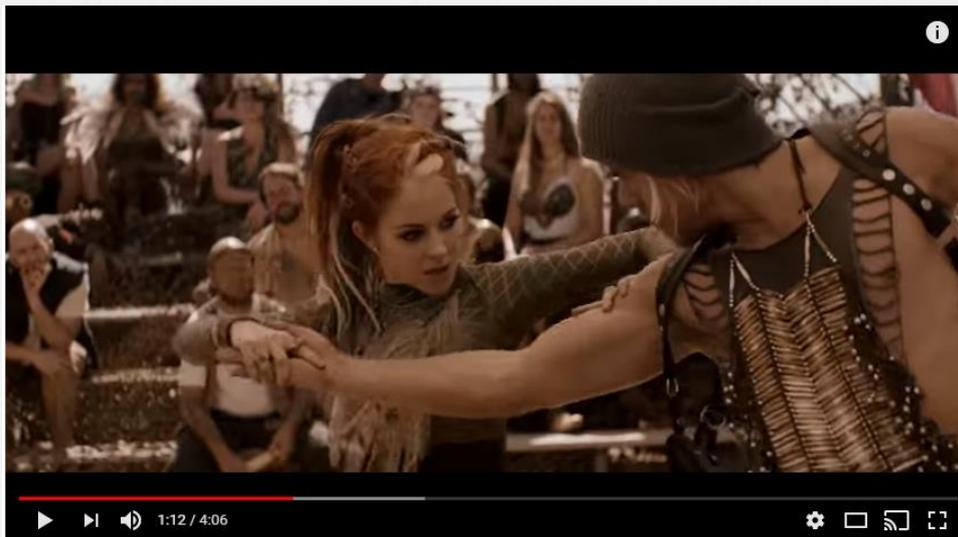
Cette chorégraphie est simple et traditionnelle avec un niveau de difficulté basique

- o Chutes
- o Déplacements
- o Kumikata
- o Mouvements Tashi et Ne Waza

D'autres chorégraphies imposées seront proposées dans un futur plus ou moins proche avec des niveaux de difficulté supérieurs.

Musique utilisée:

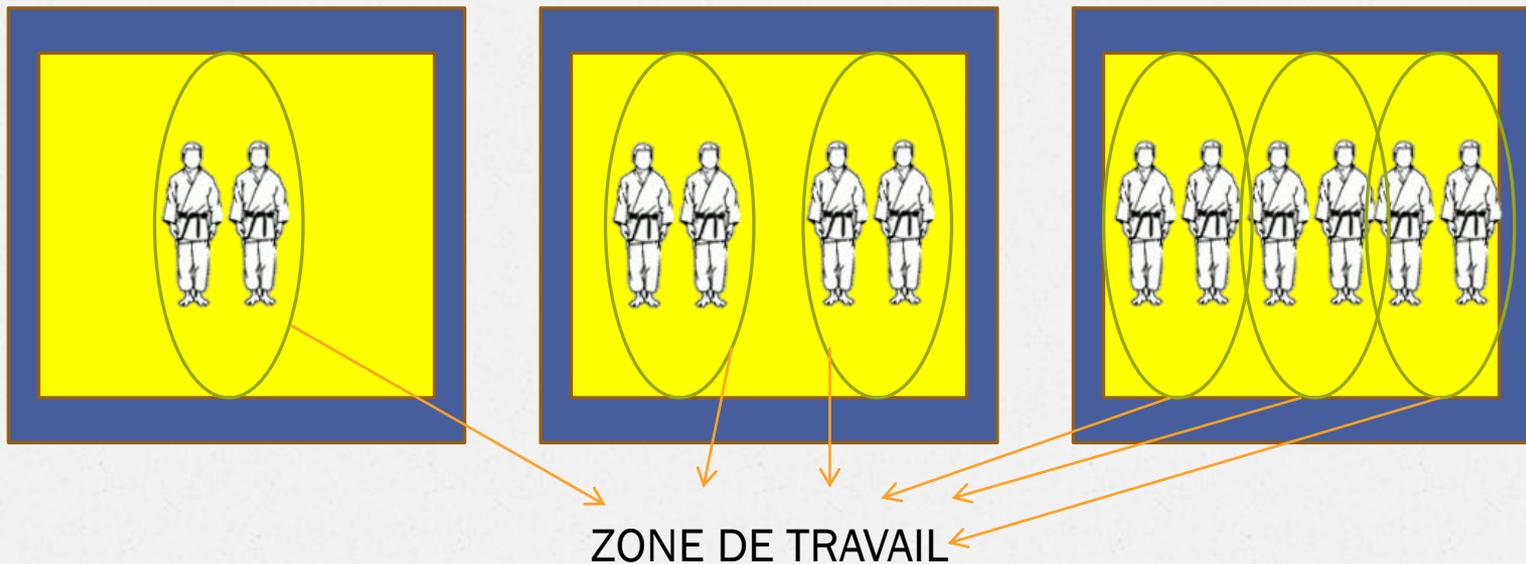
<https://www.youtube.com/watch?v=4MCjU-Du3eI>



The Arena - Lindsey Stirling

Nombre de participants

- o 2, 4 ou 6 Judokas
- o Disposition sur le tapis et zone de travail

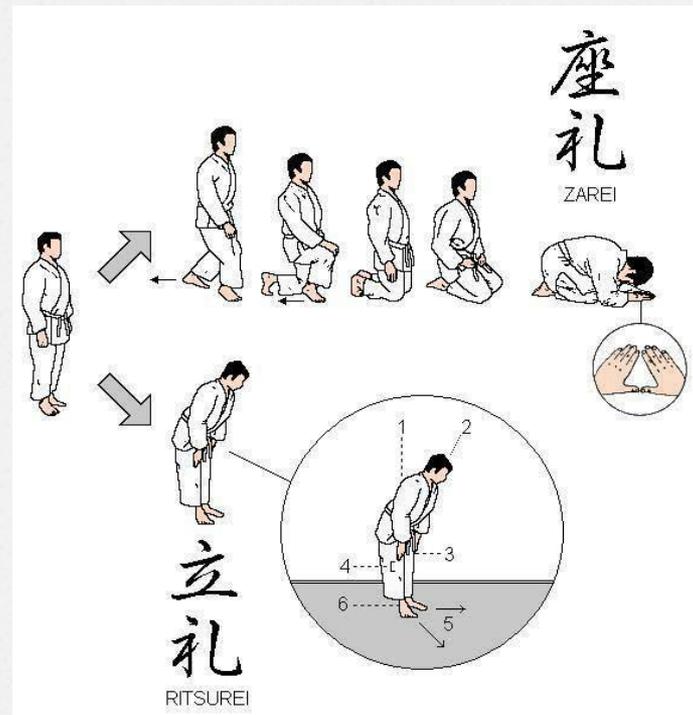
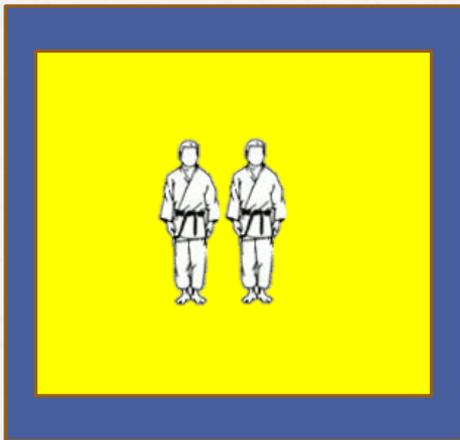


Esprit judo

Technique

Etape 1:

o Tradition – respect



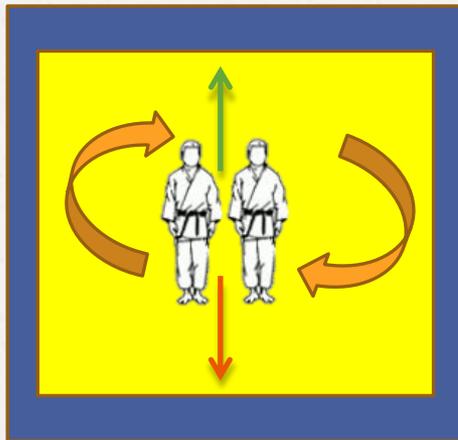
Technique

Chorégraphie

Esprit judo

ETAPE 2:

o Déplacements et Kumikata



1. Déplacements latéraux  

2. Déplacements en cercle  

ATTENTION!

aux limites de la surface et à l'occupation de la surface

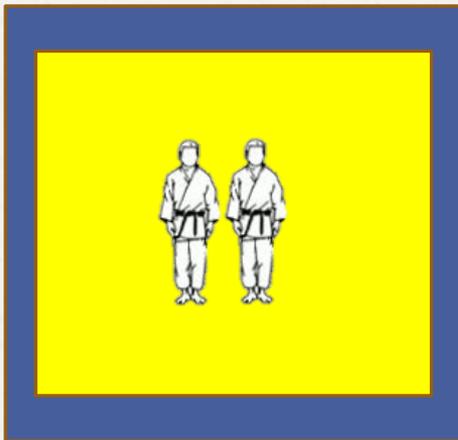
Technique

Chorégraphie

Esprit judo

ETAPE 3:

o Les ukemis



1. Ushiro ukemi

Les 2 judokas se repoussent et font l'ukemi

2. Yoko ukemi

Les judokas se déplacent d'avant en arrière et ensuite font l'ukemi

3. Mae ukemi

Un judoka (tori) fait kibizu-gaeshi ensuite le même se place derrière la tête d'uke qui est en position couchée et tori fait mae-ukemi

ATTENTION!

aux limites de la surface et à l'occupation de la surface

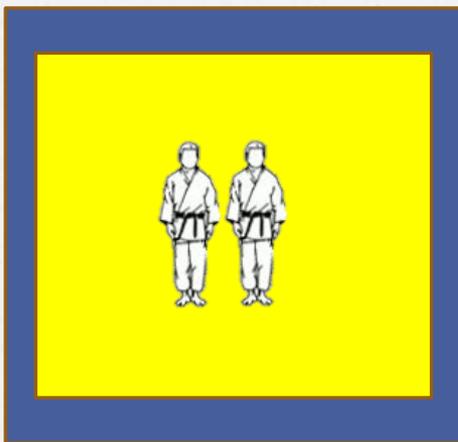
Technique

Chorégraphie

ETAPE 4:

Esprit judo

o Tashi - waza



1. Mouvement avant en déplacement au choix Ippon-seoi-nage ou O-goshi ou Uki goshi
2. Mouvement arrière en déplacement au choix Ko-uchi-gari ou o-uchi-gari ou o-soto-gari
3. Suivi d'une liaison debout-sol

Il est possible d'augmenter le niveau de difficulté en faisant des combinaisons et/ou des enchainements

ATTENTION!

aux limites de la surface et à l'occupation de la surface

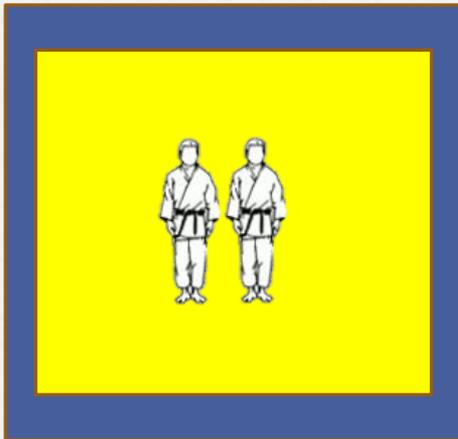
Technique

Chorégraphie

Esprit judo

ETAPE 5:

o Ne - waza



1. A la suite de la liaison debout-sol Tori fait un Keza-gatame, enchaîne avec un Shio-gatame puis par un Keza-gatame
2. Uke se dégage du Keza-gatame en faisant un Keza-gatame ou un Shiho-gatame, de nouveau suivi d'un Keza-gatame ou d'un Shiho-gatame

Il est possible d'augmenter le niveau de difficulté en faisant des actions/réactions

ATTENTION!

aux limites de la surface et à l'occupation de la surface

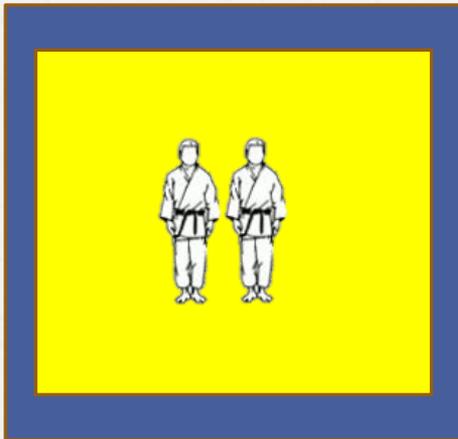
Technique

Chorégraphie

ETAPE 6:

Esprit judo

o Self-défense



1. Attaque par un coup de pied ou par un coup de poing suivie d'une réaction judo
2. Attaque par saisie arrière ou latérale suivie d'une réaction judo

Il est possible d'augmenter le niveau de difficulté par des mises en situation chorégraphiées

ATTENTION!

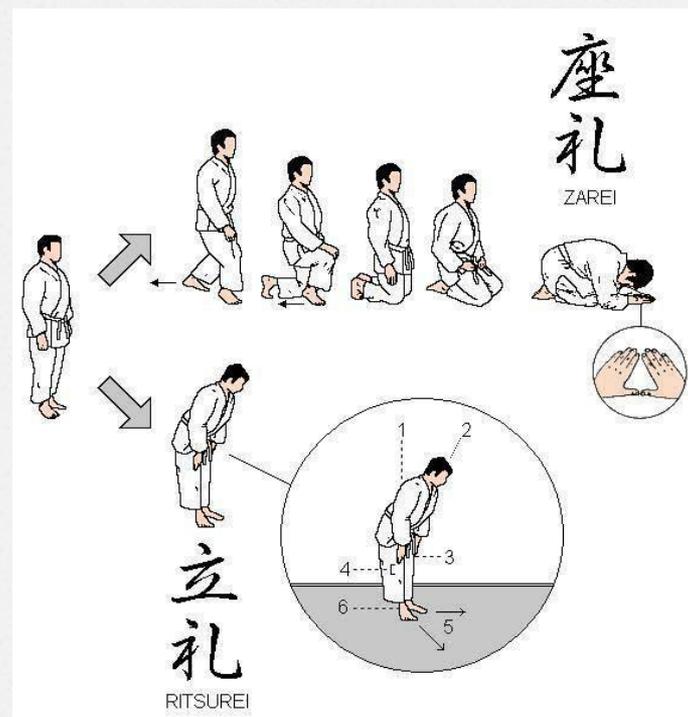
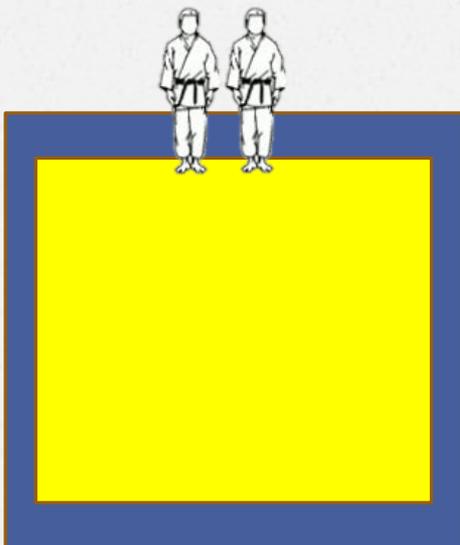
aux limites de la surface et à l'occupation de la surface

Esprit judo

Technique

Etape 7:

Tradition – respect



<http://belgiumjudoshow.be/>