

CEINTURE BLANCHE-JAUNE VERS LA CEINTURE JAUNE

Age plancher : 8 ans

MODULE 1 – NAGE WAZA (Judo debout)

JE SAIS FAIRE LES CHUTES AVANTS, ARRIERES ET LATERALES



MON MOUVEMENT PREFERE DE JUDO DEBOUT (TOKUI WAZA)

JE CONNAIS LES TECHNIQUES DE JUDO

1 – O SOTO GARI

2 – O UCHI GARI

3 – UKI GOSHI

4 – TAI OTOSHI

5 – HIZA GURUMA

6 – HARAI GOSHI

7 – KO SOTO GARI

8 – KO UCHI GARI

9 – IPON SEOI NAGE

10 – MOROTE SEOI NAGE

11 – SASAE TSURI KOMI ASHI

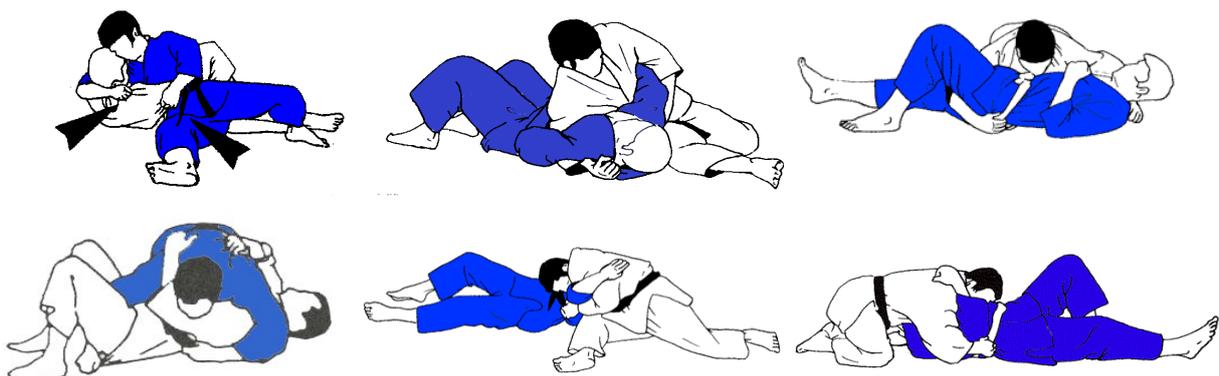
12 – TSURI KOMI GOSHI

Je démontre 6 techniques parmi la liste en utilisant le PAPILLON

- Je sais faire UCHI KOMI (2 répétitions à suivre, à 3 je fais chuter)
- Je sais faire NAGE KOMI (sur avance et sur recul de uke)
- Je connais une défense sur mon mouvement préféré
- Je connais un enchaînement après esquivé ou après blocage
- Je sais enchaîner au sol par une immobilisation après avoir fait chuter sans lâcher la manche (L.D.S.)

MODULE 2 - NE WAZA (Judo sol)

JE SAIS ENCHAÎNER 3 IMMOBILISATIONS
ET JE PEUX DONNER LEURS NOMS



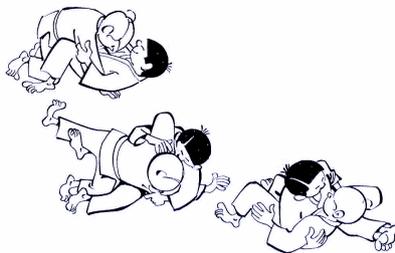


JE SAIS UTILISER LA **LANGOUSTE**, LE **PONT**, POUR SORTIR DES
IMMOBILISATIONS DEMONTREES

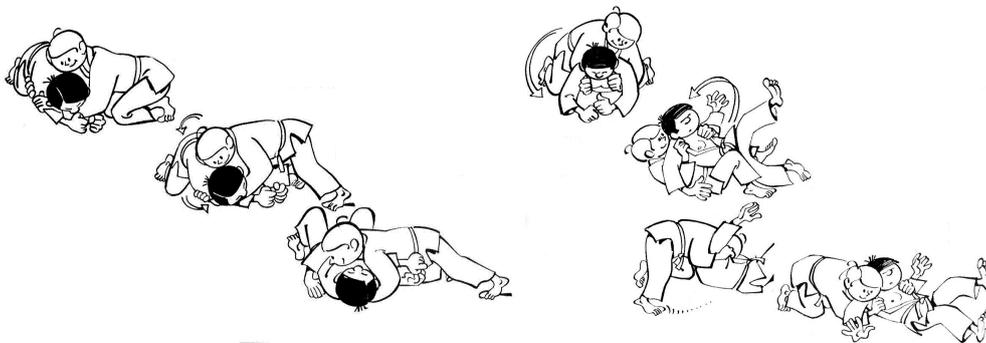
JE SAIS PASSER LA GARDE DE UKE POUR IMMOBILISER X1



JE SAIS RENVERSER DEPUIS LA GARDE POUR IMMOBILISER 2



JE SAIS RETOURNER UKE EN POSITION QUADRUPEDIQUE ou plat ventre X2



MODULE 3 – EFFICACITE EN COMBAT

Epreuve de combat mise en place par le professeur.

La participation à au moins 2 compétitions sur la saison dispense de l'épreuve.

ANNEXE

NAGE WAZA - TECHNIQUES DE PROJECTION



NE-WAZA - TECHNIQUES AU SOL



HON KESA GATAME



MAKURA KESA GATAME



KUZURE KESA GATAME



USHIRO KESA GATAME



TATE SHIHO GATAME



KUZURE TATE SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME



KUZURE KAMI SHIHO GATAME

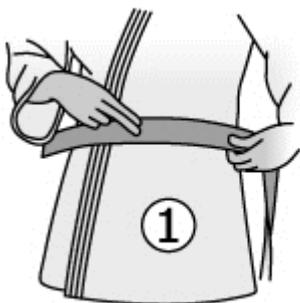


KATÁ GATAME

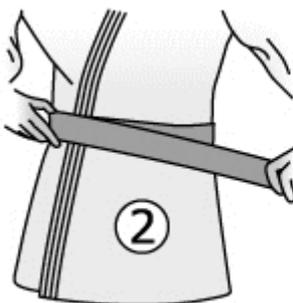


SANKAKU GATAME

OBI – JE SAIS NOUER MA CEINTURE



1



2



3



4



5



6



7



8

Passage de grade KYU
Maison du Judo - 2019