

CEINTURE **ORANGE**

VERS LA CEINTURE **ORANGE-VERTE**

Age-plancher : 11 ans

MODULE 1 – NAGE WAZA (Judo debout)

JE CONNAIS LES TECHNIQUES DE JUDO

Voici ma liste de 14 techniques ;
je serai interrogé au hasard sur 6 mouvements

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 – O SOTO GARI | 8 – KO SOTO GARI |
| 2 – O UCHI GARI | 9 – KO UCHI GARI |
| 3 – O GOSHI | 10 – KOSHI GURUMA |
| 4 – TAI OTOSHI | 11 – MOROTE AVEC BARRAGE |
| 5 – HIZA GURUMA | 12 – SASAE TSURI KOMI ASHI |
| 6 – HARAI GOSHI | 13 – TSURI KOMI GOSHI |
| 7 – IPON SEOI NAGE | 14 – UCHI MATA |

MON MOUVEMENT PREFERE

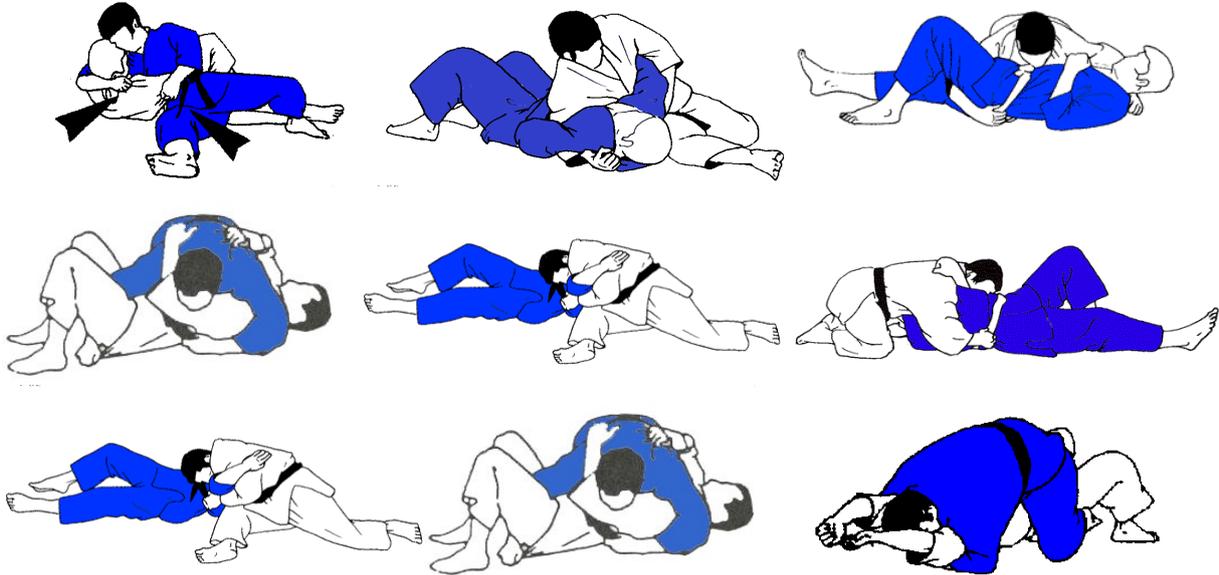
- Je sais faire UCHI KOMI (4 répétitions à suivre puis faire chuter)
- Je sais faire NAGE KOMI en déplacement
- Je connais une défense sur mon mouvement préféré
- Je connais un enchaînement
- Je sais enchaîner au sol après avoir fait chuter

JE SAIS FAIRE LES CHUTES AVANTS, ARRIERES ET LATERALES



MODULE 2 - NE WAZA (Judo sol)

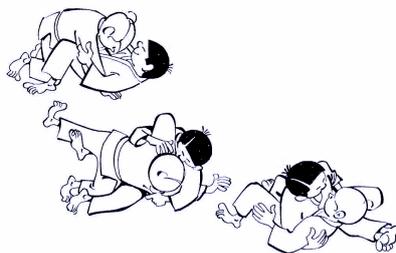
JE CONNAIS L'ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS
ET JE PEUX DONNER LEURS NOMS



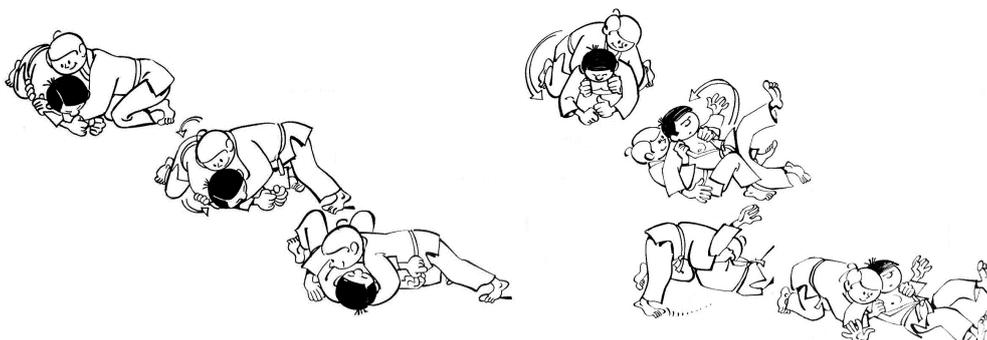
JE SAIS PASSER LA GARDE DE UKE



JE SAIS RENVERSER DEPUIS LA GARDE



JE SAIS RETOURNER UKE EN POSITION QUADRUPEDIQUE



MODULE 3 – JUDO et SELF-DEFENSE

JE SAIS ME DEFENDRE CONTRE



2.ERI DORI
Saisie croisée du revers



2.YOKO DORI
Saisie de côté en ceinturant les bras



1.JODAN OIE TSUKI
Coup de poing direct haut



**4.SHUDAN MAE GERI
KEKOMI**
Coup de pied direct de face

Ma réponse en self-défense doit comporter :

- un ATEMI (coup)
- une projection
- un contrôle au sol

MODULE 4 – EFFICACITE EN COMBAT

Epreuve de combat mise en place par le professeur.

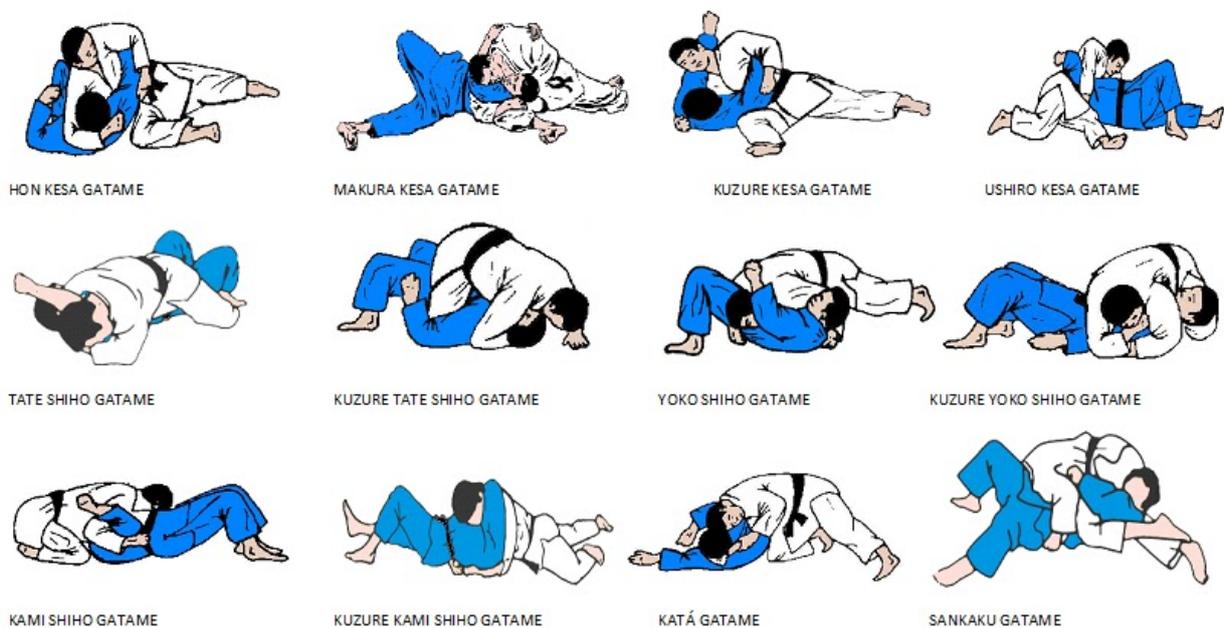
La participation à au moins 2 compétitions sur la saison dispense de l'épreuve.

ANNEXE

NAGE WAZA - TECHNIQUES DE PROJECTION



NE-WAZA - TECHNIQUES AU SOL



OBI – JE SAIS NOUER MA CEINTURE

