

# CEINTURE ORANGE-VERTE

## VERS LA CEINTURE VERTE

Age plancher :12 ans

### MODULE 1 – KATA

JE CONNAIS LA PREMIERE SERIE DU NAGE NO KATA.

Uki-Otoshi

1ère

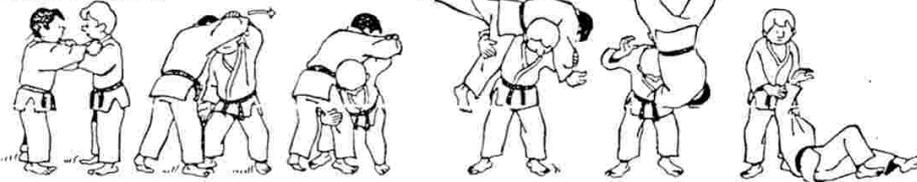
Série



Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



### MODULE 2 – 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 – IPON SEOI NAGE

4 – TAI OTOSHI

11 – MOROTE AVEC BARRAGE

5 – HIZA GURUMA

12 – SASAE TSURI KOMI ASHI

6 – HARAI GOSHI

13 – TSURI KOMI GOSHI

7 – SODE TSURI KOMI GOSHI

14 – UCHI MATA

## MON MOUVEMENT PREFERE DE JUDO DEBOUT (TOKUI WAZA)

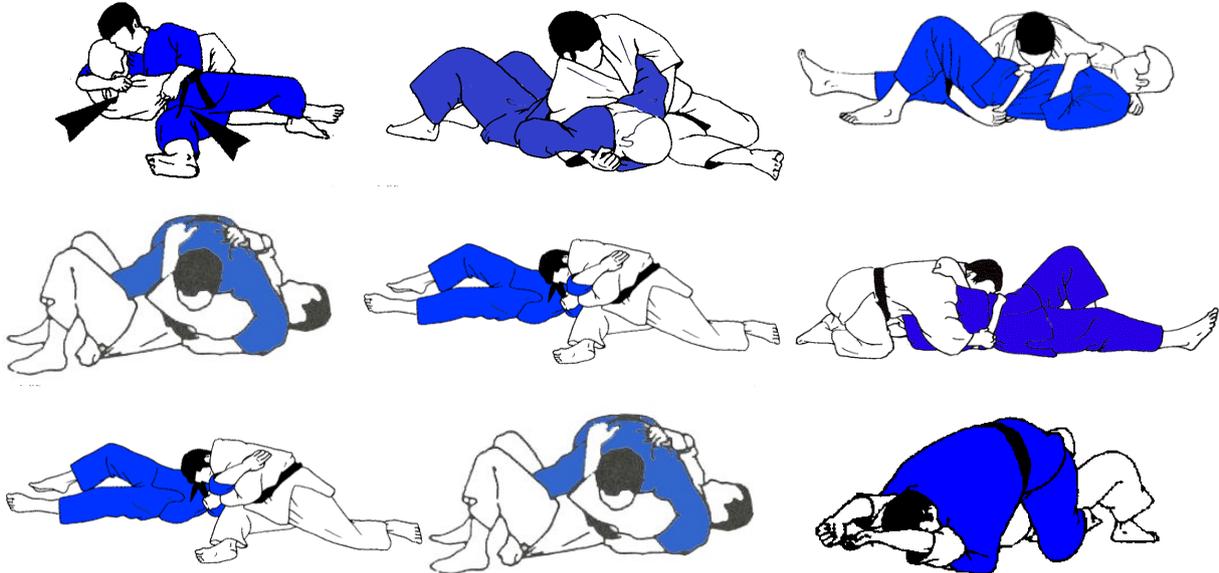
- Je sais faire UCHI KOMI (4 répétitions à suivre, à 5 je fais chuter)
- Je sais faire NAGE KOMI dans les 4 directions
- Je connais une défense sur mon mouvement préféré
- Je connais un enchaînement
- Je sais enchaîner au sol après avoir fait chuter sans lâcher la manche

## JE SAIS FAIRE LES CHUTES AVANTS, ARRIERES ET LATERALES



## MODULE 3 - NE WAZA (Judo sol)

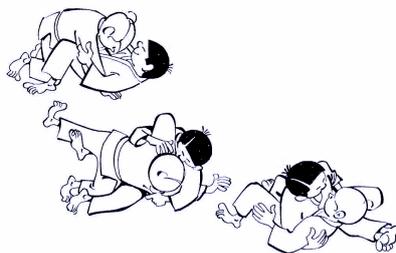
JE CONNAIS L'ENCHAINEMENT DES IMMOBILISATIONS  
ET JE PEUX DONNER LEURS NOMS



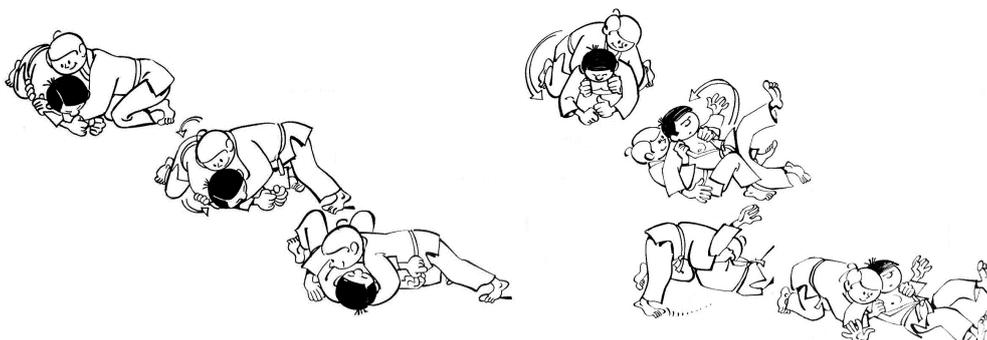
JE SAIS PASSER LA GARDE DE UKE



JE SAIS RENVERSER DEPUIS LA GARDE



JE SAIS RETOURNER UKE EN POSITION QUADRUPEDIQUE



## MODULE 4 – JUDO et SELF-DEFENSE

### JE SAIS ME DEFENDRE CONTRE



**2.ERI DORI**  
Saisie croisée du revers



**3.MAE DORI KUBI**  
Saisie à 2 mains de face au cou



**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



**5.SHUDAN MAWAISHI GERI**  
Coup de pied circulaire

### Ma réponse en self-défense doit comporter :

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

## MODULE 5 – 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

