



CEINTURE BLANCHE ET JAUNE

MODULE 1 - LES CHUTES

Présentation des UKEMI (chutes) :

- Mae - ukemi (Migi - ukemi / Hidari - Ukemi)
- Yoko - ukemi (Migi - ukemi / Hidari - Ukemi)
- Ushiro - ukemi

MODULE 2 - TACHI WAZA - JUDO DEBOUT

- Deux projections différentes quand « uke » pousse dont 1 LDS
- Deux projections différentes quand « uke » tire dont 1 LDS
- Une projection quand « uke » se déplace en cercle (côté manche tenue)
- Une projection quand Uke se déplace sur le coté (coté manche tenue)
- Deux esquives différentes (une sur projection avt/une sur projection arrière)

MODULE 3 - NE WAZA - JUDO SOL

Deux retournements différents parmi les positions suivantes :

- Quand uke est en position shiho (en boule)
- Quand uke est allongé sur le ventre
- Quand uke est à genoux

Deux immobilisations différentes dont 1 shiho et un Geza

Deux sorties d'immobilisations dont 1 shiho et un Geza

ANNEXE :

Mae	Avant	Tori	Celui qui fait l'action
Ushiro	arrière	Uke	Celui qui subit l'action
Ukemi	Brise chute	Yoko	Coté
MIGI	Côté droit	Hidari	Côté gauche
L.D.S.	Liaison debout/sol (faire chuter et enchaîner avec une immobilisation)		