



POUR LA CEINTURE JAUNE - ORANGE

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

- 4 projections différentes quand « uke » pousse dont 1 LDS
- 4 projections différentes quand « uke » tire dont 1 LDS
- 1 projection latérale sur balayage.
- 1 projection quand uke se déplace sur le côté (coté manche)
- 1 projection quand « uke » se déplace en cercle (côté manche tenue)
- Deux esquives différentes (une sur projection avant / une sur projection arrière)
- 2 redoublements d'attaques (1 sur technique arrière et 1 sur technique avant)

MODULE 3 – NE WAZA - JUDO SOL

3 retournements différents parmi les positions suivantes :

- Quand uke est en position shiho/allongé sur le ventre
- Quand tori est sur le côté, de face et à cheval.

1 Renversement quand uke est à genoux entre les jambes de tori.

1 passage de garde

4 immobilisations différentes dont 1 shiho et un Geza

4 sorties d'immobilisations dont 1 shiho et un Geza et une reprise entre jambe.