



CEINTURE ORANGE ET VERTE

MODULE 1 - LES CHUTES

- 4 chutes parfaitement réalisées à droite et à gauche

MODULE 2 - TACHI WAZA - JUDO DEBOUT

- Uchi Komi et Nage Komi sur technique de ton choix
- 5 projections différentes quand « uke » pousse dont 1 LDS
- 4 projections différentes quand « uke » tire dont 1 LDS
- 1 projection latérale sur balayage.
- 2 projections quand Uke se déplace sur le côté (côté manche + revers)
- 2 projections quand « uke » se déplace en cercle (côté manche tenue)
- 2 balances différentes(av/ar et ar/ av) après esquive
- Deux esquives différentes (une sur projection avant / une sur projection arrière)

MODULE 3 - NE WAZA - JUDO SOL

4 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.

2 passages de garde (1 entre les jambes + 1 à l'extérieur)

5 immobilisations différentes dont 1 shiho et un Gesa

5 sorties d'immobilisations dont 1 shiho et un Gesa et une reprise entre jambe.

ANNEXE :

Uchi komi	Répétition technique sans chute	Shiho	Contrôle à 4 pattes
Nage Komi	Répétition technique avec chute	Gesa	Contrôle costal 3 appuis au sol