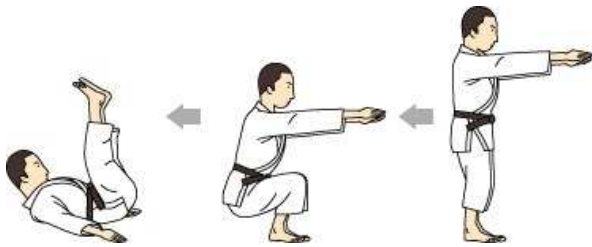
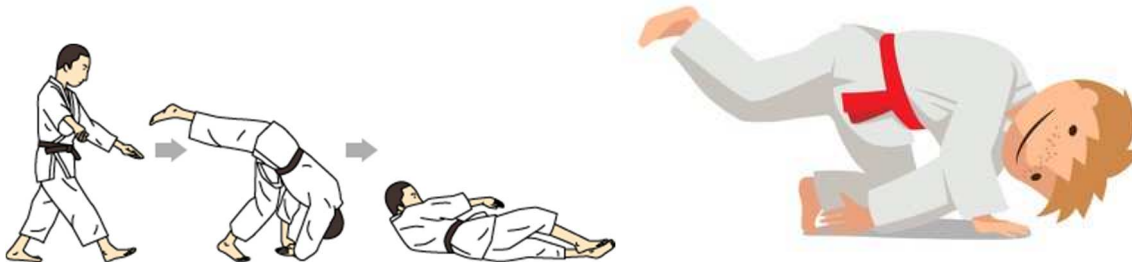


CEINTURE BLEUE MARRON

CHUTE ARRIERE EN MARCHANT, DEPART RELEVÉ ET AVEC OBSTACLE (USHIRO UKEMI)



CHUTE AVANT A GAUCHE OU A DROITE DEPART EN POSITION RELEVÉE CHUTE PLAQUÉE (FORME KATA) ET ENCHAÎNÉE (MAE UKEMI)



CHUTE LATÉRALE A DROITE ET A GAUCHE



TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)

- Je réalise les techniques en déplacement et en enchaînement + liaison debout sol.
- Je sais faire les techniques sol et debout sur les fiches : 1 liseré, 2 liserés, blanche jaune, Jaune, jaune orange, orange, orange verte, verte, verte bleue, bleue.

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Sankaku jime

Kata ha jime

Okuri eri jime

Hadaka jime

Kata te jime

KATA JUJI JIME

NAMI JUJI JIME

GYAKU JUJI JIME



CULTURE JUDO

Le Jujitsu signifie l'art de la souplesse.

Ritsurei signifie le salut debout. **Zarei** signifie le salut à genoux.

Le premier champion olympique est Angelo PARISI.

La ceinture rouge est le plus grade au judo.

LE DEPLACEMENT AU JUDO

Je fais chuter Uke en le déplaçant sur tout le tatami.

Je sais bloquer et contre attaquer après un blocage.

Je perfectionne ma technique préférée avec liaison sol.

Uchi komi / Nage komi

Amélioration de sa technique préférée avec des enchainements.

JUJITSU

Je connais les série A, B, C.

Série D



1. JODAN OIE TSUKI

Coup de poing direct haut



2. YOKO DORI

Coup de poing direct (plexus)



3. JODAN NANAME SHUTO

Attaque en oblique avec
le tranchant de la main

KATA

Je connais la première et la deuxième série du Nage no kata.

Troisième série



OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA

BONUS

Je travaille en autonomie.