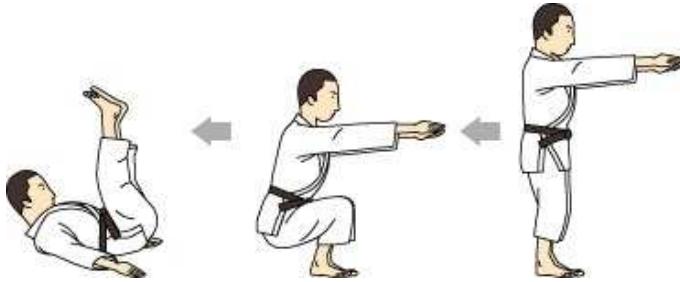




CEINTURE ORANGE VERTE



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)

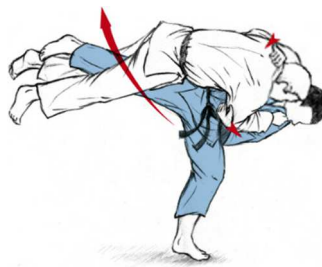
- Je réalise les techniques en déplacement et en enchaînement :



Tsurikomi goshi



Sodé tsurikomi goshi



Uchi mata



Tani otoshi

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Ushiro gatame

Quand je suis immobilisé, je sais me défendre :

- En ciseaux
- Sur le ventre,

Quand je suis entre les jambes du partenaire, je sais l'immobiliser.

Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes.

CULTURE JUDO

FFJDA signifie Fédération Française de Judo et disciplines associées.

En compétition, je dois prendre mon passeport, kimono, ma ceinture, une ceinture rouge, de l'eau et une collation (à manger).

Une fois, arrivé à la salle de compétition, je dois me présenter à mon professeur, aller à la pesée, s'échauffer et participer à la compétition.

LE DEPLACEMENT AU JUDO

Je sais esquisser et attaquer.

J'attaque et je sais faire une liaison au sol.

Je double mes attaques.

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.

Uchi komi / Nage komi.

BONUS

Je sais faire des techniques au sol et debout sur les fiches 1 liseré, 2 liserés, blanche jaune, Jaune, jaune orange, orange.

Je connais la première série du Nage no kata.