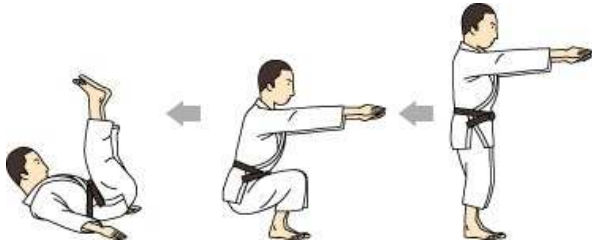
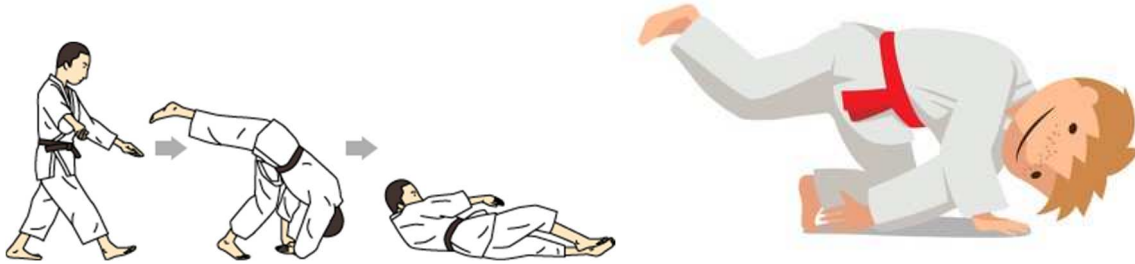


CEINTURE BLEUE

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)

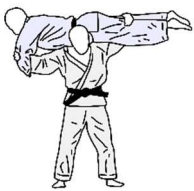


CHUTE LATÉRALE A DROITE ET A GAUCHE



TACHI WAZA (TECHNIQUE DEBOUT)

- Je réalise les techniques en déplacement et en enchaînement :



Kata guruma



Kuchiki taoshi



Kibisu gaeshi



Utusri goshi



Ura nage



Yoko guruma



Sumi gaeshi

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)

Renversement suivant les différentes position de Uke :

- Quadrupédique
- Sur le dos
- A plat ventre
- Entre les jambes de Tori.



_Sankaku jime

CULTURE JUDO

Le principe du judo :

- **Kuzushi** : représente le déséquilibre créé chez l'adversaire
- **Tsukuri** : adopter une posture adéquate
- **Kake** : représente l'exécution de la technique ; l'action menant à la chute

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.

Uchi komi / Nage komi

Amélioration de sa technique préférée avec des enchainements.

Je perfectionne ma technique préférée.

JUJITSU

Je connais les séries A et B.

Série C



Jordan oie tsuki



Yoko dori



Jodan naname shuto

KATA

Je connais la première série du Nage no kata.

Deuxième série



Uki goshi



Harai goshi



Tsurikomi goshi

BONUS

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

