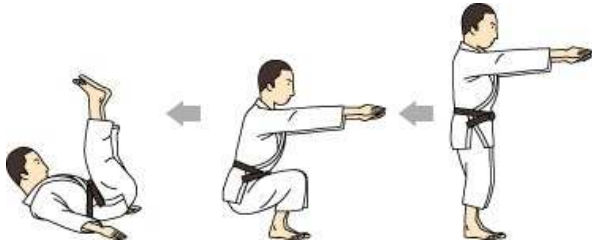


CEINTURE MARRON

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 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, bleue, bleue marron.

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Kata gatame



Makura gesa gatame



Ude garami



Ude hishigi ude gatame



Ude hishigi jugi gatame



Ude hishigi waki gatame















Ude hishigi hara gatame



Ude hishigi hiza gatame

JUJITSU

Je connais les douze attaques défenses.

SERIE A	SERIE B	SERIE C	SERIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec Armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>
 <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>	 <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p>2. YOKO DORI Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>
 <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>	 <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>

KATA

Je connais le Nage no kata avec le cérémonial.



UKI OTOSHI



SEOI NAGE



KATA GURUMA



UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI



OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA

CULTURE JUDO

L'âge minimum pour être ceinture noire est 15 ans. Il faut être, un an au moins, en ceinture marron, pour se présenter à l'examen de la ceinture noire. Le Kodokan est le premier dojo créé par Jigoro Kano en 1882.

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.

BONUS

Je fais de l'arbitrage en compétition.