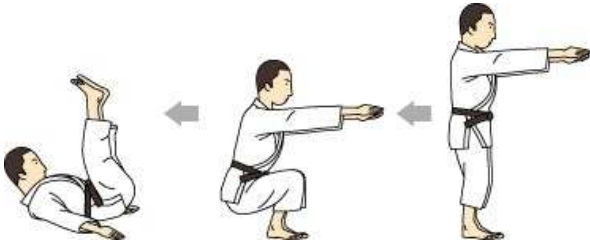


CEINTURE VERTE

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 :



Te guruma



Ushiro goshi



Tomoe nage



Yoko tomoe nage

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



Je sais renverser mon partenaire
quand il est entre les jambes



Je sais retourner mon partenaire
quand il est à plat ventre

CULTURE JUDO

En japonais, le mot annonçant une disqualification est **Hansoku make**.

Je suis disqualifié quand j'ai reçu trois pénalités dans un combat.

Le nom du vainqueur dans un combat est **Kashi**.

Le mot annoncé pour reprendre une immobilisation est **Sonomama**.

Le mot annoncé pour arrêter une immobilisation est **Yoshi**.

Le geste de non-combativité



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.

JUJITSU

Série A



Katate dori



Eri dori



Mae dori kubi

KATA

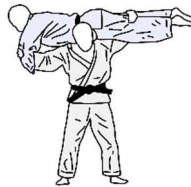
Je connais la première série du Nage no kata.



Uki otoshi



Seoi nage



Kata guruma

BONUS

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

Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes.

Je sais sortir d'immobilisation.