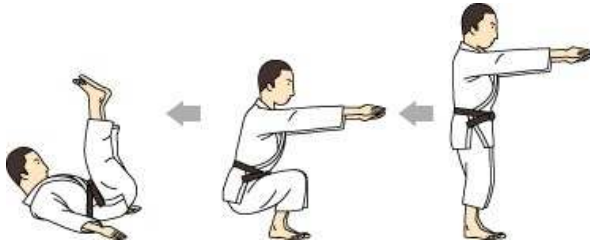




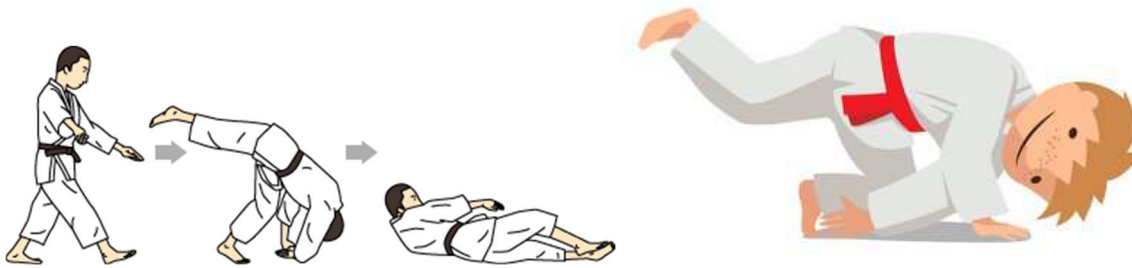
CEINTURE VERTE BLEUE



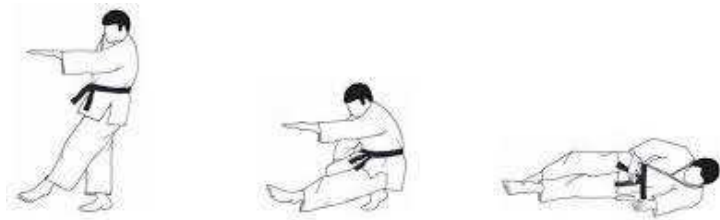
CHUTE ARRIERE EN MARCHANT, DEPART RELEVÉ ET AVEC OBSTACLE (USHIRO UKEMI)



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 :



Soto maki komi



Hane goshi



Harai Tsuru komi ashi



Morote gari

NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)

Renversement suivant les différentes position de Uke :

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

CULTURE JUDO

En japonais, le mot **Uchi komi** signifie travail de répétition.

En japonais, le mot **Nage komi** signifie travail de projection.

Romuald DESPRES

En japonais, le mot **Tokui waza** signifie technique préférée.

En japonais, le mot **Ne waza** signifie travail ou technique au sol.

Le geste arbitral pour **Sonomama et yoshi** :



Le temps d'immobilisation pour Waza ari : 10 à 19 s et Ippon : 20 s

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.

JUJITSU

Je connais la série A.

Série B



Mae dori



Yoko dori



Yoko dori

KATA

La première série



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, verte.

Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes.

Je sais sortir d'immobilisation.

Je connais la deuxième série du Nage no kata.