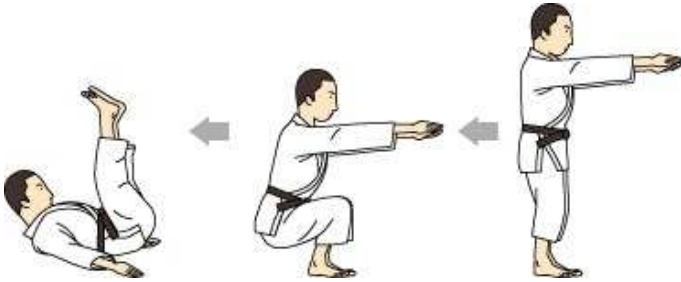


## CEINTURE ORANGE

### 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)

- Connaître toutes les techniques de 1 liseré, 2 liseré, blanche jaune, jaune, jaune orange.
- Je sais m'adapter lorsque uke esquive.
- Je sais m'adapter lorsque uke bloque.
- Je sais changer de direction lorsque Uke esquive : avant-arrière, arrière-avant.

### NE WAZA (TECHNIQUE AU SOL)



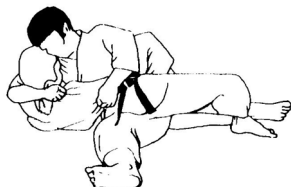
Ushiro gatame



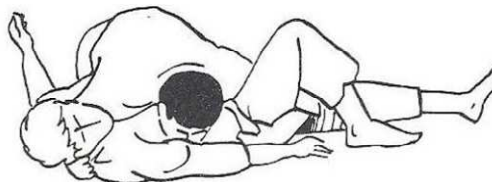
Je sais sortir d'immobilisation sur Kami shio gatame



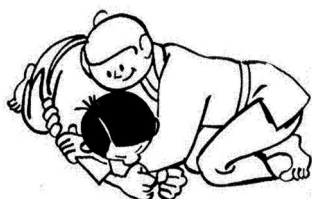
Je sais sortir d'immobilisation sur Tate shio gatame



Je sais sortir d'immobilisation sur Hon gesa gatame



Je sais sortir d'immobilisation sur Yoko shio gatame



Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique.



Je sais rispoter quand je suis en position quadrupédique.

## **CULTURE JUDO**

« ukemi » signifie **chute** en japonais.

Le « kumi kata » est la prise de garde en japonais.

Le « kagami biraki » est la cérémonie annuelle de vœux dans le monde du judo.

## **LE DEPLACEMENT AU JUDO**

Je sais esquisser et attaquer.

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

J'enchaîne les techniques avant / arrière.

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 sur les fiches 1 liseré, 2 liserés, blanche jaune, jaune, jaune orange.