

CEINTURE ORANGE à CEINTURE O/V



NAGE-WAZA (techniques debout)

SITUATIONS D'ETUDE

- UKE avance en poussant
- UKE recule en tirant
- TORI tire et recule, UKE suit
- TORI tire et recule, UKE résiste
- Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche
- Le couple tourne vers la droite ou la gauche

UCHI-MATA



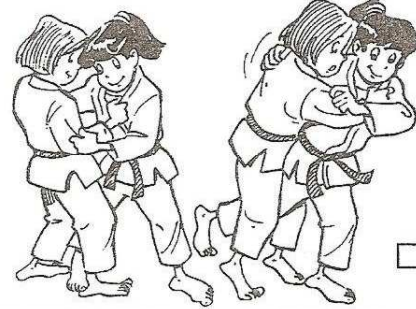
TANI-OTOSHI

REPONSES DE TORI

Je sais esquiver et bloquer les attaques



- HIZA-GURUMA
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- O-SOTO-GARI
- KO-SOTO-GARI
- TAÏ-OTOSHI
- MOROTE avec barrage
- DE-ASHI-BARAÏ
- OKURI-ASHI-BARAÏ
- UKI-GOSHI
- O-GOSHI
- IPPON-SEOÏ-NAGE
- MOROTE-SEOÏ-NAGE
- ERI-SEOÏ-NAGE
- KOSHI-GURUMA
- ASHI-GURUMA
- HARAÏ-GOSHI
- O-UCHI-GARI
- KO-UCHI-GARI

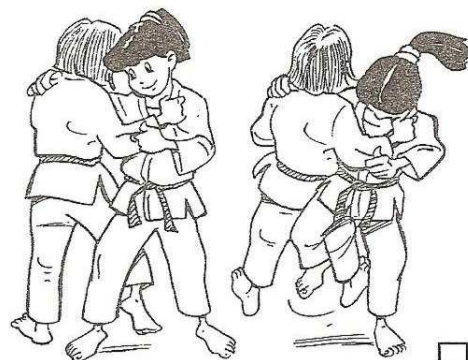


KO-UCHI-GARI

UCHI-MATA



TSURI-KOMI-GOSHI



Contrer O-SOTO par O-SOTO



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

CEINTURE ORANGE à CEINTURE O/V



NE-WAZA (techniques au sol)



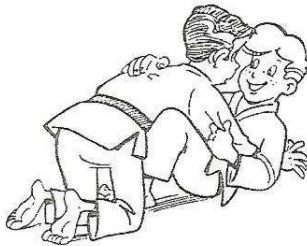
SITUATIONS D'ETUDE

POSITION INFÉRIEURE

Je sais reprendre UKE entre mes jambes à partir de

positions inférieures et le retourner de

manières différentes pour l'immobiliser



Je sais me dégager de

immobilisations

POSITION SUPÉRIEURE

Je sais retourner et immobiliser UKE à quatre pattes :

Quand je suis sur le côté

de manières

Quand je suis face à lui

de manières

Quand je suis à cheval

de manières



Je sais retourner et immobiliser UKE quand il est plat ventre :

Quand je suis sur le côté

de manières

Quand je suis face à lui

de manières

Quand je suis à cheval

de manières



Je sais passer les jambes de UKE

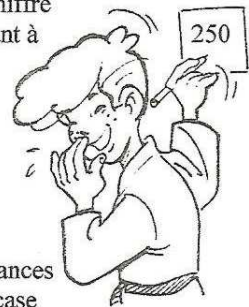


Je sais ramener UKE sur le dos et l'immobiliser

Je mets le chiffre correspondant à



mes connaissances dans chaque case



CEINTURE ORANGE à CEINTURE O/V



J'apprends à connaître les impacts des chutes

QUELQUES PRECISIONS



YUKO : 5 points
WAZA-ARI : 7pts
IPPON : 10 pts

Je sais me placer de dos par rapport à UKE et le projeter :

J'inscris par secteur de chute, les techniques que je préfère :

ARRIERE DROIT :

1

2

ARRIERE GAUCHE :

1

2

AVANT DROIT :

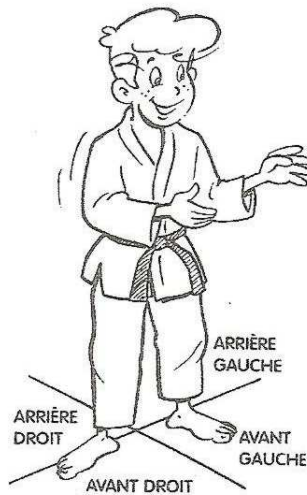
1

2

AVANT GAUCHE :

1

2



En tournant vers la droite



En tournant vers la gauche

VOCABULAIRE :

TSURI-KOMI : tirer en pêchant

WAZA-ARI : presque IPPON

YUKO : premier petit avantage

HIKKIWAKE : égalité

J'inscris les enchaînements que je préfère :

AVANT-ARRIERE :

ARRIERE-AVANT :

J'inscris la liaison debout-sol que je préfère :

PROJECTION AVANT :

IMMOBILISATION :

PROJECTION ARRIERE :

IMMOBILISATION :



J'ai au moins 11 ans, je deviens Ceinture Orange-Verte le :

Signature professeur :

de ou des assistant (s) :