

**TECHNIQUES DE PROJECTION**

**NAGE WAZA**

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...

Tori déplace Uké en cercle

Tori tire et recule, Uké le suit

Uké se déplace du côté du revers tenu

Uké tire, Tori résiste

Tori tire et recule, Uké tire (résiste)

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...

Harai-goshi

O-goshi Ippon-seoi-nagé Ashi-guruma Okuri-ashi-barai

O-soto-gari Ko-soto-gari O-uchi-gari Ko-uchi-gari

Moroté-seoi-nagé Koshi-guruma Eri-seoi-nagé

Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Avant-arrière

Arrière-avant

Je sais riposter après avoir esquivé



**Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)**

**TECHNIQUES DE CONTRÔLE**

**KATAME WAZA**

**En position inférieure (sous Uké), je sais**

Riposter et reprendre entre mes jambes

Me dégager des immobilisations de base

Retourner et immobiliser Uké

**En position supérieure (sur Uké), je sais**

Retourner et immobiliser Uké

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière

Dégager ma jambe et immobiliser

**En position supérieure** Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

dont ushiro-gésa-gatamé

Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

**En position inférieure**

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes

Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser

Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans

ceinture orange : 10 ans

# PROGRAMME CEINTURE ORANGE

NOM : .....

PRENOM :.....

ANNEE de naissance : .....

UV N°1 : TECHNIQUES DE PROJECTIONS (voir fiche)

UV N°2 : TRAVAIL AU SOL (NE WAZA)

1/Les immobilisations :

-les KUZURE (variantes des 4 immobilisations de bases)

2/Les sorties d'immobilisations :

3/Les retournements : (voir fiche)

- UKE EN BOULE
- UKE A PLAT VENTRE (idem)
- DEGAGEMENT DE JAMBES

UV N°3 : DEMONSTRATION D'UNE TECHNIQUE AU CHOIX

- les différents déplacements
- liaisons debout-sol
- application Ju Jitsu
- les enchaînements sur défense/sur esquive de uke
- contre-attaque
- etc....

UV N° 4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

- UCHI KOMI
- NAGE KOMI

UV N° 5 : JU JITSU (programme libre)

5 techniques de judo adaptées à la self défense + atémis et parades

UV N° 6 : ARBITRAGE

Niveau commissaire sportif club

*Bon travail, Sandrine et Serge*

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Obtenu le						