

TECHNIQUES DE PROJECTION

NAGE WAZA



Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

KATAME WAZA

Situations d'étude

Uké avance en me poussant / Uké recule en me tirant
 Tori tire et recule, Uké le suit
 Uké tire, Tori 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...

Sodé-tsuru-komi-goshi
 Tsuru-komi-goshi
 Ushi-mata
 Yoko-tomoé-nagé
 Tani-otoshi
 Té-guruma
 Tomoé-nagé
 Ushiro-goshi

Situations tactiques

Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre)
 Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant
 Je sais contrer les attaques de Uké

Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières

Je sais ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté
 Je sais me dégager des immobilisations de base

Je sais passer les jambes de Uké
 Je sais dégager ma jambe

Position supérieure

Je sais retourner et immobiliser Uké

Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans

ceinture verte : 12 ans

PROGRAMME CEINTURE VERTE

NOM :

PRENOM :.....

ANNEE de naissance :

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

UV N°2 : TRAVAIL AU SOL (NE WAZA) (voir fiche)

+ une clé de bras et une strangulation

UV N° 3 : DEMONSTRATION De DEUX TECHNIQUES AU CHOIX

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

UVN° 4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

- UCHI KOMI (vitesse) statique et déplacement
- NAGE KOMI (vitesse)
- YAKU SUKU GEIKO

UVN° 5 : JU JITSU (programme libre)

6 techniques de judo adaptées à la self défense + les défenses / atemis

UVN° 6 : ARBITRAGE et ESPRIT JUDO

- NIVEAU ARBITRE CLUB et arbitrage à 3 Tournois inter-clubs

- Participation à au moins trois séances de Judo comme aide du professeur lors de la période de préparation des passages de grades (pour aider les plus jeunes), avec échauffement à diriger.

Bon travail, Sandrine et Serge

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