

CEINTURE ORANGE (grands)

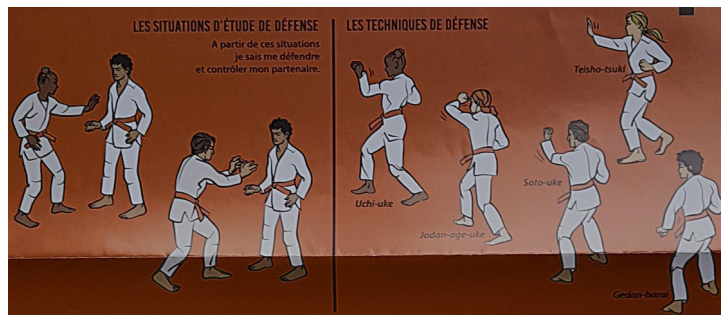
En se référant en particulier au bandeau vertical édité par la fédération

UKEMI :

- réaliser chutes avant relevées et bloquées droite et gauche
- réaliser chutes arrière nickel

JU JITSU :

- sur chacune des 2 situations d'étude de défense (à gauche) choisir une technique de défense (à droite) appropriée pour :
 - se défendre
 - contrôler le partenaire



NAGE WAZA :

- connaître les 10 techniques du bandeau (page 2)
- dans une prestation personnelle qui s'appuie sur les situations d'étude du bandeau y inclure :
 - au moins 1 des 2 techniques de hanche (koshi waza)
 - au moins 1 des 2 techniques de bras (te waza)
 - au moins 1 des 2 techniques de fauchage arrière (ashi waza)
 - au moins 1 des 2 techniques de blocages en restant face (ashi waza)
 - la technique de balayage (okuri ashi barai)
 - ashi guruma

NE WAZA :

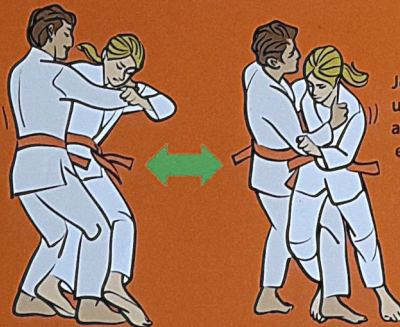
- connaître les 4 immobilisations dites fondamentales et au moins une variante (kuzure) de chacune d'entre elles
- montrer de 2 à 3 « techniques -moyens » de sortie d'immobilisation différentes
- INCLURE le tout dans une prestation personnelle qui reprend au moins 1 fois chacune des 4 situations d'étude du bandeau



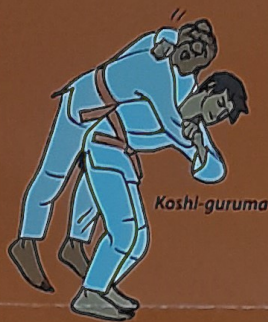
NAGE-WAZA

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations je sais faire des techniques.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION



Kubi-nage



Seoi-nage



Tsurikomi-goshi



Ko-uchi-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



Ashi-guruma



Sasae-tsurikomi-ashi



O-uchi-gari

