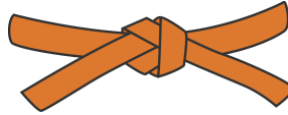




Fiche judo → ceinture Orange



Né le :

Nom :

Prénom

8 ans

Nage-Waza (debout) je connais différentes formes d'Ashi-Waza pour utiliser les principes de blocages, fauchages ou balayages (avec des formes de O ou Ko et Soto ou Uchi), je sais utiliser les différents principes des Seoi ou Koshi-Waza et répondre aux Situations suivantes :

<input type="checkbox"/> Tori Tire et Recule, Uke le suit		<input type="checkbox"/> Tori Déplace Uke en cercle (2 côtés)		<input type="checkbox"/> Tori Tire, Uke Résiste				
<input type="checkbox"/> Kubi-Nage (+ Tai-Otoshi) <input type="checkbox"/> Koshi-Guruma (+ O-Goshi/ Uki-Goshi) <input type="checkbox"/> Tsuri-Komi-Goshi	<input type="checkbox"/> Ippon-Seoi-Nage (+ Seoi-Otoshi) <input type="checkbox"/> Morote-Seoi-Nage (+ Eri-Seoi-Nage)	<input type="checkbox"/> Sasae-Tsuri-Komi-Ashi <input type="checkbox"/> Hiza-Guruma <input type="checkbox"/> Ashi-Guruma	<input type="checkbox"/> O-Uchi-Gari <input type="checkbox"/> Ko-Uchi-Gari (+ Ko-Uchi-Harai) + <input type="checkbox"/> O-Soto-Gari/Otoshi	<input type="checkbox"/> Okuri-Ashi-Harai <input type="checkbox"/> De-Ashi-Harai (De-Ashi-Barai) + <input type="checkbox"/> Ko-Soto-Gari	<input type="checkbox"/> Je sais enchaîner en utilisant les Bascules (Avant/Arrière ou Arrière/Avant)	<input type="checkbox"/> Je sais enchaîner une attaque à Droite et à Gauche	<input type="checkbox"/> Je sais esquiver une attaque de uke et reprendre l'initiative	<input type="checkbox"/> Je sais utiliser les opportunités offertes par Uke (avance, recule...)

Ne-Waza (au sol) je connais les Kesa (Gesa), les Shiho et je sais répondre aux Situations suivantes :

<input type="checkbox"/> Je sais retourner un partenaire à 4 pattes ou plat ventre à partir de différentes entrées pour le contrôler	<input type="checkbox"/> Je sais enchaîner des Osaekomi (sans perdre le contrôle)	<input type="checkbox"/> Je suis sur le dos, à plat ventre ou à 4 pattes et je sais reprendre l'initiative pour retourner Uke et le contrôler	<input type="checkbox"/> je sais passer la garde de mon partenaire (passage des jambes) ou me dégager une jambe	<input type="checkbox"/> je sais reprendre mon partenaire entre mes jambes ou passer d'une garde à une autre
<input type="checkbox"/> Hon-Kesa-Gatame (+ Kuzure)	<input type="checkbox"/> Yoko-Shiho-Gatame (+ Kuzure)	<input type="checkbox"/> Tate-Shiho-Gatame (+ Kuzure)	<input type="checkbox"/> Kami-Shiho-Gatame <input type="checkbox"/> Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	<input type="checkbox"/> Je sais utiliser deux ou trois principes d'action pour sortir d'une immobilisation (Plat ventre, saisie jambe, action réaction, supprimer un ou des points de contrôle, changer l'angle des corps...)

<input type="checkbox"/> Défense (4 Blocages ou Parades) : <input type="checkbox"/> Gedan-barai (Blocage Balayé Bas) <input type="checkbox"/> Soto-uke (Blocage de l'ext vers l'int) <input type="checkbox"/> Jodan-age-uke (Blocage vers haut) <input type="checkbox"/> Uchi-uke (Blocage de l'int vers l'ext) <input type="checkbox"/> Teisho-tsuki (Atemi avec la paume de main)	<input type="checkbox"/> Test efficacité : <input type="checkbox"/> Kakari-Geiko et/ou Randori au sol <input type="checkbox"/> Yaku-Soku-Geiko et/ou Randori debout	<input type="checkbox"/> Ukemi seul ou à 2 : <input type="checkbox"/> Arrière <input type="checkbox"/> Avant droite <input type="checkbox"/> Avant gauche <input type="checkbox"/> Latérale D/G	<input type="checkbox"/> Code moral : <input type="checkbox"/> Politesse <input type="checkbox"/> Courage <input type="checkbox"/> Sincérité <input type="checkbox"/> Honneur <input type="checkbox"/> Modestie <input type="checkbox"/> Respect <input type="checkbox"/> Contrôle de soi <input type="checkbox"/> Amitié
<input type="checkbox"/> Culture et Arbitrage : <input type="checkbox"/> Osaekomi <input type="checkbox"/> Toketa <input type="checkbox"/> Ippon (sol et debout) <input type="checkbox"/> Waza-ari <input type="checkbox"/> Se situer dans une poule ou un tournoi	<input type="checkbox"/> Liaison debout sol (Enchaîner en Ne waza après une chute de Uke ou de Tori)	<input type="checkbox"/> Kodomo-No-Kata : <input type="checkbox"/> Niv 3 et 4 <small>(Scénario pré-établi et ritualisé avec utilisation d'opportunité offerte, d'enchaînement et reprise d'initiative)</small>	