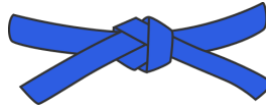




Fiche judo → ceinture Bleue



Né le :

Nom :

Prénom

12 ans

Nage-Waza (debout) je connais les différentes formes d'Ashi Waza, Te-Waza ou Koshi-Waza en utilisant différents kumi-kata. Je sais aussi utiliser les Sutemi par enroulement ou projection et répondre aux Situations suivantes :

Je sais utiliser ou créer un déplacement, une action ou une attitude de Uke pour le faire tomber

Je sais **Bloquer et contrer** les attaques de Uke (en soulevant si besoin)

Je sais **adapter** mon kumi-kata et rayonner autour de mon **Tokui-Waza** (Développement d'un Spécial)



Te-Guruma
(Sukui-Nage)



Kata-Guruma

+

Ippon-Seoi-Nage,
Seoi-Otoshi, Eri-Seoi-Nage,
Morote-Seoi-Nage, Tai-Otoshi
Uki-Otoshi



Sode-Tsuri-Komi-Goshi
+ Tsuri-Komi-Goshi



(O et Ko) -Tsuri-Goshi

+

O-Goshi, Uki-Goshi,
Koshi-Guruma, Kubi-Nage



Ushiro-Goshi



Uchi-Mata
+ Hane-Goshi
+ Harai-Goshi



O-Soto-Guruma
+ Ko Soto Gari/Gake
+ O Soto Gari/Otoshi

O/Ko-Uchi-Gari, (makikomi),
Hiza-Guruma, Ashi-Guruma,
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Okuri-Ashi-Harai
+ De-Ashi-Harai



Sumi-Gaeshi



Yoko-Tomoe-Nage
+ Tomoe-Nage



Soto-Makikomi

Je sais **redoubler** une
attaque après l'esquive de Uke

Je sais **enchaîner** une
attaque à Droite et à Gauche

Je sais **enchaîner** en utilisant les
Bascules (Avant/Arrière ou Arrière/Avant)

Je sais **faire des confusions**
(Simuler une attaque pour en faire une autre)

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

Je sais varier mes
retournements à partir des
différentes entrées

Je sais faire une clef ou un
étranglement à partir des
différentes entrées

Je sais enchaîner des
Osaekomi en fonction des
défenses utilisées par Uke

En liaison debout-sol, après une
chute de Uke ou Tori, Je sais
enchaîner ou reprendre l'initiative.

je sais utiliser les
principes défensifs en
situation inférieur et sorties
d'Osaekomi



**Yoko/Kami/Tate-
Shiho-Gatame**
(+ Kuzure)



**Ushiro/Hon/Makura-
Kesa-Gatame**
(+ Kuzure)

Kata-Gatame



Ude-Garami



Ude-Hishigi-Juji-Gatame



Hadaka-Jime



Okuri-Eri-Jime



Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Te-Jime



Sankaku-Jime

Défense après Saisies (Dori) :

Yoko-Dori (Saisie latérale) **Mae-Dori** (Saisie de Face) **Hadaka-Jime**

Yoko-Kubi-Dori (Saisie du coup latérale) **Mae-Kubi-Dori** (Saisie du coup de face)

Défense Atemi :

Hiza-Geri (Coup de Genou) **Kakato-Geri** (Coup de Talon)

Ura-Mawashi-Geri (Revers int/ext) **Naname-Tsuki** (Coup poing circulaire)

Ura-Uchi-Haishu (Revers de main) **Kote-Gaeshi** (Torsion du Poignet)

Test efficacité :

Compétition

Randori debout et sol

Geiko
(Kakari ou Yaku-Soku)

Nage-Komi, Uchi-Komi,
Tandoku-Renshu

Culture et Arbitrage :

Shido
(Non combativité, Fausse Attaque...)

Hansokumake

Arbitre de Club
(Gestes et vocabulaires adaptés...)

Nage-No-Kata :

Cérémonial

Les 2 premières
Techniques des séries 1, 2 et 3

- Uki-Otoshi + Ippon-Seoi-Nage

- Uki-Goshi + Harai-Goshi

- Okuri-Ashi-Harai + Sasae-Tsuri-
Komi-Ashi

Ukemi
(Arrière/Avant/Latérale...)