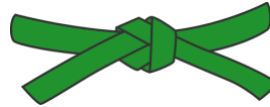



















Né le :
Nom :
Prénom :

Fiche judo → ceinture Verte



10 ans



<input type="checkbox"/> Nage-Waza (debout) je connais différentes formes d'Ashi Waza dont les accrochages (Gake), ainsi que les Seoi ou Koshi Waza en utilisant différents kumi-kata. Je sais aussi utiliser les premiers Sutemi Waza et répondre aux Situations suivantes :				
<input type="checkbox"/> Je sais utiliser un déplacement, une action ou une attitude de Uke pour le faire tomber		<input type="checkbox"/> Je sais créer un déplacement, une action ou une attitude de Uke pour le faire tomber		<input type="checkbox"/> Je sais Bloquer et contrer les attaques de Uke
 <p><input type="checkbox"/> Ippon-Seoi-Nage (+ Seoi-Otoshi)</p>  <p><input type="checkbox"/> Eri-Seoi-Nage (+ Morote-Seoi-Nage)</p> <p>+</p> <p><input type="checkbox"/> Tai-Otoshi (+ Uki-Otoshi)</p>	 <p><input type="checkbox"/> Sode-Tsuri-Komi-Goshi + Tsuri-Komi-Goshi</p>  <p><input type="checkbox"/> (O et Ko) -Tsuri-Goshi</p> <p>+</p> <p><input type="checkbox"/> O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma, Kubi-Nage</p>	 <p><input type="checkbox"/> Harai-Goshi</p>  <p><input type="checkbox"/> Uchi-Mata</p>  <p><input type="checkbox"/> Hane-Goshi</p>	 <p><input type="checkbox"/> Okuri-Ashi-Harai + De-Ashi-Harai</p> <p><input type="checkbox"/> O/Ko-Uchi-Gari, (Makikomi) Hiza-Guruma, Ashi-Guruma, Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</p>  <p><input type="checkbox"/> Ko-Soto-Gake + Ko-Soto-Gari/Harai... + O-Soto-Gari/Otoshi...</p>	 <p><input type="checkbox"/> Tani Otoshi</p>  <p><input type="checkbox"/> Tomoe-Nage</p>
<input type="checkbox"/> Je sais redoubler une attaque après l'esquive de Uke		<input type="checkbox"/> Je sais enchaîner une attaque à Droite et à Gauche		<input type="checkbox"/> Je sais enchaîner en utilisant les Bascules (Avant/Arrière ou Arrière/Avant)
<input type="checkbox"/> Ne-Waza (au sol) je connais les Kesa (Gesha), les Shiho et je sais répondre aux Situations suivantes :				
<input type="checkbox"/> Je sais retourner de plusieurs façons 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) en fonction des défenses utilisées par Uke		<input type="checkbox"/> En liaison debout-sol, après une chute de Uke ou Tori, Je sais enchaîner ou reprendre l'initiative.
<input type="checkbox"/> Je sais passer la garde de mon partenaire (passage des jambes) ou me dégager une jambe de différentes façons.		<input type="checkbox"/> Je sais reprendre mon partenaire entre mes jambes ou passer d'une garde à une autre		
 <p><input type="checkbox"/> Yoko/Kami/Tate-Shiho-Gatame (+ Kuzure)</p>	 <p><input type="checkbox"/> Ushiro-Kesa-Gatame (+ Kuzure)</p> <p><input type="checkbox"/> Hon-Kesa-Gatame</p>	 <p><input type="checkbox"/> Kata-Gatame (+Kuzure)</p>	 <p><input type="checkbox"/> Makura-Kesa-Gatame (+ Kuzure)</p>	<input type="checkbox"/> Je sais utiliser les différents principes d'action pour sortir d'une immobilisation et reprendre l'initiative <small>(Plat ventre, saisie jambe, action réaction, supprimer un ou des points de contrôle, changer l'angle des corps...)</small>
<input type="checkbox"/> Défense après Saisies (Dori) : <p><input type="checkbox"/> Katate-Dori (Saisie Poignet) <input type="checkbox"/> Yoko-Sode-Dori (Saisie latérale de la manche)</p> <p><input type="checkbox"/> Eri-Dori (Saisie Revers) <input type="checkbox"/> Mae-Kubi-Dori (Saisie du coup de Face)</p>		<input type="checkbox"/> Test efficacité : <p><input type="checkbox"/> Compétition</p> <p><input type="checkbox"/> Randori debout et sol</p> <p><input type="checkbox"/> Geiko (Kakari ou Yaku-Soku)</p> <p><input type="checkbox"/> Nage-Komi, Uchi-Komi, Tandoku-Renshu</p>		<input type="checkbox"/> Culture et Arbitrage : <p><input type="checkbox"/> Sonomama</p> <p><input type="checkbox"/> Yoshi</p> <p><input type="checkbox"/> Kashi (vainqueur)</p> <p><input type="checkbox"/> Waza-ari-awazate-ippou</p> <p><input type="checkbox"/> Commissaire Sportif (Tableau de marque, poule et Tableau)</p>
<input type="checkbox"/> Défense Atemi (Coups de pieds 4 et Poings 3) :		<input type="checkbox"/> Nage-No-Kata : <p><input type="checkbox"/> Initiation Cérémonial</p> <p><input type="checkbox"/> 1ère Technique des séries 1, 2 et 3</p> <p>- Uki-Otoshi</p> <p>- Uki-Goshi</p> <p>- Okuri-Ashi-Harai</p> <p><input type="checkbox"/> Ukemi (Arrière/Avant/Latérale...)</p>		
<p><input type="checkbox"/> Mae-Geri (Coup de Pied Frontale) <input type="checkbox"/> Mawashi-Geri (Coup de Pied Circulaire)</p> <p><input type="checkbox"/> Yoko-Geri (Coup de Pied Latéral) <input type="checkbox"/> Ura-Mawashi-Geri (en Revers int/ext)</p> <p><input type="checkbox"/> Oi-Tsuki (Coup de Poing Direct bras avant) <input type="checkbox"/> Tetsui-Oroshi (pg au crane de Haut en Bas)</p> <p><input type="checkbox"/> Gyaku-Tsuki (Coup de Poing Direct bras arrière)</p>				