

PROGRAMME CEINTURE J/O et ORANGE

LE DEBOUT



O SOTO GARI
Grand Fauchage
Extérieur



KO SOTO GARI
Petit Fauchage
Extérieur



KO UCHI GARI
Petit Fauchage
Intérieur



O UCHI GARI
Grand Fauchage
Intérieur



WAZA GOSU
Hanche Fauchée



O GOSU
La Grande Bascule



IPPON SENI NAGE
Le Crochet



MOROTE SENI NAGE
Le Crochet A Deux Mains



ERI SENI NAGE
Projection par le revers



KOSHI GURUMA
Roue autour de la hanche



ASHI GURUMA
Roue autour de la jambe



OKERI ASHI BARAI
Balayage des 2 pieds

DEMO DEBOUT

Parmi les techniques juste au dessus, je choisis ma préférée :

- je la fais avec tous les déplacements que je connais
- je l'enchaîne avec un retournement au sol ou une immobilisation (c'est une liaison debout/sol)
- je montre ma réaction quand uke la bloque
- je montre ma réaction quand uke l'esquive
- je la fais après une attaque de uke (c'est une contre-attaque)

ARBITRAGE



IPPON
10 points
- On fait tomber sur le dos fort
- On immobilise 20 secondes



WAZA ARI
7 points
- On fait tomber sur le dos pas fort, ou sur le côté
- On immobilise entre 10 et 19 secondes



OSAE KOMI
Début d'immobilisation



TOKETA
Sortie d'immobilisation

Participer à trois animations/tournois interclubs en tant que commissaire

TEST EFFICACITE

Participer au minimum à deux animations/tournois interclubs durant la saison. Celle du club, plus une deuxième. Plus on en fait, plus on acquiert de l'expérience.

LE SOL



KAMI SWO KATAME
Le "I"



YOKO SWO KATAME
Le "T"



TATE SWO KATAME
Le "Cheval"



HONESA KATAME
Le "K"

Je sais sortir sur au moins deux de ces immobilisations (le pendule, la sortie de l'ours, ...)



L AVION



PETIT ET GRAND GRABE



LA PELLE

METHODE ENTRAINEMENT

UCHI KOMI

C'est répéter une technique sans faire chuter, à faire en statique (sur place) et en déplacement



NAGE KOMI

C'est répéter une technique en faisant chuter à chaque fois, à faire en statique (sur place) et en déplacement



CODE MORAL

LE CONTRÔLE DE SOI

LA HONNÊTE

LA POLITESSE

LE RESPECT

L'HONNEUR

LE COURAGE

LA SINCÉRITÉ

LA MODESTIE