

PROGRAMME CEINTURE ORANGE/VERTE

LE DEBOUT



HARAI GOSHI
La Hanche Balayée



IPPON SEOI NAGE
Projection Par Dessus
L'Epaule



MOROTE SEOI NAGE
Projection Par Dessus
L'Epaule A 2 Mains



UCHI MATA
Fauchage Par
L'Intérieur
De La Cuisse



SODE TSURI KOMI GOSHI
Hanche Pêchée En Soulevant
Au Coude



TANI OTOSHI
Chute Dans La Vallée



TOMOE NAGE
Projection en Cercle

DEMO DEBOUT

Je choisis une des techniques au dessus et mon spécial :

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

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.

ARBITRAGE

Participer à trois animations/tournois interclubs en tant que jeune arbitre.



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



SONOMAMA

On interrompt une immobilisation pour s'arrurer que tout va bien.



YOSHI

Pour reprendre de l'interromption

LE SOL



KAMI SUIDO GATAME
le "I"



YOKO SUIDO GATAME
le "T"



TATE SUIDO GATAME
le "Cheval"



HONKESA GATAME
le "K"



USHIRO GESA GATAME
le "K" à l'envers

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

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



YAKU SUKU GEIKO

Randori souple, exercice d'entraide en déplacement où l'on recherche l'opportunité, le bon moment pour réussir sa technique le mieux possible. Si la technique ou l'enchaînement est bien fait, uke accepte la chute. Les esquives et hara sont autorisés pour la construction d'enchaînement.



IPPON

10 points

- On fait tomber fort sur le dos
- On immobilise 20 secondes