



Fiche judo → ceinture Marron



Né le :

Nom :

Prénom

14 ans

Nage-Waza (debout) je connais les formes de Sutemi, Ashi, Koshi ou Te-Waza en utilisant différents kumi-kata.

Je sais développer un complexe Technico-Tactique complet, autour de mon Tokui-Waza 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 utiliser les principes de défense et reprendre l'initiative (Esquive, Blocage, Rupture, Contre ou Accrochage)

Je sais imposer un Kumi-Kata et rayonner autour de mon Tokui-Waza (Développement d'un Spécial)



Morote-Gari



Te-Guruma
(Sukui-Nage)

+

Kata-Guruma



Kibisu-Gaeshi



Kuchiki-Taoshi

+

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



Utsuri-Goshi
+ Ushiro-Goshi



Hane-Goshi, Harai-Goshi,
Uchi-Mata, Tsuru-Komi-Goshi,
Sode-Tsuru-Komi-Goshi,
(O ou Ko) -Tsuru-Goshi,
O-Goshi, Uki-Goshi, Koshi-Guruma,
Kubi-Nage



Harai-Tsuru-Komi-Ashi
Okuri-Ashi-Harai, De-Ashi-Harai

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



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



Yoko-Guruma



Ura-Nage



Soto-Makikomi
(Harai/Hane-Makikomi)

Tomoe-Nage, Yoko-Tomoe,
Sumi-Gashi, Tani-Otoshi, Uki-Waza

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 et Shiho-Gatame, ainsi que les Shime et Kansetsu-Waza et je sais répondre aux Situations suivantes :

Je sais varier mes retournements à partir des différentes entrées

Je sais faire les clefs (Kansetsu) et les étranglements (Shime) à partir des différentes entrées

Je sais enchaîner les Osaekomi, Kansetsu ou Shime-Waza suite aux défenses utilisées par Uke

je sais utiliser les principes défensifs et reprendre l'initiative à partir des situations inférieures

Liaison debout-sol préférentielle à partir de son (ses) mouvement(s) favori(s)



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



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

Kata-Gatame

Hadaka-Jime, Okuri-Eri-Jime,
Nami/Kata ou Gyaku-Juji-Jime,
Kata-Te-Jime, Sankaku-Jime



Kata-Ha-Jime



Ude-Garami



Hiza-Gatame



Waki-Gatame



Ude-Hishigi-Juji-Gatame



Ude-Gatame



Hara-Gatame

Défense :

Shiho-Nage (Projection 4 direction/poignet)

Kote-Hineri (Torsion poignet en remontant)

Tekubi-Osae (Hyper flexion du poignet)

Mikazuki-Geri (coup pied balancé ext/int)

Haito (Tranchant main Intérieur)

Défense Atemi :

Shudan-Gyuku-Tsuki (bras arrière buste)

Jodan-Oi-Tsuki (bras avant tête)

Jodan-Name-Shuto (Tranchant main tête)

Shudan-mae-Geri (Cp pied frontal buste)

Shudan-Mawashi-Geri (Coup pied circulaire au buste)

Test efficacité :

Compétition

Randori debout et sol

Geiko
(Kakari ou Yaku-Soku)

Nage-Komi, Uchi-Komi,
Tandoku-Renshu

Culture et Arbitrage :

Tokui-Waza

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

Investissement dans la Vie du Club

(Assistant prof, Jury club, bureau, arbitre, commissaire sportif, Uke Grade...)

Nage-No-Kata :

Cérémonial

Les 3 Techniques des séries 1, 2 et 3

- Uki-Otoshi + Ippon-Seoi-Nage + Kata-Guruma

- Uki-Goshi + Harai-Goshi + Tsuru-Komi-Goshi

- Okuri-Ashi-Harai + Sasae-Tsuru-Komi-Ashi + Uchi-Mata

Ukemi
(Arrière/Avant/Latérale...)