**PASSAGE GRADE**

**CEINTURE JAUNE**

**\*UV1 : UKEMIS + CULTURE JUDO (2 questions sur principe du judo, valeurs morales, traductions…)**

\*Chute avant (D+G) bloquée

\*Chute avant (D+G) relevée

\*Chute arrière

\*Chute latérale (D+G)

**\*UV2 : NE WAZA (technique sol)**

***-osaé komi waza (technique d’immobilisation)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*HON GESA GATAME | \*YOKO SHIO GATAME |  |
| \*KUZURE GESA GATAME | \*TATE SHIO GATAME |  |
|  | \*KAMI SHIO GATAME |  |

***(Faire 1 sortie au choix par osaé komi waza)***

**Mise en situation du NE-WAZA (savoir effectuer 1 approche par situation) :**

**-uke 4 pattes**

**-uke plein ventre**

**-uke entre jambe de Tori**

**-uke sur dos, Tori entre jambes**

**\*UV3 : TACHI WAZA (technique debout)**

**Il y a 3 familles de TACHI WAZA a connaitre :**

**Les TE WAZA (techniques de bras)**

**Les KOSHI WAZA (techniques de hanche)**

**Les ASHI WAZA (techniques de jambes)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TE WAZA** | **KOSHI WAZA** | **ASHI WAZA** | **MA SUTEMI** | **YOKO SUTEMI** |
| \*TAÏ OTOSHI | \*O GOSHI | \*O SOTO GARI |  |  |
| \*IPPON SEOÏ NAGE | \*UKI GOSHI | \*KO SOTO GARI |  |  |
| \*MOROTE OTOSHI | \*KUBI NAGE | \*SASAE TSURI KOMI ASHI |  |  |
|  |  | \*O UCHI GARI |  |  |
|  |  | \*KO UCHI GARI |  |  |
|  |  | \*HIZA GURUMA |  |  |

***- choisir 1 mise en situation par technique et 1 liaison debout/sol au choix***

**Mise en situation du TACHI-WAZA, Tori provoque et… :**

**-uke avance**

**-uke recule**

**-uke décale en cercle**

**-uke esquive**