

# Test ceinture BLEUE

Toutes les techniques des tableaux A & B doivent être connues.

Au-delà de l'aspect technique, chaque élève sera apprécié sur son comportement à l'entraînement et en compétition.

## A - TACHI-WAZA

**A1** - Montrer en statique et en déplacement, une des techniques tirée au hasard de chaque famille (tableau A1 & A2).

**A2** - Montrer au choix, une des techniques de chaque famille (tableau A1) en statique et en déplacement sous forme :

- de Tandoku-Renshu (entraînement en solitaire)
- d'Uchi-Komi (répétition sans chute)
- de Nage-Komi (répétition avec chutes)

**A3** - Montrer pour chaque direction, sous forme d'Uchi-Komi statique, 1 technique adaptée de votre choix (tableau A1 & A2).

- Avant-Droit    - Avant Gauche
- Arrière Droit    - Arrière Gauche

**A4** - Montrer au choix (tableau A1 & A2) sous forme d'Uchi-Komi & de Nage-Komi en déplacement :

- Sur recule d'Uke, 1 technique avant et 1 technique arrière,
- Sur avancé d'Uke, 1 technique avant et 1 technique arrière,
- Sur déplacement latéral coté manche d'Uke, 1 technique coté manche et 1 technique coté revers,
- Sur déplacement latéral coté revers d'Uke, 1 technique revers et 1 technique coté manche,
- Sur les 2 décalages coté manche et coté revers (en rotation), 1 technique pour chaque situation.

**A5** - Savoir démontrer les situations suivantes :

- 1 enchaînement sur une esquive d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière.
- 1 enchaînement sur un blocage d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière.
- 1 contre en Go-No-Sen (avec blocage) après une attaque d'Uke de votre choix.
- 1 contre en Sen-No-Sen (sans blocage) après une attaque d'Uke de votre choix.

## B - NE-WAZA

**B1** - Démontrer 4 d'immobilisations tirées au hasard (tableau B1)    **B2** - Démontrer 2 étranglements tirés au hasard (tableau B2)

**B3** - Démontrer 2 luxations tirées au hasard (tableau B3)

## C – TSUKURI-WAZA

**C1** - 2 retournements dans chaque situation (tableau C1)    **C2** - 1 étranglements dans chaque situation (tableau C2)

**C3** - 1 luxations dans chaque situation (tableau C3)    **C3** - 2 sorties de jambes (tableau C4)

**C4** – Après projections AV et AR, 2 LDS sur (Uke à 4 pattes ou à plat ventre), (tableaux C1, C2, C3 & C4).

**C5** – Après projection (O ou KO-UCHI-GARI) 2 sorties de jambes (Uke assis de face), (tableaux C1, C2, C3 & C4).