

Test ceinture MARRON

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 :

- 2 enchainements sur une esquive d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière,
- 2 enchainements 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 6 d'immobilisations tirées au hasard (tableau B1) **B2** - Démontrer 4 étranglements tirés au hasard (tableau B2)

B3 - Démontrer 4 luxations tirées au hasard (tableau B3)

C – TSUKURI-WAZA

C1 - 3 retournements dans chaque situation (tableau C1) **C2** - 2 étranglements dans chaque situation (tableau C2)

C3 - 2 luxations dans chaque situation (tableau C3) **C3** - 3 sorties de jambes (tableau C4)

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

C5 – Après projection (O ou KO-UCHI-GARI) 3 sorties de jambes (Uke assis de face), (tableaux C1, C2, C3 & C4).