

Test ceinture Blanche à la ceinture Jaune

Tachi-waza (Techniques debout) :

- Montrer au choix, une des techniques suivantes dans une forme de : **Tandoku Renshu** (exercice solitaire), **Uchi komi** (exercice de répétition à deux sans chute) et **Nage komi** (exercice de répétition à deux avec chutes).

Toutes les techniques doivent être présentées avec le **Tsukuri**, **Kuzushi**, **Gake** (préparation, déséquilibre et projection) et les différentes familles doivent être abordées.

Uke (le partenaire) sera également évalué tout au long du passage de grade. (Chute, attitude)

Koshi-waza (techniques de hanches)	Te-waza (techniques de bras)	Ashi-waza (techniques de jambes)	Situations de travail
O-goshi (grande projection de hanche)	Ippon-seoi-nagé (projection par dessus l'épaule)	O-soto-gari (grand fauchage extérieur)	Uke tire
Uki-goshi (hanche flottée)	Morote-seoi-nagé (projection d'épaule à 2 mains)	O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)	Uke pousse
		De-ashi-barai (balayage du pied avancé)	Déplacement latéral côté manche
		Hiza-guruma (roue autour du genou)	Déplacement latéral côté revers
		Sasae-tsuri-komi-ashi (blocage du pied en pêchant)	

NAGE-WAZA (Techniques de projections) :

NE-WAZA (Techniques au sol) :

Osaekomi-waza (Immobilisations)	Shime-waza (étranglements)	Kansetsu-waza (clés aux coudes)	Situations de travail
kuzure-gesa-gatame (contrôle par le travers)			Sorties d'immobilisations
Yoko-shio-gatame (contrôle des 4 points par le côté)			Uke allongé sur le côté, Tori hors des jambes
Kami-shiho-gatame (contrôle des 4 coins par-dessus)			Uke à 4 pattes ou à plat ventre, Tori de face, à côté, à cheval
Tate-shiho-gatame (contrôle des 4 points (à cheval))			
			Uke assis ou sur le dos, Tori entre les jambes

Liaisons debout sol :

- Démontrer quelques situations.

NAGE NO KATA (examen ceinture noir) : Ippon seoi nage, Uki-goshi, *Sasae-tsuri-komi-ashi* ...

Ukemi (chutes) :

Montrer :

- ⇒ *Mae Ukemi (chute avant)*
- ⇒ *Ushiro Ukemi (chute arrière)*
- ⇒ *Yoko Ukemi (chute latérale)*

Culture Judo :

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort.

S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, **Jigoro Kano** posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement « voie de la souplesse ».



Au-delà de ces techniques, chaque élève sera apprécié sur son comportement à l'entraînement, en Randori et lors des compétitions proposées dans la saison (engagement, résultats et pourquoi pas... créativité).