

Test ceinture verte à ceinture bleue

Tachi-waza (Techniques debout) :

- Montrer au choix, une des techniques suivantes dans une forme : **Tandoku Renshu** (entraînement en solitaire), **Uchi komi** (exercice de répétition sans chute) et **Nage komi** (exercice de répétition avec chutes).
- En déplacement : Montrer une technique différente de votre choix dans chaque direction (avant, arrière, droite, gauche).
- Montrer une technique adaptée dans les situations suivantes : Uke recule et tire ou Uke pousse et avance.
- Savoir présenter les deux situations suivantes : Tori (celui qui fait l'action) attaque / Uke (celui qui subit) esquive / Tori enchaîne. Uke attaque / Tori esquive et construit une attaque. *Toutes les techniques doivent être présentées avec le Tsukuri, Kuzushi, Gake (préparation, déséquilibre et projection) et les différentes familles doivent être abordées.*

NAGE-WAZA (Techniques de projections) :

Koshi-waza (techniques de hanches)	Te-waza (techniques de bras)	Ashi-waza (techniques de jambes)	Sutemi-waza (techniques de sacrifice)	Situations de travail
O-goshi (grande projection de hanche)	Ippon-seoi-nage (projection par-dessus l'épaule)	O-soto-gari (grand fauchage extérieur)	Ma-sutemi-waza (techniques de sacrifice de face)	Tori ou Uke tire
Uki-goshi (hanche flottée)	Morote-seoi-nage (projection d'épaule à 2 mains)	O-uchi-gari (grand fauchage intérieur)	Sumi-gaeshi (renversement dans l'angle)	Tori ou Uke pousse
Koshi-guruma (roue autour des hanches)	Tai-otoshi (renversement du corps à l'aide des bras)	De-ashi-barai (balayage du pied avancé)	Tomoe-nage (projection en cercle)	Tai sabaki 4 axes (avant /arrière/côté manche/revers)
Tsuri-komi-goshi (projection de hanche en soulevant)	Kata guruma (roue autour des épaules)	Hiza-guruma (roue autour du genou)	Yoko-sutemi-waza (techniques de sacrifice de côté)	En cercle
Harai-goshi (hanche balayée)		Sasae-tsuri-komi-ashi (blocage du pied en pêchant)	Yoko-tomoe-nage (projection en cercle de côté)	Enchaînement
Uchi-mata (fauchage par l'intérieur de la cuisse)		Ko-soto-gari (petit fauchage extérieur)	Tani-otoshi (chute dans la vallée)	
Tsuri-goshi (projection de hanche en accrochant la ceinture)		Ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)	Ko-uchi-makikomi (petit accrochage avec enroulement intérieur)	
Hane-goshi (hanche percutée)		Okuri-ashi-barai (balayage des deux jambes)		
		Uchi-mata (fauchage par l'intérieur de la cuisse)		
		Ko-soto-gake (petit accrochage extérieur)		
		Ashi-guruma (enroulement sur la jambe)		
		Harai tsurikomi ashi (balayage du pied en pêchant)		

NE-WAZA (Techniques au sol) :

Osaekomi-waza (Immobilisations)	Shime-waza (étranglements)	Kansetsu-waza (clés aux coudes)	Situations de travail
Hon-gesa-gatame (contrôle par le travers)			
Kuzure-gesa-gatame (contrôle par le travers)	Hadaka-jime (étranglement à main nue)	Ude-hishigi-juji-gatame (contrôle en croix)	Sorties d'immobilisations
Yoko-shio-gatame (contrôle des 4 points par le côté)	Okuri-eri-jime (étranglement par le revers)	Ude-garami (luxation sur bras fléchi)	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 et reprise d'initiative
Tate-shiho-gatame (contrôle des 4 points (à cheval))			
Kata-gatame (contrôle par l'épaule)			Mobilité/enchaînement passage de plat ventre/côté
Makura-gesa-gatame			

Liaisons debout sol :

- Démontrer quelques situations.

KATA : Démontrer les deux premières séries du **NAGE NO KATA**

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).