

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

NE-WAZA (Techniques au sol) :

Osaekomi-waza <i>(Immobilisations)</i>	Shime-waza <i>(étranglements)</i>	Kansetsu-waza <i>(clés aux coudes)</i>	Situations de travail
Hon-gesa-gatame <i>(contrôle par le travers)</i>			
Kuzure-gesa-gatame <i>(contrôle par le travers)</i>	Gyaku-juji-jime <i>(étranglement croisé, paumes vers le haut)</i>	Ude-hishigi-juji-gatame <i>(contrôle en croix)</i>	Sorties d'immobilisations
Yoko-shio-gatame <i>(contrôle des 4 points par le côté)</i>	Hadaka-jime <i>(étranglement à main nue)</i>	Ude-hishigi-ude-gatame <i>(contrôle avec les bras)</i>	Uke allongé sur le côté, Tori hors des jambes
Kami-shiho-gatame <i>(contrôle des 4 coins par-dessus)</i>	Kata-ha-jime <i>(étranglement en contrôlant 1 côté)</i>	Ude-hishigi-waki-gatame <i>(contrôle par l'aisselle)</i>	Uke à 4 pattes ou à plat ventre, Tori de face, à côté, à cheval et reprise d'initiative
Tate-shiho-gatame <i>[contrôle des 4 points (à cheval)]</i>	Kata-juji-jime <i>(étranglement en croix, mains opposées)</i>	Ude-garami <i>(luxation sur bras fléchi)</i>	
Kata-gatame <i>(contrôle par l'épaule)</i>	Nami-juji-jime <i>(étranglement croisé)</i>		Mobilité/enchaînement passage de plat ventre/côté
Makura-gesa-gatame	Okuri-eri-jime <i>(étranglement par le revers)</i>		

Liaisons debout sol :

- Démontrer quelques situations.

KATA : Démontrer les trois 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).