



CEINTURE JAUNE

MODULE 1 - LES CHUTES

Présentation des UKEMI (chutes) :

- Mae - ukemi (Migi - ukemi / Hidari - Ukemi)
- Yoko - ukemi (Migi - ukemi / Hidari - Ukemi)
- Ushiro - ukemi

MODULE 2 - TACHI WAZA - JUDO DEBOUT

- Trois projections différentes quand « uke » pousse dont 1 LDS
- Trois projections différentes quand « uke » tire dont 1 LDS
- Une projection quand Uke se déplace sur le côté (coté manche tenue)
- Une projection quand « uke » se déplace en cercle (côté manche tenue)
- Un redoublement d'attaque (1 sur technique arrière ou 1 sur technique avant)
- Deux esquives différentes (une sur projection avant / une sur projection arrière)

MODULE 3 - NE WAZA - JUDO SOL

Trois retournements différents parmi les positions suivantes :

- Quand uke est en position shiho (en boule)
- Quand uke est allongé sur le ventre
- Quand uke est à genoux

Trois immobilisations différentes dont 1 shiho et un Geza

Trois sorties d'immobilisations dont 1 shiho et un Geza et une reprise entre jambe.

Un passage de garde.

ANNEXE :

Redoublement
d'attaque

Tori fait une attaque/ Uke esquive / tori reboucle son
attaque.