

Programme Ceinture Marron

1. Techniques debout (tachi waza)

Toutes les techniques des feuilles de programme de la ceinture blanche à bleu doivent être connues.

Montrer en statique et en déplacement, une technique choisie par le professeur.

Montrer une technique sous forme de Tandoku-Renshu (entraînement en solitaire), Uchi-Komi (répétition sans chute) et Nage-Komi (répétition avec chutes).

Montrer sous forme d'Uchi-Komi statique, pour chaque direction (Avant-Droit, Avant Gauche, Arrière Droit, Arrière Gauche), une technique adaptée de votre choix.

Montrer au choix sous forme de Nage-Komi en déplacement : a. Sur recul d'Uke : 1 technique avant et 1 technique arrière. b. Sur avancé d'Uke : 1 technique avant et 1 technique arrière. c. Sur déplacement latéral coté manche d'Uke : 1 technique coté manche et 1 technique coté revers. d. Sur déplacement latéral coté revers d'Uke, 1 technique coté revers et 1 technique coté manche.

Savoir démontrer les situations suivantes : 2 enchaînements sur une esquive d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière. 2 enchaînements sur un blocage d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière. 1 contre après une attaque d'Uke de votre choix.

Choisir une technique et présenter cette technique.

2. Techniques au sol (ne waza)

Démontrer 4 d'immobilisations.	Demonstration d'une liaison debout sol.	Retournement puis immobilisation sur un partenaire à 4 pattes.
Démontrer 2 étranglements.	Savoir faire juji gatame dans plusieurs positions.	Retournement puis étranglement sur un partenaire à 4 pattes.
Démontrer 2 luxations (clés de bras).	Savoir faire Sankaku Jime dans plusieurs positions.	Retournement puis luxation sur un partenaire à 4 pattes.

3. Culture Générale




a. Connaître les termes les plus courants au Judo. b. Nage No Kata, séries 1, 2 et 3

4. Engagement Personnel

Participation à une compétition officielle dans la saison. Accompagnement d'un cours de plus jeune avec son professeur durant la saison.

Arbitrage lors d'une des 4 animations organisées durant la saison. Au-delà de l'aspect technique, chaque élève sera apprécié sur son comportement à l'entraînement et en compétition.

Nage No Kata - Séries 1, 2 et 3

<p style="text-align: center;">1ère Série</p> <p>Uki-Otoshi</p>  <p>Ippon-Seoi-Nage</p>  <p>Kata-Guruma</p> 	<p style="text-align: center;">2ème Série</p> <p>Uki-Goshi</p>  <p>Harai-Goshi</p>  <p>Tsuri-Komi-Goshi</p> 	<p style="text-align: center;">3ème Série</p> <p>Okuri-Ashi-Barai</p>  <p>Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</p>  <p>Uchi-Mata</p> 
--	---	--