

## **Test ceinture Orange Age minimum 9 ans JUDO CLUB DE CROLLES**

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

### **Tachi-waza (Techniques debout) :**

- En déplacement : (avant, arrière,).

#### **Te waza** (techniques de bras)

- \_ Ippon seoi nage (projection par-dessus l'épaule)
- \_ Morote seoi nage (projection d'épaule à deux mains)
- \_ Tai otoshi (renversement du corps à l'aide des bras)

#### **Koshi waza** (techniques de hanches)

- \_ O-goshi (grande projection de hanche)
- \_ Tsuru komi goshi (projection de hanche en soulevant)
- \_ Harai goshi (hanche balayée)

#### **Ashi waza** : (techniques de jambes)

- \_ Ko soto gari (petit fauchage extérieur)
- \_ O soto gari (grand fauchage extérieur)
- \_ De ashi barai (balayage du pied avancé)
- \_ O uchi gari (grand fauchage intérieur)
- \_ Ko uchi gari (petit fauchage intérieur)
- \_ Sasae tsuri komi ashi (blocage du pied en pêchant)

#### **Schémas tactiques :**

- \_ Liaison debout sol / Enchaînement / Contre-attaque indirecte

#### **Ne-waza (Techniques au sol) :**

##### **OSAEKOMI-WAZA** (immobilisations)\_

- \_ Hon gesa gatame (contrôle fondamental par le travers)
- \_ Yoko shio gatame (contrôle des quatre coins par le côté)
- \_ Kami shio gatame (contrôle des quatre coins par le dessus)
- \_ Tate shio gatame (contrôle des quatre coins à cheval)
- \_ kuzure (variantes)

3 retournements

Pour réviser regarder le site <http://www.judoenlignes.com>



*Crolles Judo*