

## **Test ceinture Marron Age minimum 13 ans JUDO CLUB DE CROLLES**

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

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

- \_ Ippon seoï nage (projection par-dessus l'épaule)
- \_ Morote seoï nage (projection d'épaule à deux mains)
- \_ Tai otoshi (renversement du corps à l'aide des bras)
- \_ Kata guruma (roue autour des épaules)
- \_ Uki goshi (hanche flottante)

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

- \_ O-goshi (grande projection de hanche)
- \_ Tsuru komi goshi (projection de hanche en soulevant)
- \_ Harai goshi (hanche balayée)
- \_ Uchi mata (fauchage par l'intérieur de la cuisse)
- \_ Koshi guruma (enroulement de la hanche)
- \_ Uki otoshi (projection en coup de vent)

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

- \_ Ko soto gari (petit fauchage extérieur)
- \_ O soto gari (grand fauchage extérieur)
- \_ De ashi baraï (balayage du pied avancé)
- \_ Okuri ashi baraï (balayage des deux jambes)
- \_ O uchi gari (grand fauchage intérieur)
- \_ Ko uchi gari (petit fauchage intérieur)
- \_ Sasae tsuri komi ashi (blocage du pied en pêchant)
- \_ Uchi mata (fauchage par l'intérieur de la cuisse)

#### **Sutémi** (techniques de sacrifices ))

- \_ Tomoe nage (projection en cercle)
- \_ Sumi gaeshi (renversement dans l'angle)
- \_ Tani Otoshi (chute dans la vallée...)

#### **Schémas tactiques :**

- \_ Liaison debout sol / Enchaînement / Confusion / Action répétée / Attaque dans l'attaque / Contre-attaque directe / Contre-attaque indirecte / Remise

#### **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)
- \_ Ushiro gesa gatame (contrôle arrière par le travers)

##### **SHIME-WAZA** (étranglements)

- \_ Gyaku-juji-jime (étranglement en croix inversé)
- \_ Kata-juji-jime (étranglement en croix d'un côté)
- \_ Nami-juji-jime (étranglement en croix normal)
- \_ Hadaka-juji-jime (étranglement à nu)
- \_ Okuri-juji-jime (étranglement glissé par le revers)

##### **KANTSETU-WAZA** (clés de coudes)

- \_ Ude-hishigi-juji-gatame (luxation sur le bras tendu en croix)
- \_ Ude-hishigi-ude-gatame (luxation par contrôle du bras tendu)
- \_ Ude-garami (luxation sur le bras fléchi)

4 retournements

#### **Kata**

**2<sup>ème</sup> séries du nage-no-kata en tori et uke**

