

Test ceinture Verte Age minimum 11ans JUDO CLUB DE CROLLES

Montrer les techniques sous forme : **Uchi komi** (répétition sans chute) et **Nage komi** (répétition avec chutes).

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)

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)

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)

Schémas tactiques :

- _ Liaison debout sol / Enchaînement / Confusion / 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