

# **Test ceinture Bleue Age minimum 12 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)

#### **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)

#### **Sutemi** (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/ Contre-attaque directe/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)
- \_ Ushiro gesa gatame (contrôle arrière par le travers)
- \_ kuzure (variantes)

4 retournements

#### **Kata**

**1<sup>ère</sup> séries du nage-no-kata en tori et uke**