

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^{ème} séries du nage-no-kata en tori et uke

