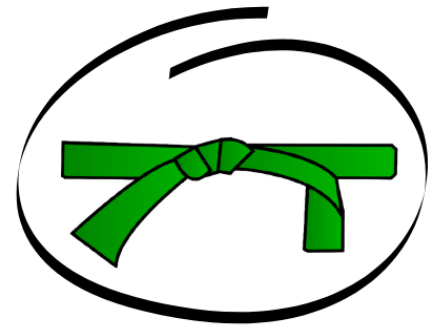


Ceinture Verte



Nom:

Prénom:

UV1: Nage Waza :

-La Totalité des techniques de la fiche à réaliser en statique et en déplacement. connaitre la technique et son Nom).

UV2: Ne Waza :

-Savoir renverser Uke à partir des positions suivantes :

Uke à quatre pattes:



Tori sur le Côté



Tori devant la tête



Tori sur le dos



Uke à plat ventre



Tori sur le dos Uke entre les jambes

-Savoir sortir de la garde de Uke et Savoir dégager la jambe



Inclure dans la démonstration: une clef de bras (Kansetsu-Waza) + un étranglement (Shime-Waza).

UV3: Démonstration de deux techniques:

Démontrer deux techniques au choix. Les techniques doivent être démontré en:

- Différents déplacements
- Liaison debout/sol
- enchaînement sur Esquive de Uke
- Enchaînement sur Bloquage de Uke
- Contre-attaque
- Application Ju-Jitsu
- ETC...

UV4: Méthodes d'entraînement :

- Yaku suku Geiko
- Uchi Komi, statiques et déplacement sur 2 techniques différentes
- Nage komi, statique et déplacement sur 2 techniques différentes

UV5: Ju Jitsu :

Kagari Geiko d'Atémis et 6 enchaînements attaques/défenses avec des techniques de judo différentes.

UV6: Arbitrage et Esprit Judo :

- Participation à au moins 3 compétitions officielles pou interclub
- Aide professeurs : Venir aider le professeur à 4 séances de judo chez les plus jeunes.
- Arbitrage : Arbitrage Niveau Club (Venir Arbitrer au moins 3 animations interclubs).

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5	Uv 6