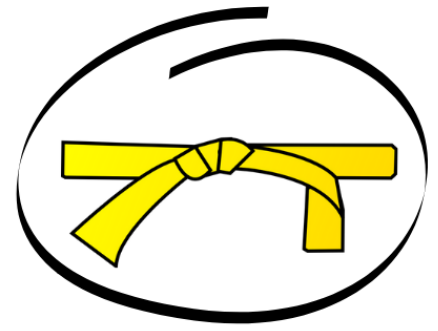


# Ceinture Jaune



Nom:

Prénom:

## UV1: Nage Waza :

-La Totalité des techniques en statique et en déplacement. Connaitre le Nom.

## UV2: Ne Waza :

-Les principales Osaekomi:

Yoko shio Gatame, Tata Shio Gatame, Kami Shio Gatame, Hon geza gatame

-les retournements: **Uke à quatre  
pattes:**



**Uke à plat ventre**



## UV3: Les Ukemi (chutes):

-Chute Arrière

-Chute Avant

-Chute latérale

## UV4: Principes Fondamentaux du Judo :

-Le noeud de ceinture

-le salut debout (Ritsurei)

-Le salut à Genoux (Zarei)

-Les différents Tai Sabaki (esquives)

-Les différents Kuzuchii (déséquilibres)différentes

## UV5: Ju Jitsu :

-5 atémis différents et leurs parades.

-2 enchainements: attaque + parade + riposte (avec technique de Judo).

## UV6: Arbitrage et Esprit Judo :

-le Code Moral

-Les principaux termes d'arbitrage

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