

AOIRO - 2ème KYU

Passage de Grade postulé : Ceinture Bleue

Nom :

Prénom :

NOTE : / 40

Unité de Valeur N°1

Attitude générale (Propreté du Judogi – Soins du corps - Nœud de ceinture -

Les Saluts Debout et à Genoux

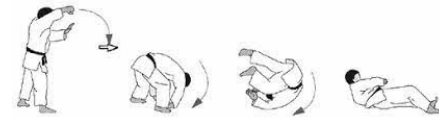
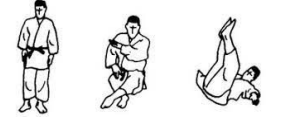
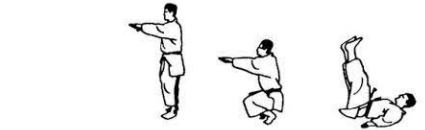
/ 4

Chute Arrière - Chutes Avants Dr. & G. - Chutes latérales Dr. & G.

/ 4

KANSETSU WAZA : Techniques de Luxation (Clé de Bras).

- 1) UDE GARAMI (Torsion Bras fléchi) / 1
- 2) UDE HISHIGI UDE GATAME (Hyper extension par les mains) / 1
- 3) UDE HISHIGI JUJI GATAME (Hyper extension par le pubis) / 1
- 4) UDE HISHIGI HIZA GATAME (Hyper extension par le genou) / 1
- 5) UDE HISHIGI HARA GATAME (Hyper extension par le ventre) / 1
- 6) UDE HISHIGI WAKI GATAME : (Hyper extension par l'aisselle) / 1



UDE GARAMI

NE- WAZA : Randori au sol départ en position quadrupédique - 2 Dégagements de Jambes
3 Retournements de UKE en position quadrupédique. TORI se place sur le côté, devant et au dessus de UKE. / 6

Unité de Valeur N°2

TACHI WAZA : Techniques de Projection

UDE HISHIGI UDE GATAME

UDE HISHIGI JUJI GATAME

- 1) O GURUMA (Grande Roue) / 1
- 2) O SOTO OTOSHI (Grand renversement extérieur) / 1
- 3) SOTO MAKIKOMI (Enroulement extérieur) / 1
- 4) HARAÏ TSURI KOMI ASHI (Balayage du pied en pêchant) / 1
- 5) UKI WAZA (Technique Flottante) / 1



UDE HISHIGI HIZA GATAME

UCHI KOMI : / 2 NAGE KOMI : / 2 Enchaînement : O soto gari / Uchi Mata – Osoto gari / O uchi gari – O uchi gari / Haraï goshi – Ko uchi gari / Tai Otoshi / 2

Présenter la 1^{ère} et 2^{ème} Série du NAGE NO KATA / 3

Unité de Valeur N°3 Savoir compter jusqu'à 10 en japonais

Commission sportive : Classer une poule de 6 combattants. / 3

Arbitrage : Vérification des différents gestes d'Arbitrage - TENDOKU RENSHYU :
Entraînement seul – YAKU SOKU GEYKO : Travail de projection alternée TORI / UKE -
KAKARI GEYKO : Exercice à Thème ex : TORI attaque / UKE défend / 3



UDE HISHIGI HARA GATAME

UDE HISHIGI WAKI GATAME



O GURUMA



O SOTO OTOSHI



SOTO MAKIKOMI



HARAÏ TSURI KOMI ASHI



UKI WAZA