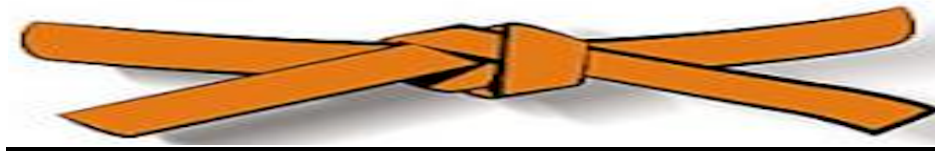


**A-JCP12****JUDO**

## **PASSAGE DE GRADE CEINTURE ORANGE**



### **TACHI WAZA (technique debout)**

*Chaque technique doit intégrer le déplacement, le déséquilibre et le contrôle du partenaire*

#### **TE WAZA (techniques de mains)**

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ● IPPON SEOI NAGE | ● MOROTE SEOI NAGE |
| ● ERI SEOI NAGE   | ● TAI OTOSHI       |

#### **ASHI WAZA (techniques de jambes)**

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ● O SOTO OTOSHI | ● DE ASHI BARAI |
| ● O UCHI GARI   | ● KO SOTO GARI  |
| ● KO UCHI GARI  |                 |

#### **KOSHI WAZA (techniques de hanches)**

- |           |                |
|-----------|----------------|
| ● O GOSHI | ● KOSHI GURUMA |
|-----------|----------------|

### **NE WAZA (technique au sol)**

#### **OSAE KOMI WAZA (techniques d'immobilisations)**

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ● HON GESA GATAME   | ● KUZURE GESA GATAME       |
| ● YOKO SHIHO GATAME | ● KUZURE YOKO SHIHO GATAME |
| ● KAMI SHIHO GATAME | ● KUZURE KAMI SHIHO GATAME |
| ● TATE SHIHO GATAME | ● KUZURE TATE SHIHO GATAME |

#### **KANSETSU WAZA (techniques de luxations)**

- |               |
|---------------|
| ● JUJI GATAME |
|---------------|

#### **SHIME WAZA (techniques d'étranglements)**

- |               |
|---------------|
| ● HADAKA JIME |
|---------------|

#### **RETOURNEMENT**

*Présenter 3 techniques de retournement au sol, chacune devant se conclure par une immobilisation, un étranglement ou une clé de bras.*

L'assiduité et le sérieux à l'entraînement vous permettront de réussir ce programme sans difficulté.