



Test ceinture Verte

Toutes les techniques des listes ci-dessous doivent être connues.

Tachi-waza (Techniques debout) :

- Montrer au choix, une des techniques suivantes dans une forme : **Tandoku Renshu** (entraînement en solitaire), **Uchi komi** (répétition sans chute) et **Nage komi** (répétition avec chutes).
- En déplacement : Montrer une technique différente de votre choix dans chaque direction (avant, arrière, droite, gauche).
- Montrer une technique adaptée dans les situations suivantes : Uke recule et tire ou Uke pousse et avance.
- Savoir présenter la situation suivante : Tori (celui qui fait l'action) attaque / Uke (celui qui subit) esquive / Tori enchaîne.

Toutes les techniques doivent être présentées avec le **Tsukuri**, **Kuzushi**, **Gake**, (préparation, déséquilibre et projection) et les différentes familles doivent être abordées.

Famille des **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)

Famille des **Koshi waza** (techniques de hanches)

- ⇒ *O-goshi* (grande projection de hanche)
- ⇒ *Tsuri komi goshi* (projection de hanche en soulevant)
- ⇒ *Harai goshi* (hanche balayée)

Famille **Ashi waza** : (techniques de jambes)

- ⇒ *Hiza guruma* (roue autour du genou)
- ⇒ *O soto gari* (grand fauchage extérieur)
- ⇒ *De ashi barai* (balayage du pied avancé)
- ⇒ *Okuri ashi barai* (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)

Ne-waza (Techniques au sol) :

- Montrer plusieurs immobilisations en jeux de miroir.

- ⇒ *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)
- ⇒ *Kata gatame* (contrôle par l'épaule)

- Montrer une sortie d'immobilisation pour trois de ces techniques.
- Retournements quand Uke est à 4 pattes ou à plat ventre, Tori est de côté, de face ou à cheval.

Au-delà de ces techniques, chaque élève sera apprécié sur son comportement en Randori (attitude et dynamisme à l'entraînement) et lors des compétitions proposées dans la saison (engagement, résultats et pourquoi pas ... créativité).

Jean-Yves Calamand / Marc Tullio

Retrouvez cette fiche sur notre site www.dojodupaysrochois.net