

Test ceinture Marron

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 les deux situations suivantes : Tori (celui qui fait l'action) attaque / Uke (celui qui subit) esquive / Tori enchaîne. Uke attaque / Tori esquive et construit une attaque.

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

NAGE-WAZA (Techniques de projections) :

Koshi-waza <i>(techniques de hanches)</i>	Té-waza <i>(techniques de bras)</i>	Ashi-waza <i>(techniques de jambes)</i>	Sutemi-waza <i>(techniques de sacrifice)</i>
O-goshi <i>(grande projection de hanche)</i>	Ippon-séoi-nagé <i>(projection par dessus l'épaule)</i>	O-soto-gari <i>(grand fauchage extérieur)</i>	Ma-sutémi-waza <i>(techniques de sacrifice de face)</i>
Uki-goshi <i>(hanche flottée)</i>	Morote-séoi-nagé <i>(projection d'épaule à 2 mains)</i>	O-uchi-gari <i>(grand fauchage intérieur)</i>	Sumi-gaéshi <i>(renversement dans l'angle)</i>
Tsuri-komi-goshi <i>(projection de hanche en soulevant)</i>	Tai-otoshi <i>(renversement du corps à l'aide des bras)</i>	Ko-uchi-gari <i>(petit fauchage intérieur)</i>	Tomoé-nagé <i>(projection en cercle)</i>
Harai-goshi <i>(hanche balayée)</i>	Kata-guruma <i>(roue autour des épaules)</i>	Hiza-guruma <i>(roue autour du genou)</i>	Yoko-sutémi-waza <i>(techniques de sacrifice de côté)</i>
Uchi-mata <i>(fauchage par l'intérieur de la cuisse)</i>	Té-guruma <i>(enroulement par les mains)</i>	De-ashi-barai <i>(balayage du pied avancé)</i>	Yoko-tomoé-nagé <i>(projection en cercle de côté)</i>
Koshi-guruma <i>(roue autour des hanches)</i>	Uki-otoshi <i>(renversement du corps)</i>	Okuri-ashi-barai <i>(balayage des deux jambes)</i>	Yoko-guruma <i>(roue de côté)</i>
Ushiro-goshi <i>(projection de hanche par l'arrière)</i>		Sasae-tsuri-komi-ashi <i>(blocage du pied en pêchant)</i>	Tani-otoshi <i>(chute dans la vallée)</i>
		Uchi-mata <i>(fauchage par l'intérieur de la cuisse)</i>	Ko-uchi-makikomi <i>(petit accrochage avec enroulement intérieur)</i>
		Ashi-guruma <i>(enroulement sur la jambe)</i>	
		Ko-soto-gari <i>(petit fauchage extérieur)</i>	
		O soto-otoshi <i>(grande projection extérieur)</i>	
		Tsubamé-gaéshi <i>(esquive de De-ashi-barai)</i>	

NE-WAZA (Techniques au sol) :

Osaékomi-waza <i>(Immobilisations)</i>	Shimé-waza <i>(étranglements)</i>	Kansetsu-waza <i>(clés aux coudes)</i>	Situations de travail
Hon-gésa-gatamé <i>(contrôle par le travers)</i>	Gyaku-juji-jimé <i>(étranglement croisé, paumes vers le haut)</i>	Udé-hishigi-juji-gatamé <i>(contrôle en croix)</i>	Uke allongé sur le côté, Tori hors des jambes
Ushiro-gésa-gatamé <i>(contrôle arrière par le travers)</i>	Hadaka-jimé <i>(étranglement à main nue)</i>	Udé-hishigi-udé-gatamé <i>(contrôle avec les bras)</i>	
Yoko-shio-gatamé <i>(contrôle des 4 points par le côté)</i>	Kata-ha-jimé <i>(étranglement en contrôlant 1 côté)</i>	Ude-hishigi-waki-gatamé <i>(contrôle par l'aisselle)</i>	Uke à 4 pattes ou à plat ventre, Tori de face, à côté, à cheval
Kata-gatamé <i>(contrôle par l'épaule)</i>	Kata-juji-jimé <i>(étranglement en croix, mains opposées)</i>	Ude-garami <i>(luxation sur bras fléchi)</i>	
Kami-shiho-gatamé <i>(contrôle des 4 coins par-dessus)</i>	Nami-juji-jimé <i>(étranglement croisé)</i>		Uke assis ou sur le dos, Tori entre les jambes
Tate-shiho-gatamé <i>[contrôle des 4 points (à cheval)]</i>	Okuri-éri-jimé <i>(étranglement par le revers)</i>		

Liaisons debout sol :

- Démontrer quelques situations.

KATA : Démontrer les trois premières séries du **NAGE NO KATA**

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