

FICHE COMPETENCE JUDO : Ceinture jaune

NOM :		PRENOM :			EXERCICES			Evaluation professeur			
NA : non acquis		ECA : en cours d'acquisition		A : acquis	1	2	3...	NA	ECA	A	
Capacités		Etre capable : Chutes(ukemis) déplacements, déséquilibre (kumi kata)									
		C1 : chuter en toute sécurité (avt /arr /lat)									
		C2 : - Les principes de garde (kumi kata) retenir le partenaire : 3 projections									
		FORMES DE CORPS PRIORITAIRES AU SOL : partenaire									
		C3 : savoir effectuer une liaison debout/ sol									
		C4 : savoir 2 retournements au sol									
		C5 : contrôler un adversaire immobilisations X 3									
		Gestion des techniques en déplacement , :partenaire									
		C6 : projeter l'adversaire tout en le contrôlant : Quand uke pousse : 1 technique									
		C7 : projeter l'adversaire tout en le contrôlant : Quand uke tire : 1 technique									
C8 : être capable de projeter sur esquive de uke											
Connaissances Attitudes		C9 : la tenue , le rituel, vocabulaire spécifique(tori /uke/ hadjime ..) , le lieu de pratique..									
		C10 : origine du judo art martial / sport / Compétition									
		C11 : Connaître d'autres techniques : sol/debout									
Total								/11			
NIVEAU D'ATTEINTE DE L'OBJECTIF :											
Acquis					Non acquis						
Les axes d'amélioration :											

Angers le,

Professeur :

FICHE RESSOURCE JUDO : Ceinture jaune

OSAE WAZA : Technique d'immobilisation

HON GESA GATAME	Contrôle latéro-costal
KAMI SHIHO GATAME	Contrôle arrière sternal par la ceinture
USHIRO GESA GATAME	Contrôle arrière costal par le bras et la ceinture
YOKO SHIO GATAME	Contrôle latéro-sternal
TATE SHIHO GATAME	Contrôle sternal à cheval

NAGE WAZA Technique de projection

O SOTO GARI	Grand fauchage extérieur
O GOSHI	Grande bascule de hanche
HIZA GURUMA	Roue autour du genou
MOROTE SEOI NAGE	Projection d'épaule à deux mains
UKI GOSHI	Hanche flottée
IPPON SEOI NAGE	Projection par une épaule