



## UV1 : A- Waza



Sode-tsurikomi-goshi



Uchi-mata



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



Kata-guruma



Sumi-gaeshi



Tani-otoshi



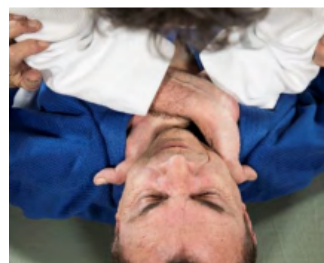
Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Hadaka-jime



Gyaku-juji-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-ishigi-ude-gatame

## UV1 : B- Kata

Étude des séries 2 et 3 du Nage no Kata : Koshi waza et Ashi waza. Points clés de l'évaluation :

- Cérémonial d'ouverture et de fermeture du Kata
- Déplacement et attitude du Kata
- Réalisation des 6 techniques à droite et à gauche

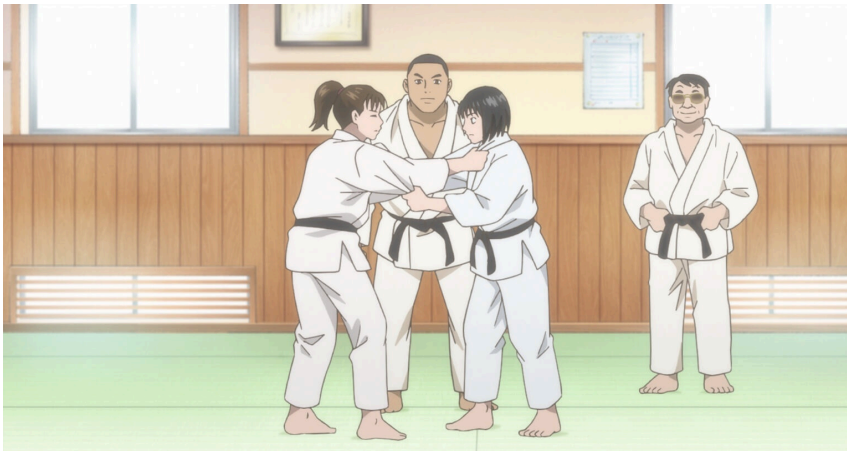
## UV2 : Habiletés Techniques

- Nage Komi, 1min 30s : préparations d'attaques, enchaînements, redoublements, reprises d'initiatives, variété de techniques...
- Yaku Soku Geiko 2x2 minutes (Nage waza et Ne waza) : évaluation des deux partenaires en même temps, relâchement, attaque et plaisir.

## UV3 : Efficacité

Le professeur évalue ta capacité à pratiquer le judo en opposition.

- Soit en participant aux compétitions et animations lors de la saison
- Soit en pratiquant le randori lors d'une séance d'entraînement.



## UV4 : Implication et culture judo

Le professeur évalue :

- ton assiduité et ton implication dans les séances tout au long de la saison.
- ta capacité à appliquer le troisième principe du judo : **JITA YUWA KYOE** (entente et prospérité mutuelle) en participant :
  - soit à un stage départemental (commissaire, arbitre, kata, jujitsu...)
  - soit au tournoi annuel du club en tant que bénévole
  - soit tout autre moyen d'aider ton club, en accord avec ton professeur.

