



UV1 : Waza



Harai-goshi



Ippon-seoi-nage



Morote-seoi-nage



De-ashi-harai



Sasae-tsurikomi-ashi



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



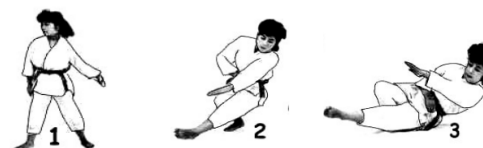
Ushiro-gesa-gatame

UV2 : Habiletés Techniques



- Chute Arrière

- Chutes avant droite et gauche



- Chutes latérale droite et gauche

- Roulades latérale
- Langouste avant, arrière latérale
- Ayumi ashi, Tai Sabaki +

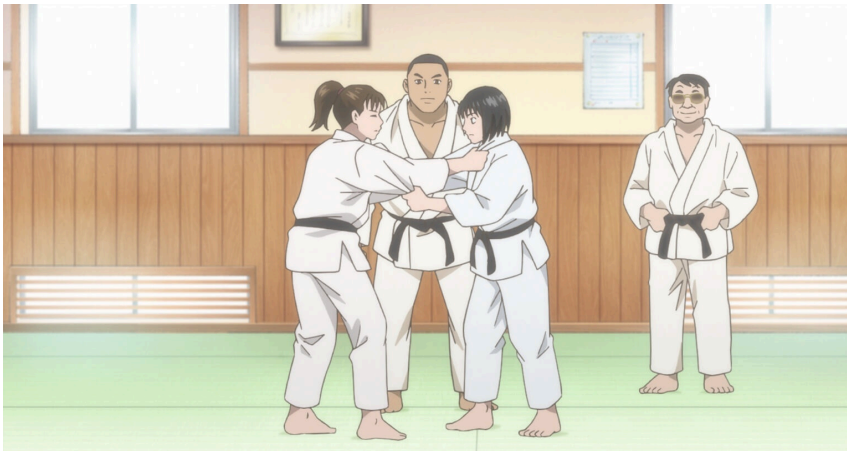
Situations d'étude :

- ★ En Nage Waza, Tori sait :
 - projeter Uke sur l'avant lorsqu'il recule.
 - se déplacer en cercle et projeter uke sur l'avant et sur l'arrière.
 - enchaîner une attaque après un blocage de Uke.
- ★ En Ne waza, Tori sait
 - passer la garde de Uke.
 - sortir des immobilisations de base.
 - adapter son retournement en fonction des défenses de Uke.

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.
- tes connaissances du vocabulaire et des gestes liés à la pratique du judo en compétition (Ippon, waza ari, shido...)
- la connaissance des 3 grands principes et fondements du judo :

1. **JU** : Le premier est le principe de la non résistance et de l'adaptation.
2. **SEIRYOKU ZENYO** : Le second principe est la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale.
3. **JITA YUWA KYOEI** : Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de notre propre force et celle des autres.

