



## UV1 : A- Waza



Koshi-guruma



Uki-goshi



Tsurikomi-goshi



Uki-otoshi



Ko-soto-gari



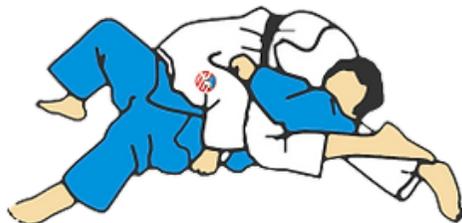
Uchi-mata



Tomoe-nage



Kata-gatame



Sankaku gatame

## UV1 : B- Kata

Étude de la deuxième série du Nage no Kata : Koshi waza.

Points clés de l'évaluation :

- Cérémonial d'ouverture et de fermeture du Kata
- Déplacement et attitude du Kata
- Réalisation des 3 techniques à droite et à gauche

## UV2 : Habiletés Techniques

Situations d'étude : base du Critérium technique benjamins :

★ En Nage Waza :

Démonstration sur 1 minute par judoka. Le couple se déplace de façon continue et enchaîne les quatre situations d'étude en déplacement (avant, arrière, latérale, circulaire), afin de projeter sur les quatre secteurs de chute. Le couple intègre à sa présentation au moins deux séquences tactiques : redoublement d'attaque après esquive, enchaînement, liaison debout-sol (sans retomber sur le partenaire),...

★ En Ne waza :

Démonstration sur 1 minute par judoka d'un travail « en boucle », répété plusieurs fois. Chaque judoka s'exprime en intégrant à sa prestation un travail en position supérieure et un travail en position inférieure : suppression d'appuis, retournements, contrôles, dégagements de jambe ...

Les couples devront mettre en avant la notion de Yaku Soku Geiko appliquée au Ne Waza.

## 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, 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.

