

UV1 : Waza



O-goshi

Ippon-seoi-nage

Morote-seoi-nage

Tai-otoshi



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



O-soto-gari



Hon-gesa-gatame



Yoko-shiho-gatame

UV2 : Habiletés Techniques



- Chute Arrière

- Chutes avant droite et gauche



- Chutes latérale droite et gauche

- Roulades avant et arrière
- Langouste
- Tsugi ashi, Tai Sabaki avant et arrière

Situations d'étude :



Uké avance en me poussant



Uké tire, Tori résiste



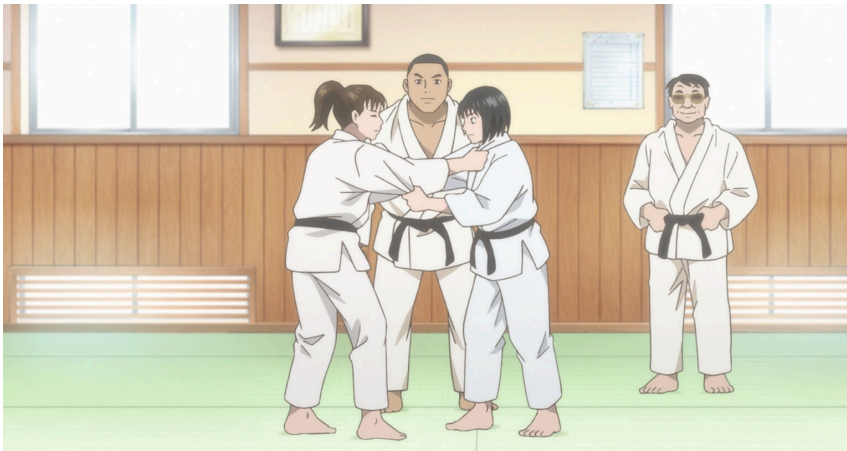
Uké recule en me tirant



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 lié à la pratique du judo (hadjime, mate, tatami, Jigoro Kano, dojo...).
- la connaissance du code moral du judo :

