

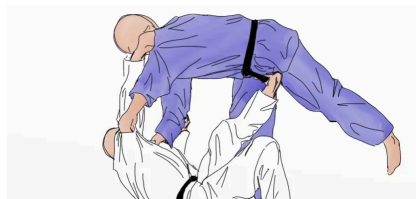
UV1 : A- Waza



Ashi-guruma



Ura-nage



Yoko tomoe nage



Nami-juji-jime



Kata-juji-jime



Sode guruma jime



Ude-garami



Ude-ishigi-hiza-gatame

- Série A et B des imposés du Jujitsu : connaissance des attaques et d'une parade/riposte par attaque (voir affichage dojo pour illustration)

UV1 : B- Kata

Étude des 3 premières séries Nage no Kata : Te waza, 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 9 techniques à droite et à gauche

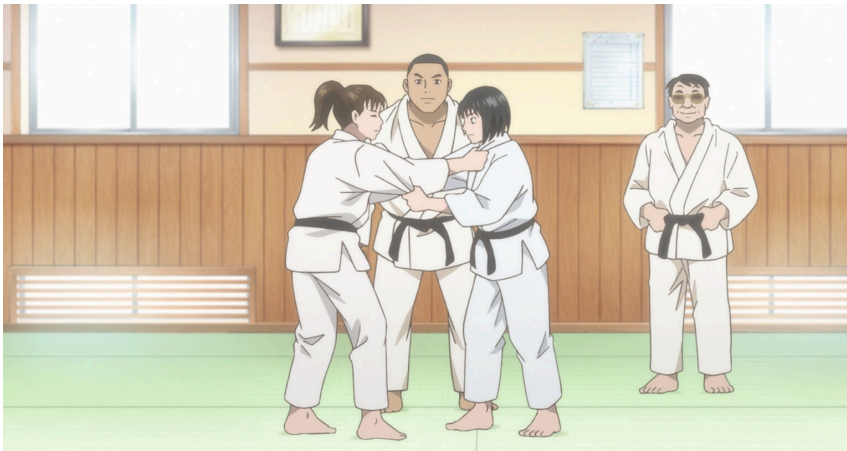
UV2 : Habiletés Techniques

- **Nage waza et Ne waza** : 2 minutes pour présenter une technique au choix :
 - Présentation des points clés (déséquilibre, contrôle, placement...)
 - Démonstration en statique et en déplacement,
 - Variations en fonction des réactions 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.
- ta capacité à appliquer le troisième principe du judo : **JITA YUWA KYOE** (entente et prospérité mutuelle) en participant :
 - à un stage départemental (commissaire, arbitre, kata, jujitsu...) et en prenant un quota d'arbitre ou commissaire dans la saison
 - soit au tournoi annuel du club en tant que bénévole
 - soit tout autre moyen d'aider ton club, en accord avec ton professeur.

