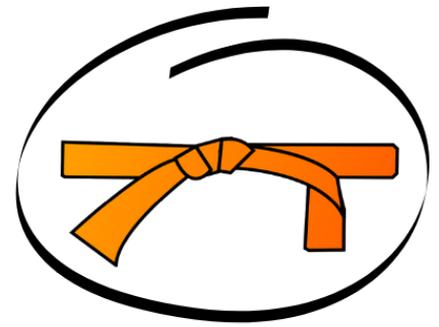


# Ceinture Orange



Nom:

Prénom:

## UV1: Nage Waza :

-La Totalité des techniques de la fiche à réaliser en statique et en déplacement. connaitre la technique et son Nom).

## UV2: Ne Waza :

-Les principales Osaekomi et leurs sorties  
-les retournements:



Uke à quatre pattes:



Uke à plat ventre

-les dégagements de jambes:



## UV3: Démonstration technique:

Démontrer une technique au choix en:

- Différents déplacements
- Liaison debout/sol
- enchaînement sur Esquive de Uke
- Enchaînement sur Bloquage de Uke
- Contre-attaque
- Application Ju-Jitsu
- ETC...

## UV4: Méthodes d'entraînement :

-Uchi Komi, statiques et déplacement sur 2 techniques différentes  
-Nage komi, statique et déplacement sur 2 techniques différentes

## UV5: Ju Jitsu :

Kagari Geiko d'Atémis et 4 enchaînements attaques/défenses avec des techniques de judo différentes.

## UV6: Arbitrage et Esprit Judo :

Savoir tenir une feuille de poule et connaître le principal Vocabulaire d'arbitre

UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6