

## Programme Ceinture Marron / Brune

### 1. Techniques debout (Tachi Waza)

Toutes les techniques des feuilles de programme de la ceinture blanche à bleu doivent être connues
Démontrer en statique et en déplacement, une technique choisie par le professeur
Démontrer une technique sous forme de Tandoku Renshu (entraînement en solitaire), Uchi Komi (répétition sans chute) et Nage Komi (répétition avec chutes)
Démontrer sous forme de Uchi Komi statique, pour chaque direction (Avant Droit, Avant Gauche, Arrière Droit, Arrière Gauche), une technique adaptée de votre choix
Montrer au choix sous forme de Nage Komi en déplacement : a. Sur recul d'Uke : 1 technique avant et 1 technique arrière. b. Sur avancé d'Uke : 1 technique avant et 1 technique arrière. c. Sur déplacement latéral coté manche d'Uke : 1 technique coté manche et 1 technique coté revers. d. Sur déplacement latéral coté revers d'Uke, 1 technique coté revers et 1 technique coté manche.
Savoir démontrer les situations suivantes : 2 enchaînements sur une esquive d'Uke après une attaque avant et une attaque arrière. 2 enchaînements sur un blocage de Uke après une attaque avant et une attaque arrière. 1 contre après une attaque de Uke de votre choix.
Choisir une technique et présenter cette technique

### 2. Techniques au sol (Ne Waza)

Démontrer 4 d'immobilisations (Osae)	Démonstration d'une liaison debout sol	Retournement puis immobilisation lorsque Uke est à 4 pattes
Démontrer 2 étranglements (Shime)	Savoir faire Juji Gatame dans plusieurs positions	Retournement puis étranglement lorsque Uke est à 4 pattes
Démontrer 2 luxations (Kansetsu)	Savoir faire Sankaku Jime dans plusieurs positions	Retournement puis luxation lorsque Uke est à 4 pattes

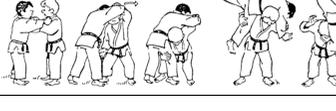
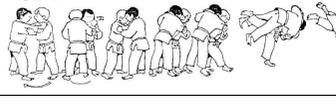
### 3. Culture Générale

a. Connaître les termes les plus courant au Judo.	b. Nage No Kata, séries 1, 2 et 3
---	-----------------------------------

### 4. Engagement Personnel

Participation à une compétition officielle dans la saison.	Accompagnement d'un cours de plus jeune avec son professeur durant la saison.
Arbitrage lors d'une des 4 animations organisés durant la saison.	Au-delà de l'aspect technique, chaque élève sera apprécié sur son comportement à l'entraînement et en compétition.

### Nage No Kata - Séries 1, 2 et 3

<div style="text-align: center;"> <p>Uki-Otoshi</p>  <p>1ère Série</p> <p>Ippon-Seoi-Nage</p>  <p>Kata-Guruma</p>  </div>	<div style="text-align: center;"> <p>Uki-Goshi</p>  <p>2ème Série</p> <p>Harai-Goshi</p>  <p>Tsuri-Komi-Goshi</p>  </div>	<div style="text-align: center;"> <p>Okuri-Ashi-Barai</p>  <p>3ème Série</p> <p>Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</p>  <p>Uchi-Mata</p>  </div>
---	--	---