



L'initiation ...

à la découverte et la compréhension des déséquilibres
à l'acceptation du contact et des contrôles

Les comportements attendus pour ce grade

- Respecter les règles du salut
- Etre concentrer et à l'écoute pendant les consignes données
- Accepter la défaite,
- Etre solidaire de ses partenaires (favoriser l'encouragement)
- Comprendre les différents rôles (partenaire, adversaire, observateur),
- Connaître et respecter les règles de vie en collectivité
- Etre assidu en cours
- Savoir faire son nœud de ceinture
- Participation au moins à une animation de club



NAGE-WAZA :

Réaliser 3 techniques de projection (deux familles représentées.) à partir du Kyo n°1

- Réaliser plusieurs techniques dans 3 directions provoquées par son partenaire
- Réaliser une attaque directe à partir d'un déséquilibre donné par le partenaire.
- Avoir une bonne saisie fondamentale (Kumi Kata)

Ukemis (Chutes):

- Réalisation de 10 chutes arrières en respectant son intégrité physique (bon positionnements des bras et jambes, d'une bonne bascule et la protection de la nuque),
- Réalisation de 5 chutes avant à partir du bâton, 5 chutes avant et 5 chutes hautes et longues sur le gros tapis.

NE-WAZA :

Réaliser 3 techniques d'immobilisation (Shiho et Gesa gatame représentés) à partir d'immobilisation n°1

Deux retournements Uke à 4 pattes
Une sortie d'immobilisation (retour sur ventre)

Vocabulaire à connaître

| | |
|----------|---------------------------------|
| Hajime | <i>Commencer</i> |
| Matte | <i>Stop / Pause</i> |
| Soremade | <i>exercice terminé</i> |
| Seiza | <i>position de salut au sol</i> |
| Judogi | <i>Tenue de Judo</i> |