

CEINTURE ASSISTANT ANIMATEUR EAO®

Age minimum : 17 ans

Pratique minimum : 5 ans (dont 2 années de ceinture marron)

UV1 – TECHNIQUES DEBOUT

Ashi-waza (techniques de jambes)

• O-soto-gari	<i>Grand fauchage extérieur</i>
• Ko-soto-gari	<i>Petit fauchage extérieur</i>
• O-uchi-gari	<i>Grand fauchage intérieur</i>
• Ko-uchi-gari	<i>Petit fauchage intérieur</i>
• Ashi-guruma	<i>Roue autour de la jambe</i>
• Hiza-guruma	<i>Roue autour du genou</i>
• Sasae-tsuri-komi-ashi	<i>Blocage du pied en soulevant</i>
• De-ashi-barai	<i>Balayage du pied qui avance</i>
• Okuri-ashi-barai	<i>Balayage des deux pieds (déplacement latéral)</i>

Te-waza (techniques de bras)

• Ippon-seoi-nage	<i>Projection par-dessus l'épaule</i>
• Morote-seoi-nage	<i>Projection par-dessus l'épaule avec les deux mains</i>
• Tai-otoshi	<i>Renversement du corps</i>
• Tani-otoshi	<i>Renversement sur l'arrière</i>

Koshi (ou Goshi)-waza (techniques de hanche)

• O-goshi	<i>Grande bascule de la hanche</i>
• Uki-goshi	<i>Hanche flottée</i>
• Harai-goshi	<i>Hanche fauchée</i>
• Uchi-mata	<i>Grand fauchage entre les jambes</i>
• Tsuru-komi-goshi	<i>Projection de la hanche en tirant et soulevant</i>
• Sode-tsuri-komi-goshi	<i>Hanche pêchée en soulevant le coude</i>

UV2 – TECHNIQUES AU SOL

Osae-komi-waza (techniques d'immobilisation)

• Kami-shio-gatame	<i>Contrôle par l'arrière</i>
• Yoko-shio-gatame	<i>Contrôle par le côté</i>
• Tate-shio-gatame	<i>Contrôle par le dessus</i>
• Hon-gesa-gatame	<i>Contrôle latéro-costal</i>
• Ushiro-gesa-gatame	<i>Contrôle latéro-costal arrière</i>

Shime-waza (techniques d'étranglement)

• Sankaku-jime	<i>Etranglement en triangle</i>
• Okuri-eri-jime	<i>Etranglement par les revers</i>
• Kata-ha-jime	<i>Etranglement croisé</i>

Kansetsu-waza (techniques de luxation)

• Juji-gatame	<i>Clef en croix</i>
• Ude-garami	<i>Clef avec le bras plié</i>
• Waki-gatame	<i>Clef par l'aisselle</i>

UV3 – ENCHAINEMENTS DE TECHNIQUES DEBOUT

• Uchi-mata → o-uchi-gari	<i>Enchaînement de TORI sur blocage de UKE</i>
• Tai-otoshi → ko-uchi-gari	<i>Enchaînement de TORI sur esquive de UKE</i>
• Ko-uchi-gari → ippon-seoi-nage	<i>Enchaînement de TORI sur esquive de UKE</i>
• O-uchi-gari → uchi-mata	<i>Enchaînement de TORI sur esquive de UKE</i>
• Harai-goshi → o-soto-gari	<i>Enchaînement de TORI sur blocage de UKE</i>
• Ko-uchi-gari → Harai-goshi	<i>Enchaînement de TORI sur esquive de UKE</i>

UV4 – RIPOSTES ET CONTRE-PRISES

• O-soto-gari / o-soto-gari	Riposte de TORI sur attaque de UKE
• Tai-otoshi / ko-soto-gari	Riposte de TORI sur attaque de UKE
• Tai-otoshi / ippon-seoi-nage	Riposte de TORI sur attaque de UKE
• Harai-goshi / Tani-otoshi	Riposte de TORI sur attaque de UKE
• Ippon-seoi-nage / Ushiro-goshi	Contre de TORI sur attaque de UKE
• Ippon-seoi-nage / Te-guruma	Contre de TORI sur attaque de UKE

UV5 – PERFORMANCES TECHNIQUES ET ARBITRAGE

• SHIAI	Participation à une compétition
• ARBITRAGE	Arbitrage d'une compétition
• JUGE	Organisation d'une compétition

UV6 – ANIMATION PEDAGOGIQUE

• Encadrement et évaluation d'un groupe d'élèves
• Préparation et animation d'une séance enfant