

# PROJET DES TECHNIQUES TEST BAC 2022

## **I - Technique Debout : (Nage Waza)** <sup>(13)</sup>

- 1 – Démontrez 4 techniques en nage komi suivant les 4 principaux axes de déséquilibres ( AV.D – AV.G – AR.D – AR.G ) . <sup>(4)</sup>
- 2 – Démontrez une technique pour chaque famille de technique (Te-waza) technique de bras (Ashi-waza) technique de jambe (Koshi-waza) technique de hanche (Sutemi-waza) technique de sacrifice tout en déplacement libre . <sup>(4)</sup>
- 3 – Démontrez une combinaison de technique sur deux axes opposés ( av-ar / ar-av ) avec liaison au sol (Osaekomi-waza) ou (Shime-waza) ou (Kansetsu-waza) . <sup>(2)</sup>
- 4 – Démontrez une combinaison de deux technique sur un seul axes de déséquilibre (av-av / ar-ar) avec liaison au sol (Shime-waza) . <sup>(2)</sup>
- 5 – Démontrez une attaque directe avec liaison au sol (Kansetsu-waza). <sup>(1)</sup>

## **II – Technique au sol : (Katame Waza)** <sup>(7)</sup>

- 1 – De la position à 4 pattes ou à plat ventre ou entre les jambes : démontrez deux enchainements techniques pour arriver à : (Osaekome-waza) immobilisation ou (Shime-waza) étranglement ou (Kansetsu-waza) clés de bras . <sup>(2)</sup>
- 2 – Démontrez la liaison des immobilisations (Osaekome-waza)  
5 techniques de droite à gauche . <sup>(5)</sup>