HABILETÉS TECHNIQUES D'ASPIRANTS ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU

		U12		U14		U16		U18		U21
Année scolaire	**Né avant 1er octobre** *Année scolaire de l'athlète*	4e	5e	6e	Sec. 1	Sec. 2	Sec. 3	Sec. 4	Sec. 5	1ère année post-secondaire
Année scolaire	**Né après 1er octobre** *Année scolaire de l'athlète*	3e	4e	5e	6e	Sec. 1	Sec. 2	Sec. 3	Sec. 4	Sec. 5
Ne waza	Sorties d'immobilisations - osae komi	■								
Ne waza	Tenter un renversement lorsque uke est à quatre pattes			■						
Ne waza	Tenter un renversement lorsque uke est sur le ventre			■						
Ne waza	Tenter un renversement lorsque tori est sur le dos (uke entre les jambes)			■						
Ne waza	Tenter un renversement lorsque tori entre les jambes de uke			■						
Ne waza	Savoir libérer sa jambe lorsque tori a une jambe prise			■						
Ne waza	Étranglements - shime waza				■					
Ne waza	Savoir comment bloquer les étranglements.					■				
Ne waza	Utiliser les étranglements lorsque les opportunités sont présentes					■				
Ne waza	Savoir faire et bloquer la technique sankaku						■			
Ne waza	Clés de bras - kansetsu waza							■		
Ne waza	Utiliser les clés de bras lorsque les opportunités sont présentes							■		
Ne waza	Adapter/enchainer son revirement/étranglement/clé de bras en fonction de la réaction de l'adversaire									■
Tachi waza	Esquiver les principaux types d'attaques	■								
Tachi waza	Tori est capable d'esquiver l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer	■								
Tachi waza	Enchainer une 2e attaque suite à une esquive de uke			■						
Tachi waza	Maîtrise d'un mouvement qui marque régulièrement en compétition			■						
Tachi waza	Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l'autre côté			■						
Tachi waza	Tori applique des liaisons debout/sol			■						
Tachi waza	Tori est capable d'attaquer dans 2 directions différentes				■					
Tachi waza	Tori utilise une feinte ou une mise en position pour lancer un de ses mouvements					■				
Tachi waza	Maîtrise d'un second mouvement qui marque régulièrement en compétition					■				
Tachi waza	Tori est capable d'attaquer dans 4 directions différentes							■		
Tachi waza	Maîtrise d'un mouvement spécifique contre les adversaires de kumi kata opposé							■		
Kumi kata	Développer une stratégie pour prendre le kumi kata du même côté	■								
Kumi kata	Comprendre le kumi kata de son adversaire (droitier ou gaucher ou ambidextre)			■						
Kumi kata	Développer une stratégie pour prendre kumi kata contre un adversaire de garde opposée.					■				
Kumi kata	Kumi kata du même coté: prendre conscience du contrôle de la manche et développer des statégies pour y arriver.					■				
Kumi kata	Utiliser la saisie en croisée occasionnellement							■		
Kumi kata	Apprendre des techniques pour briser le kumi kata adverse								■	
Kumi kata	Se familiariser avec les kumi kata hors norme									■
Tactique	Être conscient de sa position sur la surface de combat pour éviter d'en sortir			■						
Tactique	Identifier si le judoka est droitier ou gaucher			■						
Tactique	Connaître les mouvements de la majorité de ses adversaires				■					
Tactique	Identifier un plan personnel de techniques d'attaques					■				
Tactique	Adapter la façon de combattre en fonction de la victoire (temps qui reste, pointage, position de uke sur le tapis, etc.)					■				
Tactique	Établir un plan de combat en fonction de l'adversaire					■				
Tactique	Utiliser les lignes rouges pour faire prendre une punition ou lancer une attaque									■