










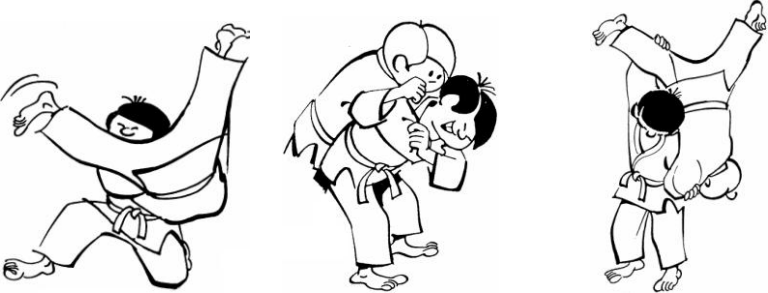


PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE

<p>Je suis ceinture :</p> <p style="text-align: center;">Orange-verte</p>	<p><u>Osae-komi-waza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesa-gatame (tout) + autres formes (4) - Shio-gatame (tout) + autres formes (4) - 1 dégagement de jambe - 6 entrées d'immobilisations - 3 sorties d'immobilisations - Yaku-soku-geiku <p><u>Shime-waza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Juji-jime (nami,kata,gaku) - Hadaka-jime <p><u>Kantsetsu-waza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ude-garami - Jugi-gatame 	<p><u>Nage-waza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Idem (voir orange + déplacement + hidari) - Hiza-guruma - Sasae-tsure-komi-ashi - Tomoe-nage - Tokui-waza <p>+ combinaisons(2)</p> <p>+ enchainements(2)</p> <p>+ yaku-soku-geiko : étude en déplacements</p> <p><u>Nage-no-kata:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Saluts + 1ère série
<p style="text-align: center;">Vocabulaire</p>	<p>Katamé-waza : technique de contrôle</p> <p>Tai-sabaki : mouvement tournant du corps</p> <p>Ushi-komi : attaques répétées</p> <p>Kakari-geiko : harceler uke</p> <p>Tokui-waza : technique préférée</p>	<p>Ne-waza : techniques au sol</p> <p>Shiai : compétition</p> <p>Suri-ashi : déplacement en glissant</p> <p>Sen : prendre l'initiative</p> <p>Osae-komi-waza : techniques d'immobilisations</p> <p>Te-waza : techniques de bras</p>
<p style="text-align: center;">Juji-jimé Etranglement croisé</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">Nami Kata Gaku</p>	
<p style="text-align: center;">Hadaka-jimé Etranglement à main nue</p>		
<p style="text-align: center;">Ude-garami Clé de bras par enroulement du coude</p>		<p><i>Position du bras de uke :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Bras fléchi b) Bras tendu c) Main en appui

<p>Juji-gatamé Clé de bras en croix</p>		<p><i>Les positions :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Uke sur le dos b) Uke quatre pattes c) Tori sur le dos
<p>Dégagement de la jambe</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle du haut du corps - Tori dégage son genou - Pousse avec les orteils du pied sur la cuisse de uke
<p>Hiza-guruma Roue autour du genou</p>		
<p>Sasae-tsuri-komi-ashi Blocage du pied en pêchant</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre avant droit 2) Tori bloque la cheville de uke avec l'avant du pied 3) Tori tourne les épaules en pêchant et en gardant le corps droit 4) Projection
<p>Tomoe-nage Projection en cercle</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Déséquilibre avant 2) Tori place sa main gauche au revers 3) Tori s'assoie en dessous de uke en plaçant la jambe droite sous son noeud de ceinture 4) Projection
<p>Nage-no-kata 1ère série</p>		<p>Uki-otoshi ippon-seoi-nage kata-guruma</p>