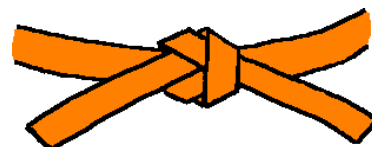


Programme pour l'obtention de la ceinture orange :



<p><u>Je suis ceinture jaune - orange :</u></p> <p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <p>Morote : à deux mains Mae : avant Tai : corps Barai / Harai : Makura : oreiller Balayage Gari : Fauchage Gesa : par le travers Gake : Accrochage</p> <p>+ Vocabulaire des grades inférieurs</p>	
<p>Ce que je dois savoir exécuter</p> <p>→</p> <p>Chaque technique de projection doit pouvoir être combinée avec la technique d'immobilisation correspondante (1. – 1. / 2. – 2, ETC.)</p>	<p><u>Ukemi :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ushiro-Ukemi 2. Migdi-Yoko-Ukemi 3. Hidari-Yoko-Ukemi 4. Mae-Ukemi <p><u>Nage-Waza :</u> Techniques de projections :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O-Soto-Gari + Hidari 2. Hiza-Guruma + Hidari 3. O-Goshi + Hidari 4. Morote-Seoi-Nage + Hidari 5. Ko-Ushi-Gari / O-Ushi-Gari + Hidari 6. Tai-Otoshi + Hidari 7. Ippon-Seoi-Nage + Hidari 8. Tsuru-Komi-Goshi + Sode-Tsuru-Komi-Goshi 9. De-Ashi-Harai 10. Okuri-Ashi-Harai 11. Koshi-Guruma 	<p><u>Ne-Waza :</u></p> <p>Techniques au sol :</p> <p>- Osae-Komi-Waza : Techniques d'immobilisations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoko-Shio-Gatame + réactions 2. Gesa-Gatame + réactions 3. Tate-Shio-Gatame + réactions 4. Kami-Shio-Gatame + réactions 5. Kuzure-Gesa-Gatame + réactions + forme Makura + forme Ushiro 6. Kata-Gatame + réactions 7. Kuzure-Kami-Shio-Gatame + reactions. <p>+ 3 entrées d'immobilisations + 1 sortie d'immobilisation</p>

Tsuri-Komi-Goshi

Hanche pêchée

Sode-Tsuri-Komi-Goshi

Même technique en tenant la manche lorsque UKE bloque celle-ci



1) Déséquilibre avant

2) Je tourne mon corps en prenant contact avec la hanche

3) Je plie les jambes et je pêche du bras droit vers le haut. Je tire de la main gauche.

Sode :

1) Uke bloque mon bras gauche, j'attrape la manche avec celui-ci.

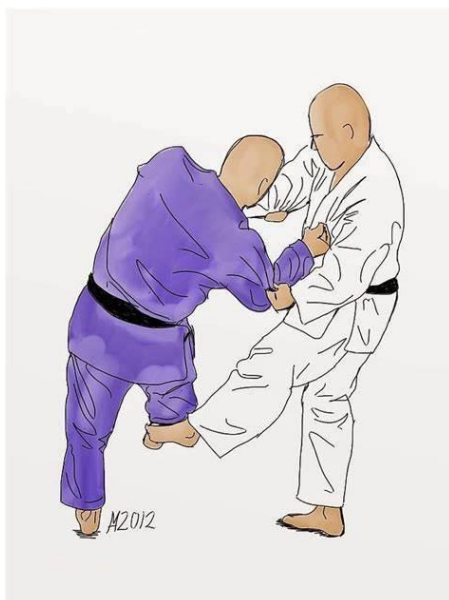
2) Je déséquilibre vers l'avant

3) Je pivote, je pêche avec le bras gauche vers le haut.

4) Je plie les jambes, je tire sur le revers avec la main droite tout en continuant de pêcher.

De-Ashi-Harai

Balayage du pied avancé
« La peau de banane »

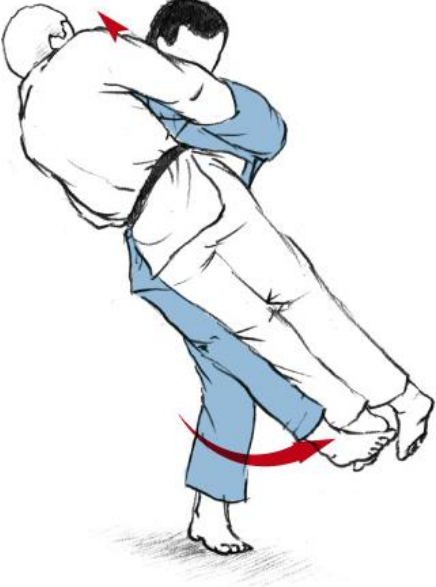






1) Uke à le pied droit avancé



2) Je me déplace sur ma gauche

3) J'effectue un mouvement de « volant de voiture » en balayant le pied avancé de Uke.



<p>Okuri-Ashi-Harai</p> <p>Balayage des deux pieds en même temps.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je me déplace latéralement 2) Je lance mon balayage au moment où les pieds de Uke se rejoignent 3) Je pêche avec la main au revers et je pousse sur la manche vers l'intérieur. « Volant de voiture »
<p>Koshi-Guruma</p> <p>Enroulement du cou</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je déséquilibre Uke vers l'avant. 2) Je pivote en enroulant le cou de uke avec mon bras. 3) Je plie les jambes et je tire sur la manche.

<p>Harai / Gari / Gake</p> <p>Faire la différence entre un balayage, un fauchage et un accrochage</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="411 264 746 622"> <p>Harai</p>  </div> <div data-bbox="762 264 1098 622"> <p>Gari</p>  </div> <div data-bbox="1114 264 1449 622"> <p>Gake</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="411 694 638 761"> <p>Balayage = Le pied se déplace</p> </div> <div data-bbox="845 694 1101 795"> <p>Fauchage = Le poids du corps est sur le pied d'appui</p> </div> <div data-bbox="1340 694 1484 728"> <p>Accrochage</p> </div> </div>
--	--

<p>Kuzure-gesa-gatame</p> <p>Variante du contrôle de la tête</p>	<p><u>Makura-Gesa-Gatame :</u></p> 	<p><u>Ushiro-Gesa-Gatame :</u></p> 
---	---	---