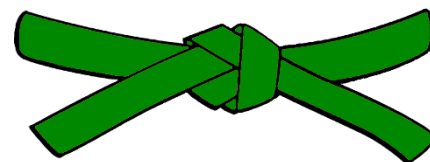




Programme pour l'obtention de la ceinture verte :



<p>Je suis ceinture orange – verte :</p> <p>Ce que je dois connaître</p> <p>→</p>	<p><u>Vocabulaire :</u></p> <p>Katame – Waza : techniques de contrôle</p> <p>Ne – Waza : technique au sol</p> <p>Taï – Sabaki : mouvement tournant du corps</p> <p>Shiai : compétition</p> <p>Ushi – Komi : attaques répétées</p> <p>Suri – Ashi : déplacement en glissant</p> <p>Sen : Prendre l'initiative</p> <p>Kakari – Geiko : Attaque de Tori, défense de Uke (Harceler Uke)</p> <p>Osae-Komi-Waza : Techniques d'immobilisations</p> <p>Tokui – Waza : technique préférée</p> <p>Te – Waza : techniques de bras</p> <p>+ Vocabulaire des grades inférieurs</p>	
<p>Ce que je dois savoir exécuter</p> <p>→</p>	<p><u>Tachi – waza :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Les Ukemi</u> - <u>Nage – Waza:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Programmes ceinture blanche à orange (déplacement + Hidari) 2. Sasae-tsuru-komi-ashi 3. Tomoe nage <ul style="list-style-type: none"> + 2 combinaisons + 2 enchainements + Yaku – Soku – Geiko - <u>Nage – No – Kata :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Les saluts : ouverture/fermeture - 1^{er} groupe de projection 	<p><u>Ne – Waza :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Osae – Komi – Waza:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Programmes ceinture blanche à orange + 6 entrées d'immobilisations + 3 sorties d'immobilisations + 1 dégagement de jambe + Yaku – Soku – Geiko - <u>Shime – Waza :</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nami / Kata / Gyaku Juji – Jime 2. Hadaka – Jime - <u>Kansetsu – Waza:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ude – Garami 2. Juji – Gatame

<p>Sasae – Tsuru – Komi – Ashi</p> <p>Blocage du pied en tirant et en pêchant.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Blocage du pied de Uke lorsqu'il veut avancer. 2) Je reste de face en tirant et en pêchant. 3) La jambe de Uke est avancée au moment du contact – le contact se fait au dernier moment, avant que Uke ne pose son appui au sol.
<p>Tomoe – Nage</p> <p>Projection en cercle</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1) Je viens m'asseoir en plaçant mon pied sur le nœud de ceinture de Uke 2) Je m'aide de l'inertie (l'élan) du mouvement ainsi que de la pousser de ma jambe et de mon bassin pour projeter uke.

Les Juji-jime

Étranglements croisés



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME

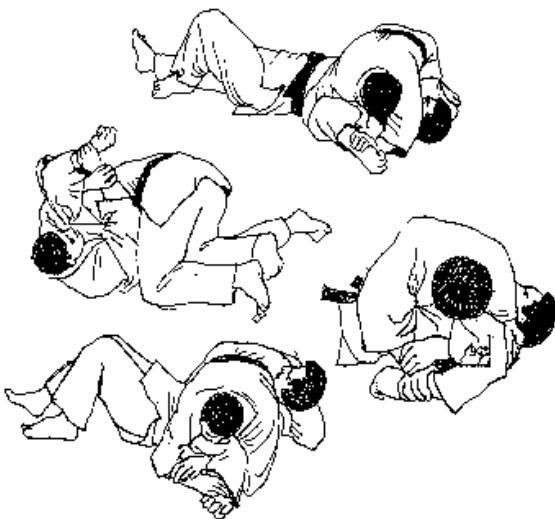
Hadaka-jime

Étranglement à main nue



Ude-garami

Clé de bras par enroulement du coude



Juji-gatame

Clé de bras en croix



NAGE NO KATA

1ere Série
Te Waza

Nage-No-Kata

Kata des projections

Premier groupe

Te – waza

Uki Otoshi



**Ippon
seoi nage**



Kata guruma

