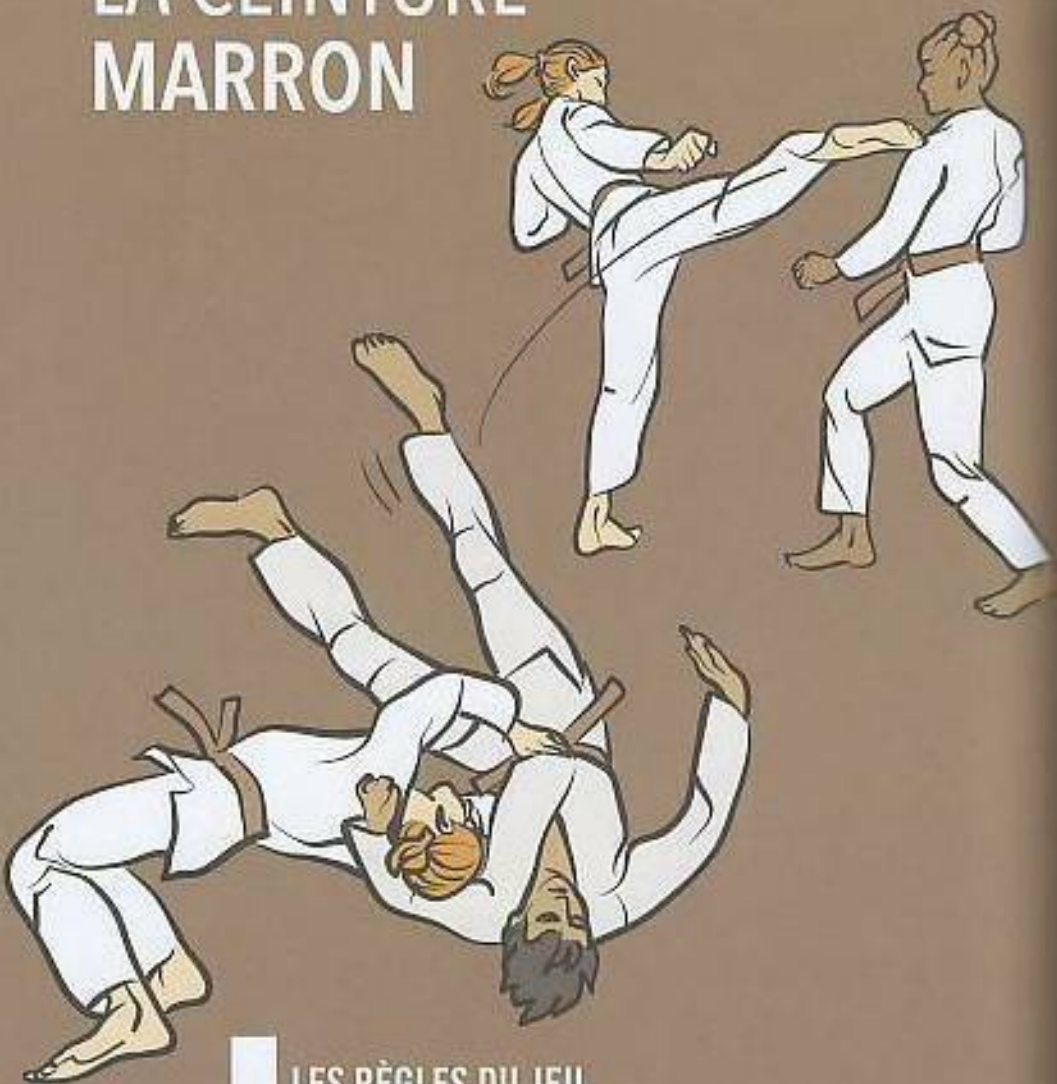


LA CEINTURE MARRON



LES RÈGLES DU JEU

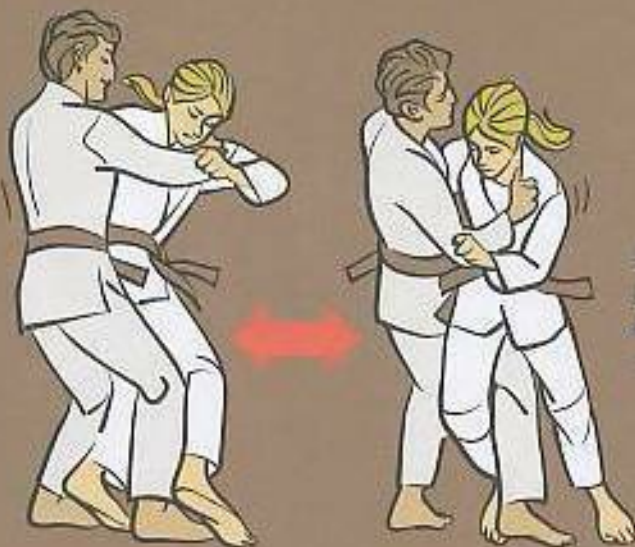
Pendant les keiko (geiko),
je peux diriger et/ou arbitrer.

Je connais :

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ☐ Juji | ☐ Atemi |
| ☐ Ude | ☐ Okuri |
| ☐ Waki | ☐ Shime |
| ☐ Hara | ☐ Kansetsu |
| ☐ Yoko | ☐ Tokui-waza |

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

A partir de ces situations, je sais faire des techniques.



Je sais enchaîner en utilisant les balances avant-arrière et arrière-avant.



Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.



Je sais doubler une attaque après
l'esquive de Uke.

Je sais faire une confusion,
simuler une attaque pour en faire une autre.





Je sais bloquer et
contrer les attaques
de Uke.



LES TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA)



Kibisu-gaeshi



Morote-gari



Kuchiki-taoshi

Utsuri-goshi



Harai-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Ura-nage



LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je sais faire
une clé ou un étranglement.



*Uke est
à quatre pattes*



*Uke est
sur le côté*



*Uke est
entre mes jambes*

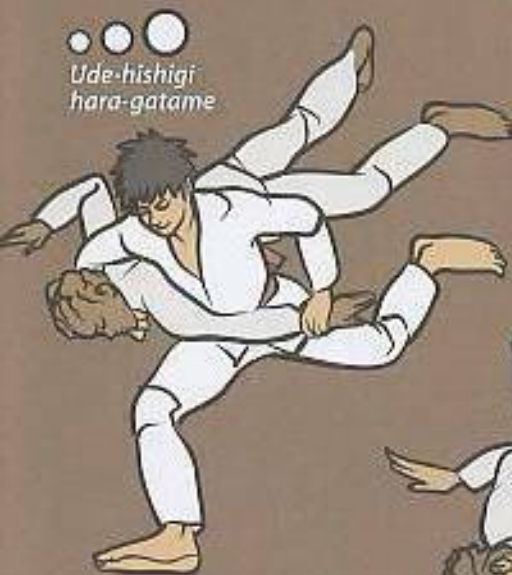


*Uke a pris
la jambe de Tori*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

A partir de ces situations, je sais me défendre
et contrôler mon partenaire.

Jodan-ol-tsuki



Shudan-gyaku-tsuki



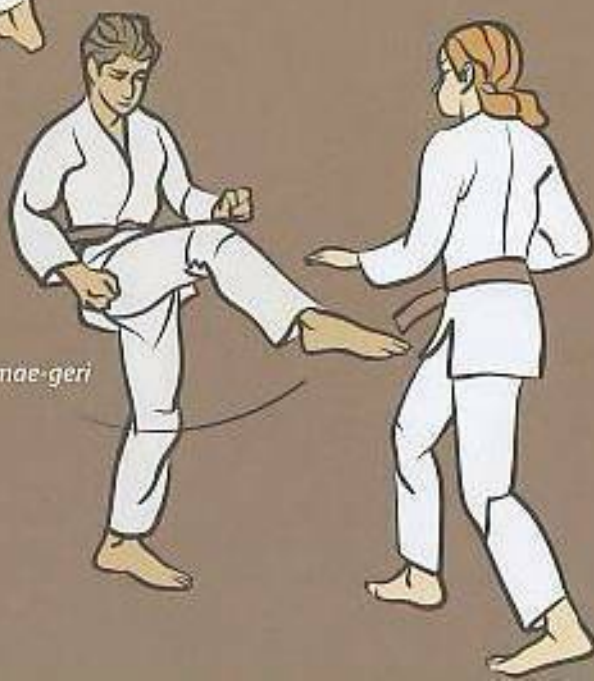
Shudan-mawashi-geri

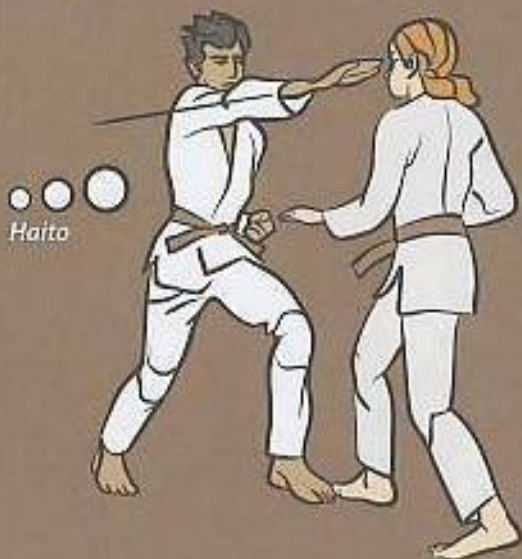


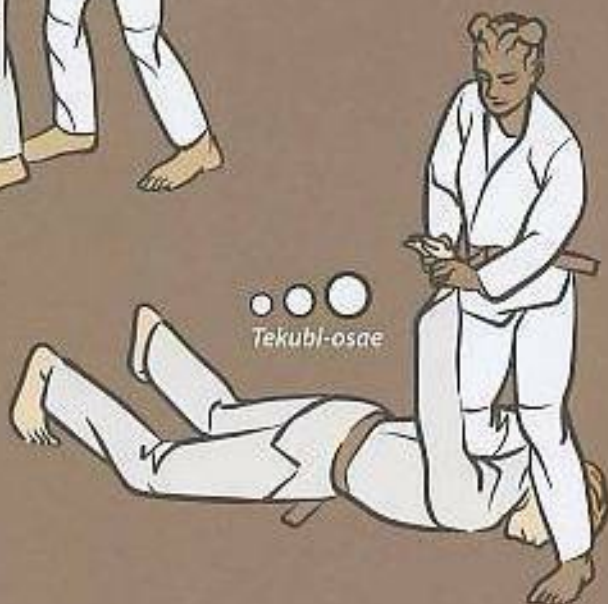
Jodan-naname-shuto



Shudan-mae-geri







NAGE-NO-KATA

Initiation au *nage-no-kata*
avec cérémonial.
Pratique des trois
techniques des trois
premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série

