

LA CEINTURE ORANGE



LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- ☐ O et Ka
- ☐ Soto
- ☐ Uchi
- ☐ Okuri
- ☐ Hiza
- ☐ Seoi
- ☐ Ashi
- ☐ Barai
- ☐ Gari
- ☐ Gatame



Waza-ari



Osae-komi



Toketa

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DEBOUT

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

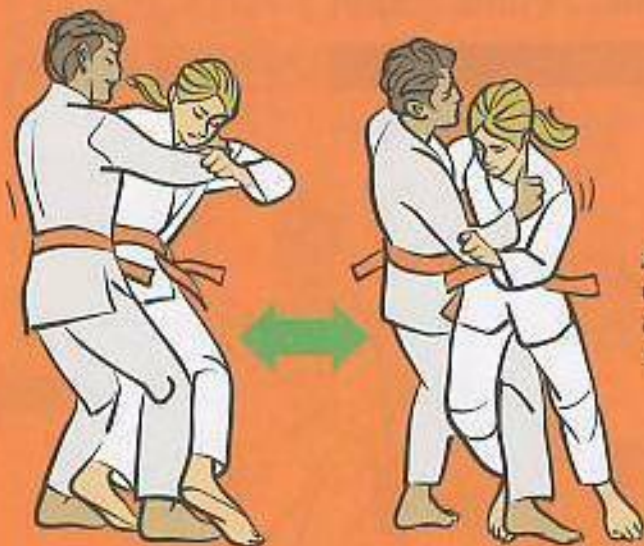
*Tori tire
Uke résiste*



Tori déplace Uke en cercle

*Tori tire et recule
Uke le suit*





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



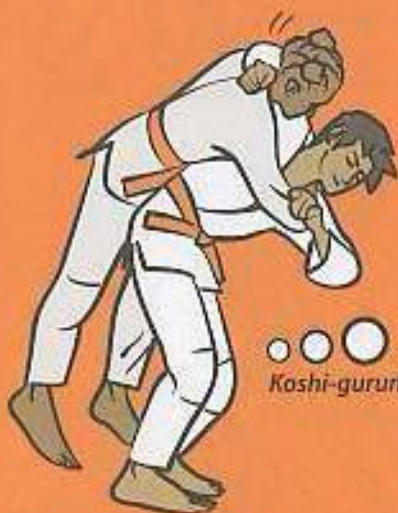
Je sais enchaîner une attaque à droite et à gauche.

LES TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA)

● ● ●
Kubi-nage



● ● ●
Koshi-guruma



● ● ●
Tsurikomi-goshi



● ● ●
Seoi-nage





Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



Okuri-ashi-harai (barai)



Hiza-guruma



Sasae-tsuri komi-ashi



Ashi-guruma

LES SITUATIONS D'ÉTUDE AU SOL

A partir de ces situations, je contrôle mon partenaire en faisant une immobilisation.



*Uke est
à quatre pattes*



*Uke est
sur le côté*



*Uke est
entre mes jambes*



*Uke est
à plat ventre*

LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Hon-kesa-gatame



Tate-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame

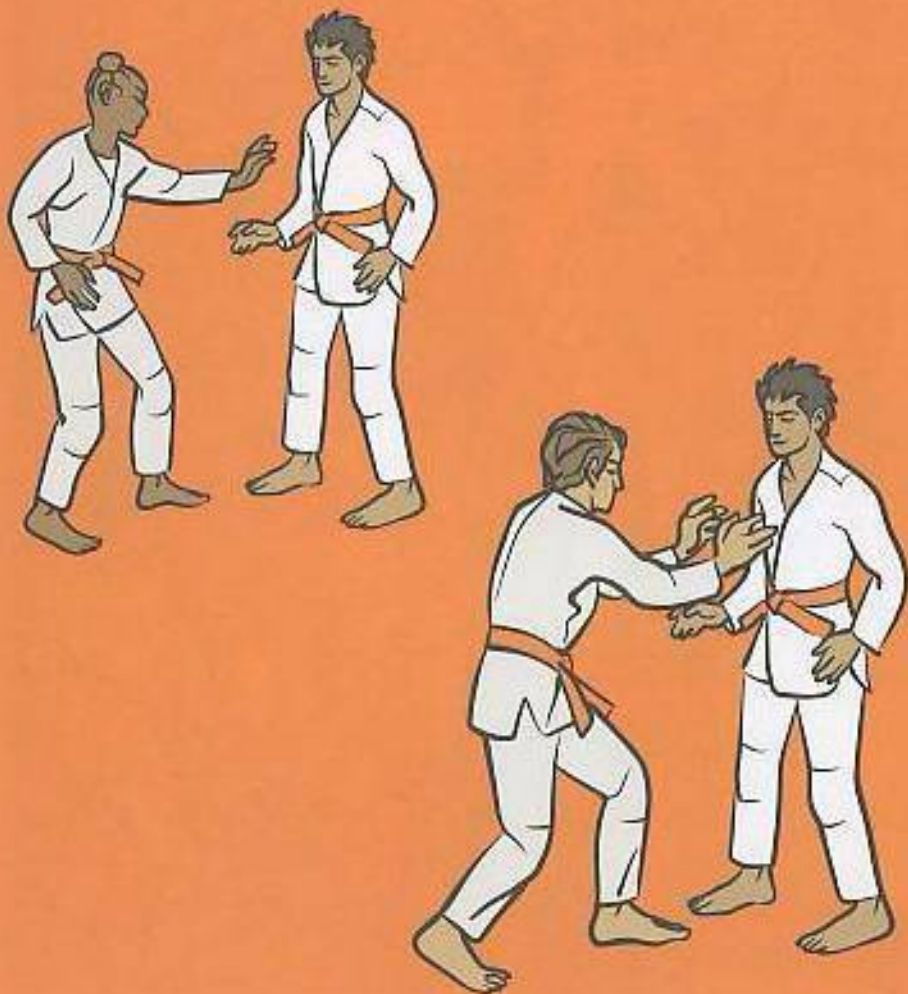


Kami-shiho-gatame



LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

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



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 3 et 4