

LA CEINTURE VERTE



LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- ☐ Goshi
- ☐ Sutemi
- ☐ Sode
- ☐ Eri
- ☐ Randori
- ☐ Uchi-komi



Kashi = vainqueur



Sonomama / Yoshi



Waza-ari awasete ippon

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)



Sode-tsurikami-goshi



Ko-soto-gake



Tani-otoshi



Hane-goshi



Harai-goshi



Uchi-mata

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 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.

Katate-dori



Eri-dori



Sode-dori



Mae-kubi-dori



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



Tetsui-oroshi



Gyaku-tsuki



Oi-tsuki



Ura-mawashi-geri



Mawashi-geri



Mae-geri



Yoko-geri

KODOMO-NO-KATA

Kodomo-no-kata niveau 5, 6 et 7

NAGE-NO-KATA

Initiation au *nage-no-kata* avec cérémonial.

Pratique de la première technique des trois premières séries.



Première série



Deuxième série



Troisième série