

LA CEINTURE BLEUE



LES RÈGLES DU JEU

Je connais :

- Shido
- Hansokumake
- Makikomi
- Tsurikomi
- Sutemi



Non combativité



Donner une pénalité

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*)



Ushiro-goshi



Kata-guruma



Te-guruma
(*Sukui-nage*)



● ● ●
Tomoe-nage



● ● ●
Soto-makikomi



● ● ●
Sumi-gaeshi

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)

Ude-hishigi-juji-gatame



Ude-garami



Hadaka-jime



Sankaku-jime



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AU SOL (KATAME-WAZA)



Gyaku-juji-jime



Kata-te-jime



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime

LES SITUATIONS D'ÉTUDE DE DÉFENSE

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

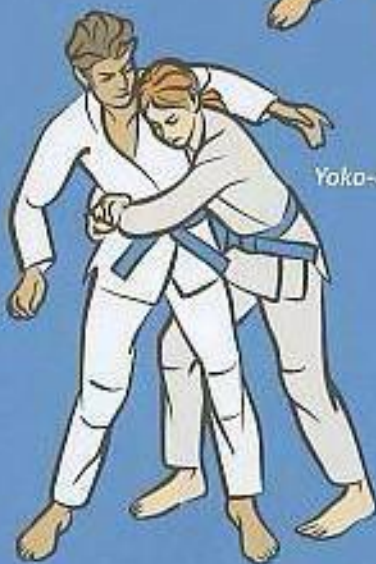
Mae-dori



Hadaka-jime



Yoko-dori



Mae-kubi-dori



Yoko-kubi-dori



LES TECHNIQUES DE DÉFENSE



NAGE-NO-KATA

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



Première série



Deuxième série



Troisième série