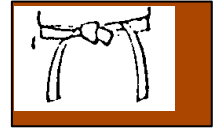


Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron



+ toutes les techniques pour le passage de ceinture jaune, orange, verte, bleue
 Les techniques précédentes doivent être réalisées en déplacement.
 Connaître une variante en plus pour chaque immobilisation sur réaction de Uke
 Connaître une variante en plus pour chaque étranglement et clé de bras

Tashi waza : Technique debout

1) Tomoe nage : Projection en cercle

Tomoe-Nage



2) Hane goshi : Hanche sautée

Hane-Goshi



3) Morote gari : Faucher à l'aide des 2 mains

Morote-Gari



4) Tani otoshi : Chute dans la vallée

Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron

Tani-Otoshi



Ne waza : Technique au sol

A) Shime waza (Etranglements)

Pour la ceinture marron, tu dois connaître la fondamentale + 2 variantes

1) Hadaka-jime

Fondamentale : Uke assis



Variantes pour Hadaka :

Uke entre les jambes
Uke va chercher la ceinture
Tori place son mollet sur sa nuque. La main gauche tient le mollet

Uke à 4 pattes
Tori fais basculer Uke sur son dos
Contrôle entre les jambes

2) Kata-ha-jime

Fondamentale : Uke assis
Léger pivot lors de l'action

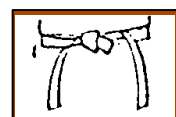
Variantes pour kataha :

Uke à 4 pattes
Tori au dessus basculement

Uke à 4 pattes
Tori devant lui
Placement comme pour l'amenée de kusure kami shiho gatame

Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron

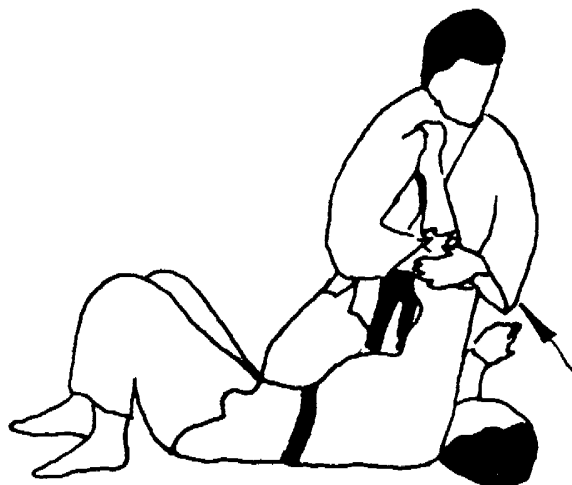
Kata-Ha-Jime



B) Kansetsu waza (Clés de bras)

1) Ude gatame

Fondamentale : Uke sur le dos



Variantes pour Ude :

Uke entre les jambes

Uke contrôle le col

Tori réalise une rétroimpulsion

Pousse sur le genoux

Pousse sur la hanche

Tori Uke debout

Tori et Uke debout (contrôle avec le biceps)

Tori en yoko shiho gatame

Uke le repousse bras tendu

Tori en Kusure

Uke le repousse

2) Hara gatame (ventre)

Fondamentale : Uke à 4 pattes

Variantes pour Hara :

Tori prend Uke dans l'ancienne Ushiro et passe la jambe et le bras et applique

Tori Uke debout

Tori en position quadrupédique

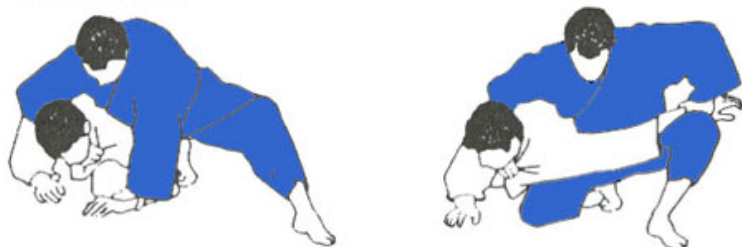
Uke au dessus de face

Uke essaie de retourner Tori

Tori profite du mouvement

Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron

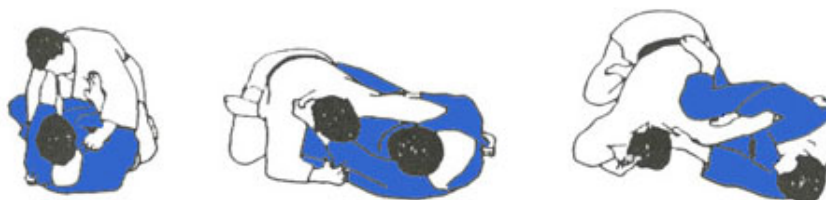
Hara-Gatame



3) Hiza gatame (genoux)

Fondamentale: Uke entre les jambes

Hiza-Gatame



Variantes pour Hiza :

Tori en Keza gatame
Uke dégage le bras

Tori en Ushiro
Uke dégage le bras

Uke en position
Tori accroche le
jambe et se place en gesa
D'un côté ou de l'autre



Les Katas

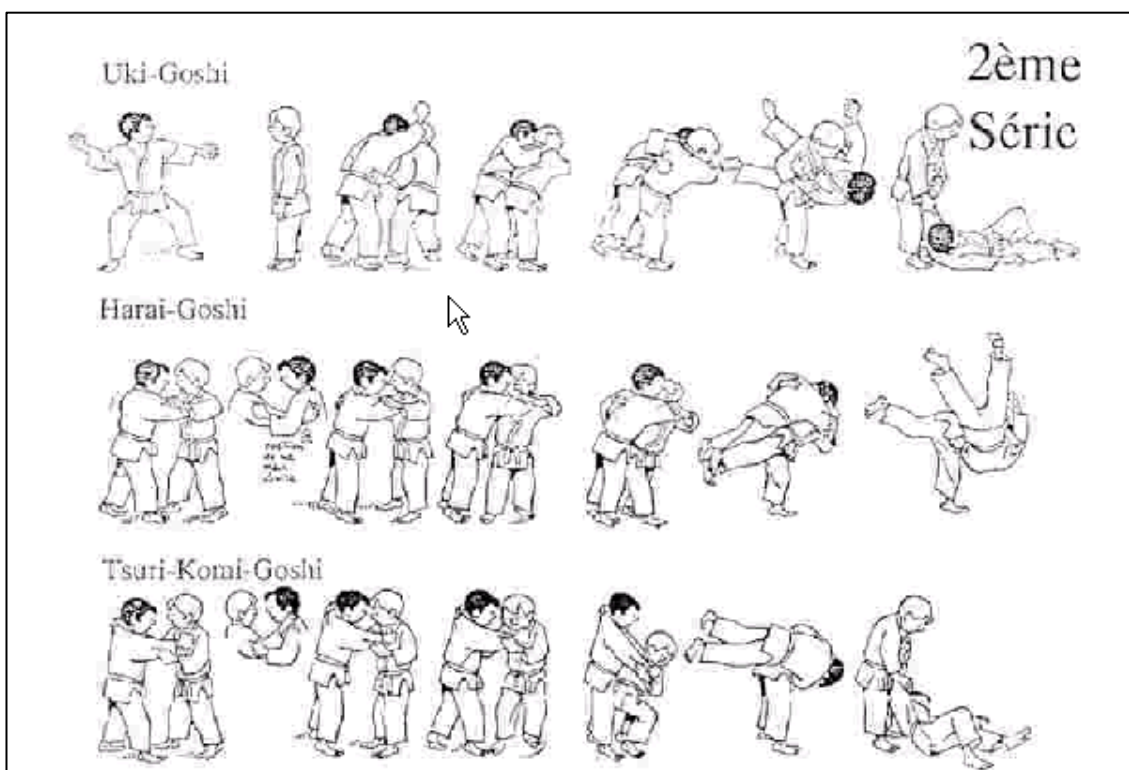
1ère série: Te waza (Mouvements de bras) déjà bleue

- uki-otoshi (renversement flottant)
- ippon-seoi-nage (projection par une épaule)
- kata-guruma (roue autour des épaules)

2^o série :

Koshi-waza :
Mouvements de hanches

- uki-goshi
(hanche flottée)
- harai-goshi
(hanche fauchée)
- tsuri-komi-



Passage de grade : de la ceinture bleue vers la ceinture marron

goshi

(hanche pêchée)

3^o série Ashi-waza:

okuri-ashi-barai

(balayage des deux
jambes)

sasae-tsuri-komi-ashi

(blocage du pied en
pêchant)

uchi-mata

(fauchage interne)

