



NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)

- ***O-USHI-GARI** : *Grand fauchage intérieure*
 ***KO-USHI-GARI** : *Petit fauchage intérieure*
 ***O-GOSHI** : *Grande bascule de hanche*
 ***UKI-GOSHI** : *Hanche flotée*

- Je sais** :
- * Esquiver les attaques de **UKE**
 - * Redoubler mes attaques quand **UKE** attaque
 - * Choisir ma garde préférée à **DROITE** ou à **GAUCHE**
 - * toutes les techniques des ceintures inférieures

NE-WAZA : Techniques au sol (Katame waza -contrôles)

- ***KAMI-SHIHO-GATAME** : *Contrôle arrière sternal par la ceinture*
 ***TATE-SHIHO-GATAME** : *Contrôle sternal à cheval*
 ***USHIRO-GESA-GATAME** : *Contrôle arrière costal par le bras et la ceinture*

- Je sais** :
- * amener **UKE** sur le dos lorsqu'il est : Debout face à face
 - A genou face à face
 - A 4 pattes et **TORI** sur le coté
 - A 4 pattes et **TORI** devant
 - A 4 pattes et **TORI** au-dessus
 - Sur le ventre et **TORI** sur le coté
 - * Immobiliser par des techniques au sol (variantes)
 - * me défendre : En reprenant mon partenaire entre les jambes
 En me dégageant de l'immobilisation

VOCABULAIRE :
à Savoir

TORI : celui qui applique la technique
UKE : celui qui subit la technique

KO : petit
O : grand

UCHI : à l'intérieure
GATAME : contrôle

J'ai au moins 8 ans

CEINTURE BLANCHE-JAUNE

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)



O UCHI-GARI
GRAND FAUCHAGE INTÉRIEUR

Ashi-Waza (Pieds /jambes)



KO UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR

Ashi-Waza (Pieds /jambes)



O-GOSHI
GRANDE BASCULE DE HANCHE

Koshi-Waza (Hanches)



UKI-GOSHI

Hanche Flotée

Koshi-Waza (Hanches)

NE-WAZA : Techniques au sol (katame waza -contrôles)



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL

Osaekomi-Waza (Immobilisation)

TATE-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE À CHEVAL

Osaekomi-Waza (Immobilisation)



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

Osaekomi-Waza (Immobilisation)



Le Code Moral

Le Code Moral



LE RESPECT : " Sans respect aucune confiance ne peut naître "



LE CONTRÔLE DE SOI : " C'est savoir se taire quand monte la colère "

Situation D'études Sol

