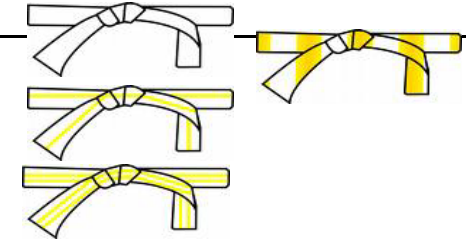


CEINTURE BLANCHE

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| * HIZA-GURUMA : | <i>Roue autour du genou</i> |
| * SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : | <i>Blocage du pied en penchant</i> |
| * O-SOTO-GARI : | <i>Grand fauchage extérieure</i> |
| * KO-SOTO-GARI : | <i>Petit fauchage extérieure</i> |



- Je sais** :
- * répondre aux déplacements de **UKE** par des techniques appropriées
 - * **TORI** : faire tomber mon adversaire
 - * **UKE** : tomber sans me faire mal
 - * Faire les **CHUTES** *arrières -avants- latérales* à droite et à gauche

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

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| * HON-GESA-GATAME : | <i>Contrôle latéro-costal</i> |
| * YOKO-SHIHO-GATAME : | <i>Contrôle latéro-sternal</i> |

- Je sais** :
- * Immobiliser par des techniques au sol
 - * me défendre : Saisir une jambe entre les miennes
En me mettant à plat ventre
 - * 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

VOCABULAIRE :
à *Savoir*

HAJIME : "commencer"

MATTE : "arreter"

SORE MADE : fin de combat

HIZA : genou

SOTO : à l'extérieur

J'ai au moins 7 ans

Pour Devenir

CEINTURE BLANCHE-JAUNE

CEINTURE BLANCHE

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)



HIZA-GURUMA
ROUE AUTOUR DU GENOU

Ashi-Waza (Pieds /jambes)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÉCHANT

Ashi-Waza (Pieds /jambes)



KO SOTO-GARI
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR

Ashi-Waza (Pieds /jambes)



O SOTO-GARI
GRAND FAUCHAGE EXTÉRIEUR

Ashi-Waza (Pieds /jambes)

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



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

Osaekomi-Waza



YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL

Osaekomi-Waza

CEINTURE BLANCHE

9° Kyu
倅脛
Ku-kyū




8° Kyu
卜脛
Hachi-kyū


Situation D'études Debout



Le Code Moral



L'AMITIÉ : " C'est le plus pur des sentiments humains"



LE COURAGE : "C'est Faire ce qui est juste"

Situation D'études Sol

