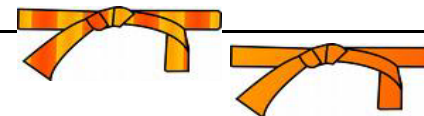


NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)***OKURI-ASHI-BARAI :***Balayage des deux pieds****ASHI-GURUMA :***Enroulement autour de la jambe****MOROTE-SEOI-NAGE :***projection d'épaule par deux mains****ERI-SEOI-NAGE :***projection d'épaule par deux mains en tenant le revers***Je sais :**

* Toutes les techniques des ceintures inférieures

* Attaquer uke dans au moins **4 directions différentes** :**Arrière droite et gauche****Avant droite et gauche*** Je sais enchaîner 2 attaques en utilisant des bascules : **Avant / Arrière****Arrière / Avant*** Je connais au moins une technique dans chacune des familles du **nage-waza** :**KOSHI-WAZA :***Technique de hanche ou d'épaule***ASHI-WAZA :***Technique de jambe ou de pied***TE-WAZA :***Technique de bras ou de mains***SUTEMI-WAZA :***Technique de sacrifice***NE-WAZA** : Techniques au sol (Katame waza -contrôles)***KATA-GATAME :***Contrôle latéro-costal par le bras et la tête****MAKURA-GESA-GATAME :***Contrôle arrière costal " en oreiller "***EN POSITION INFÉRIEURE : (sous UKE)****Je sais :** * attaquer quand je suis au-dessous de uké

* Reprendre uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures

et le retourner pour l'immobiliser

* Riposter quand je suis attaqué à 4 pattes

EN POSITION SUPÉRIEURE : (sur UKE)**Je sais :**

* attaquer quand je suis au-dessus de uké

* Passer les jambes de uké

* De nouveaux dégagements de jambes

* De nouveaux retournements quand uké est à 4 pattes

* 5 immobilisations au sol

VOCABULAIRE :**à Savoir****SEOI** : épaule**OKURI** : les deux**ASHI** : jambe ; pied**OKURI** : les deux**BARAI** : balayage**IPPON** : victoire**J'ai au moins 10 ans**

CEINTURE JAUNE-ORANGE

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)



OKURI-ASHI-BARAI
BALAYAGE DES DEUX PIEDS

Ashi-Waza (Pieds / Jambes)



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT
AUTOUR DE LA JAMBE

Ashi-Waza (Pieds / Jambes)



MOROTE-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS
À DEUX MAINS

Te-Waza (Mains / bras/épaules)



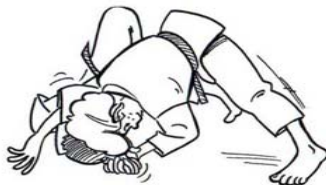
ERI-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS
AVEC SAISIE AU REVERS

Te-Waza (Mains / bras/épaules)

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

KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



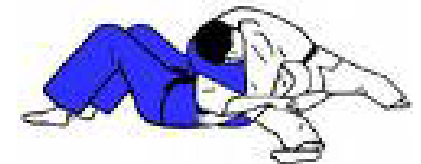
Osaekomi-Waza (Immobilisation)



MAKURA-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal "en oreiller"

Osaekomi-Waza (Immobilisation)



KUSURE-MAKURA-GESA-GATAME

Contrôle arrière costal "en oreiller"

Osaekomi-Waza (Immobilisation)

(Variante)

CEINTURE ORANGE



Situation D'études Debout

Exemples
Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Avant-arrière Arrière-avant

Le Code Moral



LA SINCERITE :" Cest s'exprimer sans déguiser sa pensée"



L'HONNEUR :" Cest être fidèle à la parole donnée"

Tori déplace Uké en cercle

Uké se déplace du côté du revers tenu

Tori tire et recule, Uké le suit

Uké tire, Tori résiste

Tori tire et recule, Uké tire (résiste)

Le couple se déplace latéralement à droite ou à gauche

Le couple tourne vers la droite ou la gauche

Situation D'études Sol

EN position supérieure Je connais 5 immobilisations

Je sais passer les jambes de Uké

dont ushiro-gésa-gatamé

Je connais un nouveau dégagement de jambe

Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

EN position inférieure

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes

Je sais reprendre Uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner pour l'immobiliser