

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)

* **IPPON-SEOI-NAGE** :

Projection par une épaule ou "projection de mains"

* **KUBI-NAGE** :

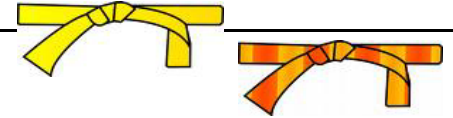
projection par le cou

* **MOROTE-SEOI-NAGE "avec barrage"** :

projection d'épaule par deux mains avec barrage

* **TAI-OTOSHI** :

Renversement du corps par barrage



Je sais :

* *Riposter* après avoir *esquivé*

* toutes les techniques des ceintures inférieures

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

* **KUSURE-KESA-GATAME** :

Contrôle latéro-costal

"variante"

* **KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME** :

Contrôle arrière sternal par la ceinture

"variante"

* **KUSURE-YOKO-SHIHO-GATAME** :

Contrôle latéro-sternal

"variante"

* **KUSURE-TATE-SHIHO-GATAME** :

Contrôle sternal à cheval

"variante"

EN POSITION INFÉRIEURE : (sous UKE)

Je sais :

* attaquer sans me mettre a plat ventre ou a 4 pattes

* Riposter et reprendre uke entre mes jambes

* Retourner et immobiliser uke

* Me dégager des immobilisations de base

EN POSITION SUPÉRIEURE : (sur UKE)

Je sais :

* Retourner et immobiliser uke lorsqu'il est en position inférieure

* Dégager ma jambe et immobiliser uke

* Enchaîner au sol après avoir projeter uke

VOCABULAIRE :
à Savoir

KUBI : cou

GARI : fauchage

OTOSHI : renversement

TAI : corps

OSAEKOMI : immobilisation

TOKETA : sortie d'immobilisation

J'ai au moins 9 ans

CEINTURE JAUNE

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)



IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE

Te-Waza (Mains /bras/épaules)



KUBI-NAGE

Projection par le cou

Koshi-Waza (Hanches)



MOROTE-SEOI-NAGE "avec barrage"

projection par-dessus le dos a deux mains barrage avec la jambe

Te-Waza (Mains /bras/épaules)



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE

Te-Waza (Mains /bras/épaules)

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



KUZURE-GESA-GATAME
VARIANTE DE CONTRÔLE
PAR LE TRAVERS

Osaekomi-Waza (Immobilisation)
(Variante)



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

Contrôle latéro-sternal

Osaekomi-Waza (Immobilisation)
(Variante)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

Contrôle sternal à cheval

Osaekomi-Waza (Immobilisation)
(Variante)



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

Contrôle arrière sternal par la ceinture

Osaekomi-Waza (Immobilisation)
(Variante)

CEINTURE JAUNE



Situation D'études Debout

Le Code Moral

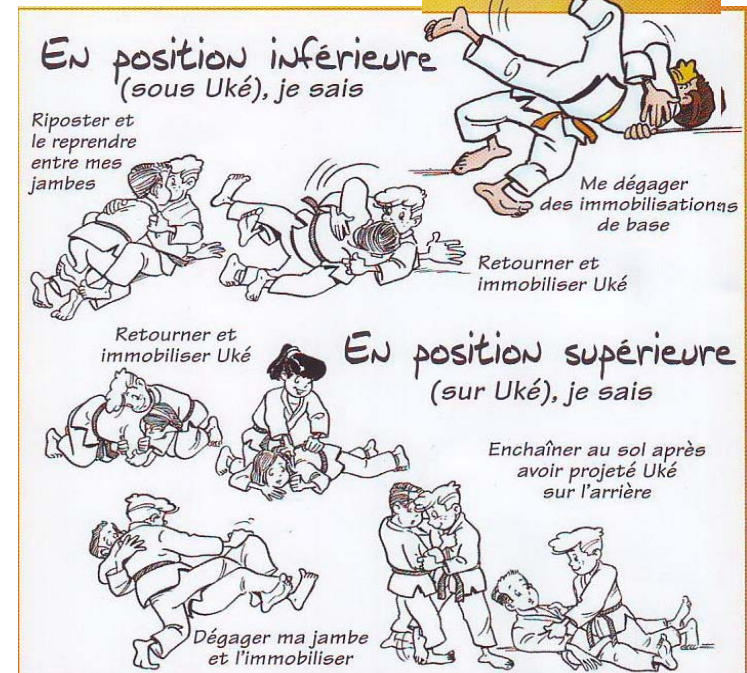


LA MODESTIE : " Cest parler de soi-même sans orgueil"



LA POLITESSE : " Cest le respect d'autrui"

Situation D'études Sol



CEINTURE JAUNE-ORANGE