



NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)

- ***UTSURI-GOSHI** : Contre de hanche avant
 ***HARAI-TSURI-KOMI-ASHI** : Hanche percutée en pechant avec le pied
 ***O-SOTO-OTOSHI** : Grand renversement extérieure
 ***UCHI-MAKIKOMI** : Enroulement Intérieure

* Les trois premières séries du **NAGE-NO-KATA** : UKE /TORI

1ère série: **TE-WAZA** : Techniques de mains

UKI-OTOSHI / IPPON-SEOI-NAGE / KATA-GURUMA

2é série: **KOSHI-WAZA** : Techniques de hanches

UKI-GOSHI / HARAI-GOSHI / TSURI-KOMI-GOSHI

3é série: **ASHI-WAZA** : Techniques de jambes

OKURI-ASHI-BARAI / SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / UCHI-MATA

Je sais : * toutes les techniques des ceintures inférieures
 * Requis Commissaire sportif (CS Club)

NE-WAZA : Techniques au sol

SHIME-WAZA : Technique d'étranglement

KANSETSU-WAZA : Technique de clés de bras

- ***MOROTE-JIME** : Etranglement facial non Croisée en pro-supination
 ***ASHI-GATAME-JIME** : Etranglement avec bras et jambes
 ***SODE-GURUMA** : Etranglement par enroulement du revers

- ***ASHI-GATAME** : clés de bras en hyperextension par les jambes
 ***HIZA-GATAME** : clés de bras en hyperextension par le genou

VOCABULAIRE :
à Savoir

NAGE-NO-KATA : Exercice de style pour les projections
ATEMI : coup porte sur une partie sensible du corps
KAKARI-GEICKO :

SHAI : compétition **UCHI-KOMI** : Exercice de placement
NAGE-KOMI : Exercice de projection
YAKU-SOKU-GEIKO : Exercice de projection en déplacements

Pour Obtenir le 1er Dan

*Etre Cadet (14 ans)

*Obtenir le Requis CS (Club +Evaluation Départemental)

*Avoir 1 an de ceinture Marron Minimum

*Obtenir L'examen du Nage No Kata (3 Premières séries Uké / Tori)

*Test Efficacité Combat 100 points (avoir le Kata Préalablement)

J'ai au moins 15 ans

CEINTURE MARRON

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)

* Les trois premières séries du NAGE-NO-KATA :

Te-Waza (Bras:mains:épaules)

Koshi-Waza (Hanches)

Ashi-Waza (Pieds/Jambes)



UTSURI-GOSHI
CONTRE DE HANCHE AVANT



HARAI-TSURIKOMI-ASHI
BALAYAGE DU PIED EN PÉCHANT



O SOTO-OTOSHI
GRAND RENVÈSSEMENT
EXTÉRIEUR



UCHI-MAKIKOMI
Enroulement Intérieure
Yoko Sutemi-Waza



Koshi-Waza (Hanches)

Ashi-Waza (Pieds/Jambes)

NE-WAZA : Techniques au sol



MOROTE-JIME
ÉTRANGLEMENT FACIAL
NON CROISÉ



ASHI-GATAME-JIME
ÉTRANGLEMENT
AVEC LA JAMBE



SODE-GURUMA-JIME
ÉTRANGLEMENT
PAR ENROULEMENT



Ashi-Gatame
contrôle avec la jambe



Hiza-Gatame
contrôle avec le Genou

Shime-Waza (Techniques d'étranglements)

Kansestu-Waza (Techniques De clés de bras ; luxations)

CEINTURE MARRON

