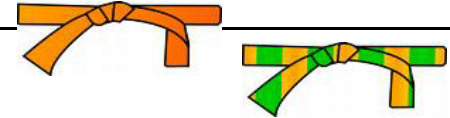


NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)

- ***DE-ASHI-BARAI** : balayage du pied avancé
 ***HARAI-GOSHI** : hanche fauchée
 ***KOSHI-GURUMA** : enroulement autour de la hanche
 ***KO-SOTO-GAKE** : Petit accrochage extérieure



- Je sais** :
- * toutes les techniques des ceintures inférieures
 - * Enchaîner des prises : **Avant / Arrière**
Arrière / Avant
 - * Les liaisons debout / sol : Projection **Avant** - immobilisation
Projection **Arrière** - immobilisation
 - * Je sais bien placé mon dos par rapport a uké et le projeter : **En tournant vers la droite**
vers la **gauche**

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

EN POSITION INFERIEURE : (sous UKE)

- Je sais** :
- * Reprendre uké entre mes jambes à partir de plusieurs positions inférieures et le retourner de plusieurs manières pour l'immobiliser
 - * Me dégager de plusieurs immobilisations
 - * Ramener uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le coté
 - * Passer les jambes d'uké

EN POSITION SUPERIEURE : (sur UKE)

- Je sais** :
- * Retourner et immobiliser uké à **4 pattes** ou à **plat ventre** : Quand je suis sur le **coté**
Quand je suis **face à lui**
Quand je suis **à cheval**

VOCABULAIRE :
à Savoir

ERI : revers

GOSHI : hanche

RANDORI : exercice libre orienté vers l'attaque

HARAI (BARAI) : balayage

GURUMA : roue ; enroulement

J'ai au moins 11 ans

CEINTURE ORANGE

NAGE-WAZA : Techniques debout (Projections)



DE-ASHI-BARAI
BALAYAGE DU PIED AVANCÉ

Ashi-Waza (Pieds /Jambes)



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE

Koshi-Waza (Hanches)



KOSHI-GURUMA
ENROULEMENT DE LA HANCHE

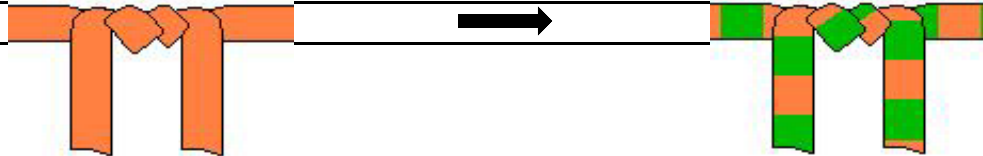
Koshi-Waza (Hanches)



KO SOTO-GAKE
PETIT ACCROCHAGE
EXTÉRIEUR

Ashi-Waza (Pieds /Jambes)

NE-WAZA : Techniques au sol



Position inférieure



Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Je sais ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté



Je sais me dégager des immobilisations de base



Je sais passer les jambes de Uké



Je sais dégager ma jambe

Position supérieure



Je sais retourner et immobiliser Uké







Situation D'études Debout



Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant/arrière et arrière/avant

Situation D'études Sol

