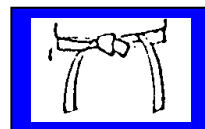


Passage de grade : de la ceinture verte vers la ceinture bleue



+ toutes les techniques pour le passage de ceinture jaune, orange, verte
Les techniques précédentes doivent être réalisées en déplacement.
Connaître une variante en plus pour chaque immobilisation sur réaction de Uke

Tashi waza : Technique debout

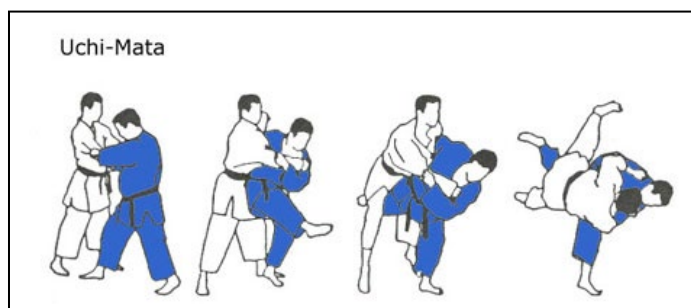
1) Tai-Otoshi

Renversement du corps



2) Uchi mata

Projection par l'intérieur de la cuisse



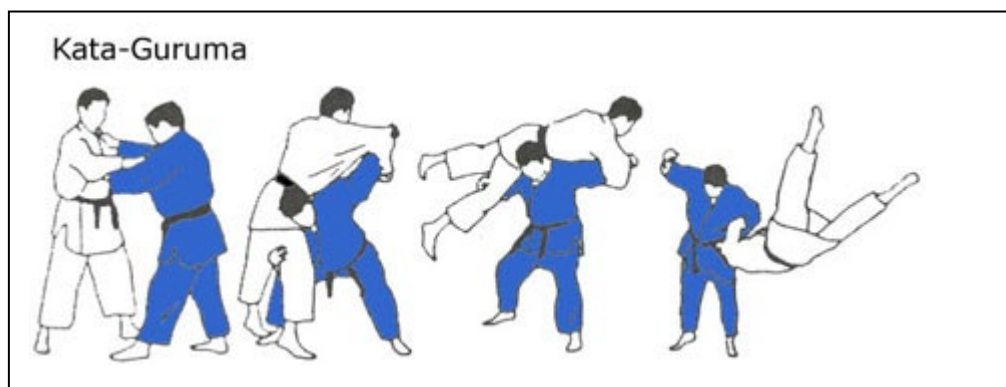
3) Ko-soto-gari

Petit fauchage extérieur



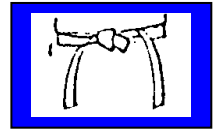
4) Kata-guruma

Roue autour des épaules



Passage de grade : de la ceinture verte vers la ceinture bleue

Ne waza : Technique au sol



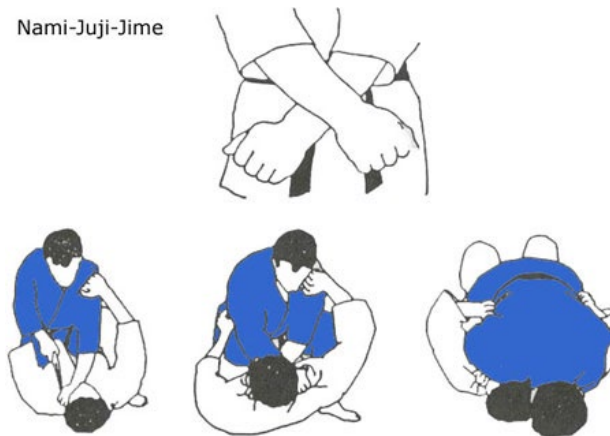
A) Shime waza (Etranglements)

Pour la ceinture bleue, tu dois connaître la technique fondamentale + 2 variantes

1) Juji jime (Etranglement croisé)

Prise fondamentale : Tori se situe au dessus de Uke placé sur le dos

Nami-Juji-Jime

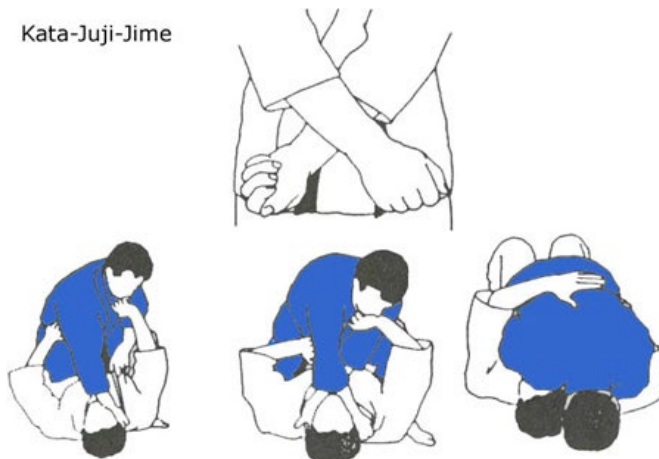


Variantes pour Nami :

Tori sur le dos
Uke se trouve entre les
jambes de Tori.

Uke assis
Tori est derrière un genou
relevé

Kata-Juji-Jime

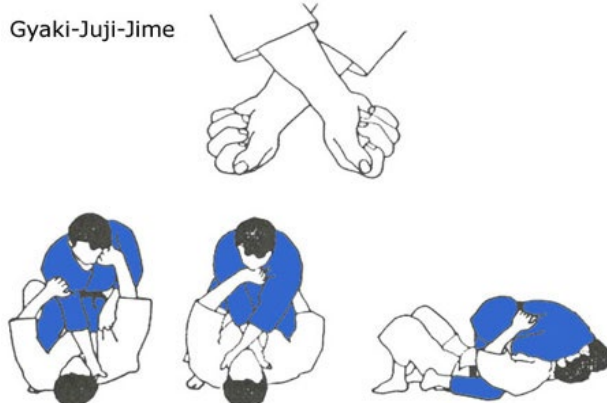


Variantes pour Kata :

Tori sur le dos
Uke se trouve entre les
jambes de Tori.

Uke réalise l'ancienne
technique makura
Tori renverse uke et place
l'étranglement

Gyaku-Juji-Jime



Variantes pour Gyaku :

Tori sur le dos
Uke se trouve entre les
jambes de Tori.

Uke à 4 pattes
Tori face à lui



2) Okuri eri-jime

Fondamentale : Uke assis

Okuri-Eri-Jime



Variantes pour Okuri :

Uke à 4 pattes
Tori applique en crochétant la jambe

Uke à 4 pattes
Tori fais basculer Uke sur son dos
Contrôle entre les jambes

B) Kansetsu waza (clés de bras)

1) Ude garami

Fondamentale : Uke sur le dos

Ude-Garami



Variantes pour Ude garami :

Tori prend Kusure gesa gatame
Uke essaie de se mettre assis

Uke entre les jambes
Tori se met assis en contrôlant le poignet

2) Juji-gatame

Fondamentale : Uke sur le dos

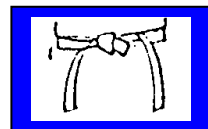
Juji-Gatame



Variantes pour juji-gatame :

Tori prend Tate shiho gatame et Uke le repousse bras tendu.
Tori se relève et bascule en juji-gatame

Uke entre les jambes
Tori pivote de 90 ° en allant chercher la cuisse de Uke et bascule en juji-gatame



Les Katas

1ère série: Te waza (Mouvements de bras)

- uki-otoshi (renversement flottant)
- ippon-seoi-nage (projection par une épaule)
- kata-guruma (roue autour des épaules)

